

# ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Junij 2024 Leto 19, številka 6

Ne-varnost sonca

Sladkorna bolezen in posledice na očeh

Zakaj so encimi pomembni?

Stiske otrok ob koncu šolskega leta

Samozadovoljevanje

PRILOGA:  
Sklepi

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



  
PROLOCO MEDICO  
*Zdravljenje v gibanju.*  
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana  
[www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)



# Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

# Onytec

ciklopiroks

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## 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**



**PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!**

**O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH, SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.**

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok

### PRILOGA: Sklepi



## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok



- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

Pri tisku revije  
ABC zdravja nam pomaga:



**salomon**  
PRINT

Letnik 19, številka 6,  
junij 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 oglašnih 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 naročila pokličite:  
080 12 80. Lahko pa izpolnite  
naročilnico tudi na spletni strani  
www.abczdravja.si.

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vse-  
bine, ki so navedene v oglašnih  
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** Kronična venska insuficienca (KVI) zajema raznolika klinična stanja.
- B** Klinična stanja pri KVI so posledica povišanega tlaka v venah nog.
- C** Težave, ki jih občutijo bolniki, so glede na stopnjo bolezni zelo različne.



# Svetovni dan bolezni ven

Dolgotrajen sedeči način življenja v kombinaciji s starostjo, nosečnostjo ali debelostjo povzroči, da zaradi povečane podajnosti ven in sile težnosti pride do zastajanja venske krvi v spodnjem delu nog. K temu prištejmo še prirojeno ali pridobljeno nagnjenost k hitrejšemu popuščanju venskih zaklopk, pa imamo pred seboj dobre možnosti, da se razvije kronično vensko popuščanje. Ob svetovnem dnevu bolezni ven želimo opozoriti na spremembo življenjskega sloga, ki kot preventiva pomaga pri preprečevanju nastanka bolezni ven in pri zdravljenju pomaga lajšati simptome in izboljšati zatečeno stanje.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Tretji junij je svetovni dan bolezni ven, ki opozarja in ozavešča o pogosti bolezni, ki prizadene velik del splošne populacije v razvitem svetu. **Špela Trampuš Ramovš, dr. med., specialistka splošne kirurgije**, iz Bolnišnice Jesenice opozarja, da je kronična venska insuficienca (KVI) bolezen, ki predstavlja pomemben socialno-medicinski problem. »Težave, ki jih občutijo bolniki, so glede na stopnjo bolezni zelo različne. Pri nekaterih so težave zgolj estetske narave, večji problem pa predstavljajo boleče, utrujene in otečene noge, nočni krči, ponavljajoča se vnetja žil – tromboflebitisi, ponavljajoče se krvavitve iz razširjenih podkožnih ven, vnetja, trša, temneje obarvana koža, v končni fazi pa tudi kronične rane, zaradi katerih je pomembno zmanjšana kakovost življenja.«

## Različne oblike zdravljenja KVI

Poznamo tri osnovne oblike zdravljenja kronično venske bolezni: kirurško, farmakološko in mehansko. Kirurško zdravljenje krčnih žil spodnjih okončin se je v moderni dobi pričelo pred približno sto leti. Pogostnost operacij v različnih državah po Evropi niha od 70 do 150 tisoč posegov na leto. Danes poznamo več različnih tehnik oziroma metod kirurškega zdravljenja, od laserske operacije do radio ablacije in drugih. Znano je tudi farmakološko zdravljenje KVI s peroralnim zdravilom, ki vsebuje falvonoide. Ti preprečujejo vnetne procese v venski steni, povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje oteklina. »Glavni ukrep pri že razviti KVI je mehansko zdravljenje, torej kompresija s povoji ali kompresijskimi nogavicami, žal pa smo pri predpisu teh omejeni s strogimi merili. Problem je v tem, da si jih morajo bolniki v večini primerov zagotoviti samoplačniško, kar poleg že okrnjenega zdravja zanje pomeni še ekonomsko obremenitev,« pojasni Špela Trampuš Ramovš, dr. med. Stopnjo kompresije mora določiti zdravnik, saj je pri bolnikih, ki imajo bolne tudi arterije v nogah, prilagojena ali celo prepovedana.

## Preventiva, zdravljenje ali oboje?

»Tudi pri KVI je preventiva boljša kot kurativa, bi se pa dalo na tem področju še marsikaj izboljšati v sklopu zdravstvene vzgoje v mladosti. Preventivni ukrepi namreč igrajo ključno vlogo pri zmanjševanju tveganja za nastanek krčnih žil. Najpomembnejša je redna telesna dejavnost, saj pri potiskanju krvi iz goleni proti srcu največ prispeva

mišična črpalka v goleni, ki se aktivira pri hoji in drugih dejavnostih. Pri statičnem delu, naj bo to v stoječem ali sedečem položaju, je dobro vsaj enkrat na uro vstati in aktivirati mišično črpalko. Na spletu je mogoče poiskati veliko različnih vaj, ki jih lahko izvajamo tudi v pisarni. Priporočljiva je tudi vsakodnevna hitra hoja, kolesarjenje ali plavanje v hladnejši vodi. Toplota slabo vpliva na krčne žile, saj se te dodatno razširijo, zato se odsvetuje sončenje, savnanje ali namakanje v vročih kopelih. Na zastajanje krvi v nogah vplivata tudi povišana telesna teža in kronično zaprtje, tako da sta pomembna tudi zdrava prehrana z zadostno vlakninami in ohranjanje normalne telesne teže. Ljudem z veliko genetsko obremenitvijo in tveganim delovnim mestom pa svetujemo tudi uporabo preventivnih kompresijskih nogavic,« še pojasni Špela Trampuš Ramovš.

## Celovita sprememba življenjskega sloga

**Jožica Vidmar**, diplomirana medicinska sestra, iz Centra za krepitev zdravja (CKZ) Zdravstvenega doma Sevnica pove, da v njihovem centru sicer nimajo programa, ki bi se ukvarjal izključno s kronično vensko boleznijo, se pa zavedajo pogostosti te bolezni, zato v svoje delavnice redno vključujejo tudi to tematiko. »Udeleženci naših delavnic ter naših dejavnosti so iz različnih starostnih skupin; težave z venami se namreč lahko pojavijo kadar koli v življenju. V CKZ se ukvarjamo z nefarmakološkim zdravljenjem in tudi pri kronični venski bolezni ni nič drugače. Bolnikom v prvi vrsti svetujemo spremembo

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

življenjskega sloga. Kajenje slabša žilne stene, zato kadilcem svetujemo, da kajenje opustijo. Ponudimo jim možnost pomoči pri prenehanju kajenja s skupinskim ali individualnim svetovanjem za opuščanje kajenja. Pozornost namenimo tudi telesni masi in bolnike motiviramo za udeležbo na delavnici zdravo hujšanje, ki traja 18 tednov, posamezniki pa se lahko glede na njihove potrebe in motivacijo vključijo tudi v druge delavnice za spremembo življenjskega sloga,« razloži Vidmarjeva in navede še nekaj vrst gibalnih (Gibam se, Test telesne pripravljenosti, Ali sem fit), prehranskih in psiholoških delavnic (Tehnike sproščanja, Spoprijemanje s stresom, Spoprijemanje z depresijo, Spoprijemanje s tesnobo), ki pomagajo vzpostaviti nove vedenjske vzorce na različnih področjih življenja.

### Za izboljšanje počutja lahko največ naredimo sami

Bolezni ven povzročajo občutek težkih in nemirnih nog, pojavljajo se mišični krči, srbenje, pekoč občutek in nemirne noge. Kaj lahko za lajšanje teh težav, še posebno v poletnem času, naredimo sami? »Izogibamo se dolgotrajnemu sedenju ali stanju na mestu. Skrbimo za svojo telesno maso s primerno prehrano in gibanjem, izogibamo se sončenju ter nosimo lahka in ne pretesna oblačila ter udobno obutev. Vene na naših nogah imajo raje nižje temperature, zato je priporočeno prhanje s hladno vodo od gležnjev navzgor. Na dopustu na morju izkoristimo čas za hojo po hladni morski vodi. Že zjutraj si nadenemo kompresijske nogavice ter ne pozabimo na redne obiske pri zdravniku,« našteva Jožica Vidmar.

### Lajšanje težav v poletnih mesecih

Strokovnjaki priporočajo hladno-tople oblive z vodo, ki se izmenično ponavljajo 15 minut in obvezno zaključijo s hladno vodo. Treba se je izogibati visokim temperaturam, ostati v senci in hladu ter se odpovedati prha-

»Preventivni ukrepi namreč igrajo ključno vlogo pri zmanjševanju tveganja za nastanek krčnih žil. Najpomembnejša je redna telesna dejavnost.«

nju in kopanju v vodi, ki ima več kot 30 °C. Omeniti je treba še zadostno hidracijo. Premalo pitja tekočin lahko vodi v dehidracijo, katere posledica je lahko zgostitev krvi in povečano tveganje za pojav krvnih strdkov. Posebna pozornost naj bo namenjena prehrani. Še posebno se je treba izogibati maščobam in sladkorju ter »težko« prehrano nadomestiti s svežim sadjem in zelenjavo. Nogam koristita čim pogostejše raztezanje in razgibanje, priporočljivi so sprehodi, kolesarjenje in plavanje.

### 3 statistična dejstva o kronično venski bolezni (KVB) v Sloveniji

- Klinični znaki krčnih žil so prisotni pri 10–33 % odraslih žensk in 10–20 % odraslih moških.
- Napredovale oblike (otekanje, trofične motnje kože, ekcem, hiperpigmentacije) ima 3–11 % prebivalcev.
- Družinsko nagnjenje k nastanku krčnih žil: 85 % ljudi s krčnimi žilami, pri ženskah narašča s številom porodov, jasna je povezava med telesno težo in KVB.

### Program Ven za zdravje 3

Pravilna okoljska politika, ki spodbuja načrtovanje zelenih površin, še posebno v mestih, je ključna za spodbujanje gibanja in izboljšanja splošnega zdravja prebivalstva. V letih od 2023 do 2025 se že tretjič, tokrat pod naslovom *Zelene površine za aktivni življenjski slog, zdrava mesta in občine – Ven za zdravje 3*, izvaja program, ki si je za cilj postavil ustvariti ustrezno, prijetno in zeleno okolje, ki kar vabi h gibanju in s tem zagotavlja raznovrstne možnosti in načine za redno, vsakdanjo telesno dejavnost prebivalcev. Program je namenjen več različnim ciljnim skupinam, tako prostorskim načrtovalcem in odločevalcem na občinah in regijah v Sloveniji ter drugim občinskim službam in organizacijam v okviru lokalnih skupnosti, ki delujejo na področju javnega zdravja, zdravega okolja in telesne dejavnosti. Aktivno preživljanje časa na zelenih površinah lahko pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje, zmanjša stres in izboljša splošno dobro počutje. Več o programu si lahko preberete tukaj: <https://hijz.si/programi/program-ven-za-zdravje-3/>.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



Živi svoje življenje.  
Bodi, kar si.

Lahkotnost in opora za ves dan z »by SIGVARIS«  
preventivnimi kompresijskimi nogavicami

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor  
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na [www.diafit.si](http://www.diafit.si).

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

by SIGVARIS



## ABC

- A** Zdrava porjavelost ne obstaja.
- B** Škodljivemu UV-sevanju smo izpostavljeni že pri vsakodnevnik opravih.
- C** Posebej pozorni morajo biti delavci, ki poleti delajo na soncu.



# Ne-varnost sonca

Sonce nam prinaša toliko koristi in ugodja, po drugi strani pa postaja vsako leto bolj nevarno. Vse pogosteje slišimo za poškodbe oči, poškodbe kože in naraščajoči problem kožnega raka. Kako najti pravo ravnovesje med uživanjem pozitivnih učinkov sončne svetlobe in zaščito pred njenimi škodljivimi vplivi?

Avtorica: **Irena Pfundner**

Sončna svetloba ima na naše telo mnogo pozitivnih učinkov. Mednje sodijo:

- Sinteza vitamina D: sončna svetloba je naravni vir vitamina D, ki je ključen za zdravje kosti, imunskega sistema, srca in splošno dobro počutje.
- Boljše razpoloženje: izpostavljenost sončni svetlobi spodbuja izločanje serotonina, hormona, ki uravnava razpoloženje.
- Izboljšan spanec: sončna svetloba pomaga uravnati cirkadiani ritem, ki vpliva na spanje in budnost.
- Višja raven energije ter boljša splošna budnost in delovna storilnost.

- Izboljšana koncentracija in kognitivne funkcije.
- Hitrejša celjenje ran in lajšanje kožnih težav, kot so akne, ekcemi, luskavica.
- Manjšanje tveganja za pojav nekaterih bolezni (multipla skleroza, avtoimunske ter srčnožilne bolezni).

Ti poudarki so ključni za zavedanje, da sončno svetlobo potrebujemo, ne smemo pa se ji pretirano izpostavljati zaradi negativnih učinkov UV-sevanja. Ultravijolično (UV) sevanje je del elektromagnetnega sevanja, ki ga poleg vidne svetlobe in toplote oddaja sonce.

Na NIJZ pravijo, da smo »sončnemu UV-sevanju, ki ga s čutili ne zaznavamo, izpostavljeni že pri vsakodnevnik opravih, pri kolesarjenju in pri hoji v šolo ali službo, pri rekreaciji in športu na prostem, pri druženju na prostem s prijatelji in vrstniki, na pikniku, posedanju na vrtovih lokalov, pri vrtnarjenju, poklicnem delu na prostem itd. Čezmerno izpostavljanje UV-sončnim žarkom lahko povzroči akutne (sončne opekline) in kronične škodljive učinke na kožo (pospešeno staranje kože, rak kože), oči (siva mrena) in imunski sistem.« Pogosto, morda celo najpogo-

steje pa se s posledicami pretiranega izpostavljanja soncu povezuje bolezen kožnega raka. »Kožni rak je v Sloveniji najpogostejši rak. Pri ženskah je na prvem mestu med vsemi raki, pri moških pa je po pojavnosti takoj za rakom prostate. Letno beležimo skoraj 600 novih primerov črnega raka (melanoma) in več kot 3150 primerov drugih vrst raka kože. Pojavnost kožnega raka je dokazano povezana z izpostavljanjem UV-sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi,« poročajo o statistiki in škodljivih vplivih UV-sevanja na NIJZ. SZO pa ocenjuje, da je bilo leta 2020 v svetu odkritih več kot 1,5 milijona primerov kožnega raka. V istem obdobju je zaradi kožnega raka umrlo 120.000 ljudi.

Družinska zdravnica ZD Ljubljana **Jarmila Trček Breznikar, dr. med., spec.**, nam je zaupala, da »pri svojih bolnikih opaža različne posledice izpostavljanja soncu: kožni rak, snežna slepota, prezgodnji nastanek sive mreže, degenerativne spremembe na roženici očesa, dehidracija. Ob tem opozarja tudi na delavce, ki morajo poleti delati na soncu, pri katerih je tveganje za našete bolezni oz. težave še večje.«

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

### Zagorela polt ali poškodovana koža?

Glavni razlog, zaradi katerega se veliko ljudi v poletnih mesecih izpostavlja soncu, je zagorela polt. Lepa porjavela koža laično celo vzbuja občutek zdravosti (v primerjavi z blede belo kožo), a je resnica daleč od tega. Potemnela koža je v bistvu naravna zaščita telesa ob stiku z močno sončno in UV-svetlobo. »Zdrave porjavelosti ni!« opozarjajo na NIJZ, »koža proizvaja temno obarvan pigment, melanin, kot ščit pred nadaljnjo poškodbo pred UV-sevanjem. Potemnitev nudi določeno zaščito pred sončnimi opeklinami: temna porjavitev na beli koži nudi faktor zaščite pred soncem med 2 in 4. Vendar pa to ni zaščita pred dolgotrajno poškodbo z UV-sevanjem, ki lahko povzroči kožnega raka. Zagorela polt je morda s kozmetičnega vidika zaželena, v resnici pa ni nič drugega kot znak, da je bila naša koža poškodovana in se je poskušala zaščititi.«

Daljša izpostavljanje UV-žarkom povzroči degenerativne spremembe v celicah kože, vezivnem tkivu, krvnih žilah, kar vodi v prezgodnje staranje kože in druge kronične učinke. UV-sevanje poškoduje dezoksiribonukleinsko kislino (DNK) v izpostavljenih celicah. Pri tem lahko ločimo vplive sevanj UVA in UVB-žarkov:

- Dolgovalovni UVA-žarki (energijsko najšibkejši UV-žarki) prodirajo najgloblje v kožo, globoko v usnjico. Aktivirajo že prisotni melanin v zgornjih celicah kože, da potemni. Povzročijo zagorelost, ki se hitro pojavi, vendar tudi hitro izgubi (v nekaj urah po prenehanju izpostavljanja). So poglaviti povzročitelji fotodermatoz, odgovorni so za fotostarjanje kože.
- Srednjevalovni UVB-žarki prodirajo le v povrhnjico ter zgornji del usnjice. Sodelujejo pri tvorbi vitamina D v koži (povrhnjici). Stimulirajo nastanek melanina v koži, kar povzroči močno povečanje temno obarvanega pigmenta v zgornjih plasteh kože

»Kožni rak je v Sloveniji najpogostejši rak. Pri ženskah je na prvem mestu med vsemi raki, pri moških pa je po pojavnosti takoj za rakom prostate. Letno beležimo skoraj 600 novih primerov črnega raka (melanoma) in več kot 3150 primerov drugih vrst raka kože. Pojavnost kožnega raka je dokazano povezana z izpostavljanjem UV-sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi.«

v nekaj dneh. Ta porjavelost lahko traja razmeroma dolgo (več tednov). Stimulirajo rast in nastanek novih celic v zunanji plasti kože in s tem zadebelitev povrhnjice. Torej so UVB-žarki odgovorni tako za porjavitev kot za zadebelitev zunanji plasti kože – te reakcije so obramba telesa pred nadaljnjo poškodbo z UV-sevanjem. Večji odmerki UVB-sevanja povzročijo opekline, ki povečajo verjetnost za pojav kožnega raka. So 1000-krat močnejši povzročitelj sončne opekline od UVA-žarkov.

Bolezni in stanja, ki jih neposredno ali posredno sproži ali poslabša UV-sevanje, je veliko:

- sončne opekline,
- fotodermatoze (nenormalne reakcije kože na UV-svetlobo, pretežno na UVA-žarke),
- motnje v pigmentaciji kože (interfolikularna eritroza, lentigo solaris ...),
- fotostarjanje kože,
- predrakava stanja (aktinične keratoze, lentigo maligna ...),
- kožni rak 1 (nemelanomski rak, maligni melanom – črni rak kože).

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

**EAU THERMALE**  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**INOVAČIJA**  
**ULTRA FLUID**

**NEVIDEN V**  
**1 SEK**

**NAJBOLJŠI ŠIROKI**  
**SPEKTER ZAŠČITE**  
**PRED SONCEM\***

PATENTIRAN **TriAsorB™**

UVB | UVA | MODRA SVETLOBA

\* Avène visoka zaščita pred soncem, organska linija

»Kronično delovanje UV-sevanja na oči pa lahko povzroči nastanek katarakte (sive mreže), ki je vodilni vzrok za slepoto v svetu.«

### Poškodbe oči

Človeška evolucija je poskrbela za več mehanizmov za zaščito tega našega zelo občutljivega organa. Kot zaščitna pregrada delujeta lobanjska kost in nos, pa tudi obrvi, veke in trepalnice. Vendar pa je učinkovitost teh anatomskih prilagoditev omejena pri zaščiti pred UV-žarki v skrajnih pogojih, med katere denimo sodi uporaba solarijev ali močan odboj UV-sevanja od površin (npr. sneg, voda, pesek). Na NIJZ zelo slikovito pojasnjujejo, zakaj je sončna svetloba tako nevarna za naše oči: »Zapiranje vek ter refleksno zoženje zenice in mežikanje zmanjšujejo prodor sončnih žarkov v oko. Ti mehanizmi se aktivirajo z vidno svetlobo in ne z UV-sevanjem, vendar je v oblačnem dnevu izpostavljenost UV-sevanju lahko še vedno velika. Zato tako kot v kožo tudi v oko vstopajo različni sončni žarki v različne globine. Medtem ko UVB-žarke absorbira roženica v celoti, UVA-žarki prehajajo skozi te površinske plasti očesa (roženico) v lečo. Zaradi zaščitne vloge roženice in leče, ki delujeta kot filter, samo pri 1 % ali manj odraslih UV-sevanje doseže mrežnico. V nasprotju s tem vidna svetloba zlahka prodre skozi mrežnico, kjer aktivira fotoreceptorje in sproži verižno reakcijo biokemijskih procesov, da ustvari vidno sliko. UV-sevanje povzroči fotokemično poškodbo tkiva, najpogosteje z mehanizmom fotooksidacije. Škodljivi učinki UV-sevanja na oči so akutni in kronični, več posledic UV-sevanja nastane na notranji strani očesa.«

Akutni učinki UV-sevanja na očeh so primerljivi s sončno opeklinjo zelo občutljive kože (npr. kože vek) in se pojavijo v nekaj urah po izpostavitvi. Izražajo se kot opekline kože vek, vnetje očesne veznice ali vnetje roženice. Slednji sta lahko zelo boleči, vendar sta načeloma reverzibilni in ne povzročata dolgotrajne poškodbe očesa ali vida. Posebna oblika vnetja roženice in veznice, ki nastopi

zaradi močnega vpliva UV-sevanja na oči (odboj UV-žarkov od snega v gorah), se imenuje snežna slepota. »Ta se lahko pojavi npr. pri smučarjih in plezalcih, ki so izpostavljeni visokim ravnam UV-sevanja zaradi višinskih pogojev in zelo močnega odboja UV-žarkov od tal. Te skrajne ravni UV-sevanja povzročijo odmiranje celic zunanjih plasti zrkla, kar vodi v začasno slepoto. Snežna slepota je zelo boleča zaradi luščenja odmrlih celic. Nove celice v večini primerov hitro rastejo in vid se povrne v nekaj dneh. Huda oblika snežne slepote pa lahko privede tudi do zapletov – kroničnega draženja ali solzenja očesa,« pojasnjujejo na NIJZ.

Kronično delovanje UV-sevanja na oči pa lahko povzroči nastanek katarakte (sive mreže), ki je vodilni vzrok za slepoto v svetu. UV-žarki povzročijo, da se beljakovine v leči razrahljajo, zavozlajo in vežejo barvila, kar zmotni lečo in lahko povzroči slepoto. Zamegljena leča se lahko kirurško odstrani in vid povrne z umetno lečo ali drugimi optičnimi korekcijami.

### Vpliv na imunski sistem

Vse bolj naraščajo tudi dokazi o zavirajočem učinku UV-sevanja na imunski sistem. Doslej se je večina raziskav osredotočila na delovanje UVB-žarkov, vendar v zadnjem času raste zanimanje za učinke UVA-sevanja na imunski sistem. UV-sevanje naj bi absorbirala molekula, ki je v koži. To vodi do sprememb v porazdelitvi in aktivnosti nekaterih ključnih molekulskih in celičnih akterjev imunskega sistema. Spremenjeno ravnovesje imunskega odziva lahko zmanjša sposobnost telesa, da se brani pred določenimi boleznimi.

Med posledice delovanja UV-sevanja na imunski sistem tako sodijo večje napredovanje kožnih tumorjev, večje tveganje za okužbe z mikroorganizmi, UV-sevanje lahko zmanjša tudi učinkovitost cepiv.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

### Poskrbi za brezskrbne užitke na soncu.

- Za zaščito kože pred, med in po sončenju
- Za lepo, sijočo in porjavelo polt
- Za kožo občutljivo na svetlobne vplive
- Z naravnim betakarotenom



**braunemon**  
Z VAMI ŽE OD LETA 1989

Prodaja se na voljo v vseh vrstah lekarn, specializiranih prodajalnih drogarijah in v spletni trgovini enamon.si  
Jata Emona d.o.o., Agrokombinatna 84, 1000 Ljubljana





# Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu



doc. dr. Mateja Starbek Zorko, dr. med., spec. dermatovenerologije

**Luskavica je imunsko pogojena, kronična vnetna bolezen. Na koži se kaže z značilnimi vnetimi in luščečimi plaki, gre pa za vnetno dogajanje v celotnem telesu. Pridružijo se ji lahko nekatere resne bolezni, zato je zelo pomembno, da se začne dovolj zgodaj in ustrezno zdraviti.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Matejo Starbek Zorko, dr. med., spec. dermatovenerologije**. Kot je povedala na začetku, so še pred nekaj desetletji menili, da gre le za kožno bolezen in ob njej lahko pridruženo prizadetost sklepov. »Danes vemo, da gre za vnetje, ki je razširjeno v celotnem telesu. Bolniki z luskavico imajo zaradi kroničnega vnetja različne pridružene bolezni. Na zunaj se luskavica kaže z značilnimi spremembami na koži: pojavijo se vnetna luščeča žarišča oziroma plaki,« razlaga dr. Starbek Zorkova in dodaja, da diagnozo postavi zdravnik oziroma dermatolog na osnovi klinične slike. Velikokrat pa, sploh če se pojavlja v družinah, že sami bolniki oziroma njihovi svojci vedo, da gre za luskavico.

Kje vse se lahko pojavijo bolezenske spremembe? »Spremembe se lahko pojavljajo kjer koli na koži telesa, so pa določeni deli, kjer se spremembe pojavljajo pogosteje: komolci, kolena, lasišče, ledveni predel, to so tako imenovana predilekcijska mesta za luskavico. Bolezen se lahko kaže z različnimi kliničnimi slikami. Najpogostejša je vulgarna luskavica oziroma luskavica v plakih z značilnimi spremembami, plaki na komolcih in kolenih. Luskavica se lahko pojavlja v obliki, ki ji rečemo gutatna, pogosto z nenadnim izbruhom drobnih vnetih in luščečih žarišč po koži telesa, najpogosteje trupa. Lahko sledi preboleli streptokokni okužbi, kot je angina. Bolezen je lahko omejena le na dlani in podplate (palmoplantarna luskavica), ki je precej trdovratna za zdravljenje in pomembno vpliva na kakovost življenja bolnikov. Poznamo tudi pustulozno obliko luskavice, ki je lahko omejena le na dlani in podplate, obstaja pa tudi generalizirana oblika te luskavice, ki je sicer k sreči zelo redka. Luskavica je lahko omejena na posamezne dele telesa, lahko pa je prizadeta večina telesa, govorimo o eritrodermični luskavici, to je prav tako ena od težjih oblik luskavice, in jo je treba hitro in ustrezno zdraviti. Obstaja še inverzna oblika luskavice, genitalna oblika, luskavica lahko prizadene le lasišče ali pa samo nohte. Te posebne oblike luskavice, ki se pojavljajo le na določenih delih telesa (na lasišču, nohtih, genitalnem predelu, dlaneh in podplatih), pomembno krnijo kakovost življenja,« razlaga naša sogovornica.

## Možni poteki bolezni

Kakšni so možni poteki bolezni, če se ta ne zdravi? »Bolezen je lahko stacionarna – leta in leta lahko na predelih telesa obstajajo spremembe, plaki, značilni za luskavico. Bolniki lahko s tem živijo in se ne zdravijo redno, zavedati pa se je treba, da gre za vnetno bolezen, ki ni omejena le na kožo, ampak vnetje poteka tudi drugje v telesu. Če je oblika luskavice

zmerna ali težka, kjer je prizadete kože več ali so poleg kože prizadeti tudi sklepi, je večja verjetnost, da bodo bolniki zaradi intenzivnega vnetja razvili pridružene bolezni. V takih primerih se svetuje zdravljenje s sistemskimi zdravili, ki vnetje zavirajo. Za nekatera zdravila že vemo, da sistemsko vnetje pri luskavici uspešno umirjajo in pri takih bolnikih se je razvilo tudi manj pridruženih bolezni,« pojasnjuje dr. Starbek Zorkova in povzame, da obstaja večja verjetnost za razvoj pridruženih bolezni, če luskavice, predvsem težkih oblik, ne zdravimo ustrezno. »Dvakrat večja verjetnost je za razvoj sladkorne bolezni, arterijske hipertenzije, ateroskleroze ter srčnožilnih obolenj. Bolnik s težko obliko luskavice, ki ni zdravljen, ima dolgoročno kar do sedemkrat večjo verjetnost, da bo zbolel za miokardnim infarktom. Ob kožni simptomatiki se skoraj pri tretjini bolnikov razvije tudi psoriatični artritis. Kronično vnetje pa vpliva tudi na duševno zdravje bolnikov: bolj so nagnjeni k depresiji in anksioznosti, saj raziskave kažejo, da naj bi kar četrtnina bolnikov imela tovrstne težave.« Naša sogovornica še dodaja, da ima mnogo bolnikov z luskavico tudi metabolni sindrom. »Vse to za bolnika pomeni krajšo življenjsko dobo. Zato pozivamo zdravnike, ki spremljajo tovrstne bolnike, da jih napotijo k dermatologu in jim s tem omogočijo ustrezno zdravljenje, s katerim lahko umirjamo sistemsko vnetje,« še poudari dr. Starbek Zorkova.

## Kako poteka zdravljenje?

V Sloveniji se po besedah dermatologinje bolniki z luskavico zdravijo po evropskih smernicah. »To pomeni, da za blage oblike luskavice uporabljamo lokalno zdravljenje. Če je bolezen nekoliko bolj razširjena, je na voljo fototerapija, v primerih težkih oblik bolezni, ko s fototerapijo ne dosežemo zaželenega izboljšanja ali pa se po tej terapiji bolezen hitro ponovi ali poslabša, pa se seveda odločamo

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



## FIDERMA® Raziskave za nego kože



### Linija UREAFID

Za čiščenje, vlaženje, obnavljanje in odpravljanje poroženele kože. Tudi za razpokane pete. Za nego kože in lasišča pri luskavici.

- čistilni gel UREAFID
- mleko za telo UREAFID 10
- krema za telo in lasišče UREAFID 30
- intenzivna topikalna krema UREAFID 50
- šampon UREAFID

### ONIFID hidrogel



- Obnavlja in krepi krhke, lomljive in poškodovane nohte.
- Pri luskavici nohtov uporaba skupaj z UREAFID 50.

[www.fiderma.si](http://www.fiderma.si)

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501  
FIDERMA 29/24

za sistemsko zdravljenje. Kandidati za sistemsko terapijo so predvsem bolniki z zmerno in hudo obliko luskavice.« Katera zdravila pa se uporabljajo za zdravljenje? »V okviru sistemske terapije so že dolga leta na voljo konvencionalna zdravila, najpogosteje je to metotrekstat, lahko pa tudi retinoidi ali ciklosporin. Če se bolnik na konvencionalno terapijo ne odziva dobro oz. se bolezen ne izboljša, če ima ob zdravljenju neželene pojave ali pa ima kontraindikacije za tovrstno zdravljenje, uvedemo novejša, biološka zdravila.«

Zdravljenje je torej stopenjsko, kar pomeni, da se začne z lokalno terapijo, v primeru zmerne ali težke bolezni se bolniku ponudi tudi sistemska terapija. Kot pove naša sogovornica, se sistemsko zdravljenje po smernicah praviloma začne s konvencionalnimi zdravili. »Če to ne zadostuje ali se pojavijo neželeni učinki ali bolnik tovrstne terapije ne prenaša, pa uporabimo novejša zdravila. Sem spadajo biološka zdravila, ki jih bolniku dajemo v obliki subkutanih injekcij, eno od njih pa v obliki infuzije, ter mala molekula apremilast, ki se uporablja v obliki peroralnega zdravljenja. Biološka zdravila apliciramo enkrat na teden pa vse do enkrat na tri mesece, odvisno od vrste zdravila, ki ga bolnik prejema. Običajno bolnika poučimo, da si zdravila aplicira doma sam.«

#### Tarčno delovanje bioloških zdravil

Naša sogovornica še pove, da biološka zdravila delujejo tarčno, torej na točno določene molekule oziroma interleukine, ki imajo

pomembno vlogo pri patogenezi luskavice. To so zaviralci faktorja tumorske nekroze alfa (TNF-alfa) ali pa zaviralci interleukina 23 ali zaviralci interleukina 17. Ti interleukini imajo pomembno vlogo pri vnetju in njegovem vzdrževanju. Ker zdravila delujejo tarčno, tudi ni pričakovati veliko neželenih učinkov oziroma jih je lahko pričakovati manj kot pri kakšnih drugih vrstah sistemskih zdravil, še izpostavi dr. Starbek Zorkova.

#### Pomen zgodnjega zdravljenja

Zakaj je pomembno zgodnje zdravljenje? »Novejše raziskave kažejo, da pri tistih bolnikih, kjer začnemo ustrezno sistemsko (biološko) zdravljenje v prvih letih po pojavu bolezni, z večjo verjetnostjo dosežemo popolno izčiščenje kože in dobimo t. i. »superresponderje«. Pri bolnikih, kjer zdravljenje začnemo zgodaj, z veliko verjetnostjo lahko dosežemo popolno izčiščenje kože, ki vztraja skozi daljše obdobje. Nakazujejo se tudi možnosti, da bi s tovrstnimi zdravili lahko podaljšali časovni interval zdravljenja (aplikacijo zdravila bi z npr. z dveh mesecev zamaknili na štiri ali šest mesecev) ter ob tem še vedno dosegali popolno izčiščenje kože ali morda v prihodnosti celo dosegli, da bi vnetni odgovor pri luskavici zavrla do te mere, da se bolezen tudi po prenehanju zdravljenja ne bi več ponovila,« pojasnjuje dr. Starbek Zorkova in dodaja, da je zgodnje zdravljenje pomembno tudi zaradi tega, ker z umirjanjem sistemskega vnetja preprečujemo tudi pojavljanje pridruženih bolezni.

#### Kaj lahko bolnik sam naredi za boljše obvladovanje bolezni?

- Nega kože: suhost, odrgnine in obrabne spremembe na koži so lahko razlog razvoja psoriatičnih plakov, zato je pomembno, da se koža neguje s sredstvi, ki je ne izsušijo, ampak jo negujejo in ščitijo pred zunanjimi vplivi. Kožo je pri delu treba zaščititi tudi z uporabo rokavic in pokrival, ki kože ne drgnejo in ne pregrevajo.
- Preprečiti je treba negativni vpliv hladnega in vročega vlažnega vremena. Perilo naj bo iz materialov, ki ne dražijo kože. Odsvetujejo se tesna oblačila s trdimi robovi, ki drgnejo, pa tudi dražča volnena oblačila v stiku z golo kožo.
- Zmerno sončenje in kopanje v morski vodi večini bolnikov izboljša kožne spremembe, treba pa je preprečiti sončne opekline in uporabljati ustrezno negovalno kremo, ki kožo namasti.
- Bolniki naj bodo pozorni na zgodnje znake skritih vnetnih žarišč v telesu, npr. v zobovju, ki jih je treba čim prej zdraviti. Pri številnih bolnikih se okužba pojavi po angini ali drugem vnetju, zato je treba živeti zdravo in ohranjati telesno kondicijo.
- Nekatera zdravila na recept, pa tudi takšna brez njega (npr. nesteroidni antirevmatiki), lahko poslabšajo luskavico, zato naj bolniki takšna zdravila jemljejo le po zdravnikovih navodilih.
- Luskavica se poslabša tudi ob stresnih obremenitvah. Pomembno je torej obvladati stres. Že sama luskavica bolnikov predstavlja skrb in zato naj se z boleznijo spoznajo z namenom, da jo lažje sprejmejo, se z njo sprijaznijo in ji prilagodijo svoje življenje. Pri obvladovanju stresa si lahko pomagajo s treningi čustvene inteligence, tečajji za obvladovanje stresa. Nasploh na stres ugodno vpliva telesno gibanje in zato redna rekreacija prispeva k zmanjšanju izbruhov bolezni. Z rednim gibanjem se tudi precej zmanjšajo bolečine, preprečijo se napredovanje jutranje okorelosti in zmanjšanja gibljivosti sklepov.
- Če kadite, potem zdravniki svetujejo popolno opustitev te nezdrave navade. Bolniki z luskavico naj se odpovedo uživanju alkoholnih pijač.
- Luskavica je pri osebah s čezmerno telesno maso hujša in odpornejša na zdravljenje. Znani so primeri, ko se je luskavica pojavila, ko se je bolnik zredil, in umirila ali celo povsem izginila, ko je shujšal.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

# Zdaj lahko strmimo le v lepote narave

## Imate luskavico?

O zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom in obiščite spletno stran [www.janssenwithme.si](http://www.janssenwithme.si), kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.



EM-156508 | Datum priprave: maj 2024

**Johnson&Johnson**

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana, Slovenija  
tel.: 01 401 18 00, e-mail: [jnj-si-info@its.jnj.com](mailto:jnj-si-info@its.jnj.com)



## Sanatorij Ljubljana

Ortopedski center, ki je po zaslugi vrhunskih strokovnjakov in najsodobnejše opremljenih kirurških prostorov predstavlja sprva temelj dejavnosti MD MEDICINA je z leti prerasel v multidisciplinarno medicinsko ustanovo, s številnimi zdravstvenimi storitvami. Med ključne uvrščamo preventivne managerske zdravstvene preglede, ki pomembno prispevajo k zgodnjemu odkrivanju bolezni in takojšnjemu zdravljenju.

Naše najbolj prepoznavne dejavnosti:

### KIRURGIJA:

Najsodobnejši kirurški oddelek omogoča izvajanje najzahtevnejših operacij na področju:

### ORTOPEDIJE:

- Operativni posegi celotnega kostno-mišičnega sistema
- Najzahtevnejše hrbtenične operacije
- Športne poškodbe kolena in drugih sklepov
- Kirurgije kolka
- Kirurgije ramenskega obroča
- Kirurgije stopala
- Tumorsko ortopedske posege

### NEVROKIRURGIJE:

- Operacije na hrbtenici

### UROLOGIJE:

- Obrezovanje
- Operacije na modih, na obodku
- Operacije prostate
- Operacije mehurja
- Sterilizacije moških

### GINEKOLOGIJE:

- Od estetskih posegov do zdravljenja uhajanje urina

### OTORINOLARINGOLOGIJE:

- Od estetskih ORL posegov do odstranitve žrelnice, tonsil, polipov...

### MANAGERSKI PREGLEDI

Nema a ne brez učinka izpostavljenost psihofizičnim obremenitvam, genetskim dejavnikom, vplivom okolja in našim življenjskim navadam vodijo v številna bolezenska stanja. Na preventivnem zdravstvenem pregledu s številnimi diagnostičnimi možnostmi te dejavnike zlahka odkrijemo in bolezni tudi preprečimo.

#### Managerski pregled odlikujejo:

- Osebn pristop
- Individualno prilagajanje programa glede na predhodne ugotovitve
- Možnost dodatnega posveta

### AMBULANTNA DEJAVNOST:

#### ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA:

- Dojk
- Mehkih tkiv vratu
- UZ trebušnih organov in organov male medenice
- Ultrazvok vratnih arterij
- Ultrazvok venskega ožilja spodnjih ekstremitet
- Ultrazvok sklepov

#### KARDIOLOGIJA:

- Klinični kardiološki pregled z EKG
- Ultrazvočna preiskava srca
- Obremenitveno testiranje na kolesu
- Kardizigrafija, presejalna preiskava za odkrivanje pomembnih zožitev na srčnih arterijah

#### UROLOGIJA:

- Klinični pregled
- Laboratorijski neinvazivni biomarkerski test urina Select MDx za odkrivanja raka na prostati

#### ENDOKRINOLOŠKA AMBULANTA:

- Obnavna presnovnih motenj
- Sindrom policističnih jajčnikov
- Neredne menstruacije
- Obnavna hormonskih motenj tako pri moških kot pri ženskah
- Obnavna osteopenije in osteoporoze
- Svetovanje v perimenopavzi in postmenopavzi

#### GINEKOLOŠKA AMBULANTA:

- Klinični pregled z odvzemom brisa
- Transvaginalni ultrazvok medeničnih organov z jajčniki

#### OTORINOLARINGOLOGIJA:

- Motnje z ravnotežnim organom, vrtoglavica
- Naglušnost
- Kronična vnetja obnosnih votlin, mendeljnev ali žrelnice
- Kronični dražeč kašelj ali druge težave na področju ušesa, nosu in grla

#### FIZIOTERAPIJA:

»weekend warrior« - bojevnik ob konce tedna je izraz za mnoge, ki med tednom ne uspejo redno rekreirati. Posledice so neoptimalna presnova v mišicah, poškodbe kostno-mišičnega sistema ali zgolj funkcionalne motnje, ki nas za nekaj časa telesno upočasnijo.

Pogosto ni rentgen ali magnetna resonanca tista, ki nas reši težav. Fizioterapija je bolj kot kdaj koli prva in prava pod za reševanje težav s kostno-mišičnim sistemom. Prav tako je ključnega pomena pred predvidenim operativnim posegom, kajti le dobre mišice in ustrezni gibi bodo omogočili dobro in hitro rehabilitacijo.

#### Prednosti:

- Možnost predoperativne priprave kostno-mišičnega sistema ne glede na mesto operacije
- Postoperativna rehabilitacija
- Posturalna rehabilitacija zaradi prisilne drže na delovnem mestu in navodila za ergonomizacijo delovnega mesta

**MD MEDICINA  
SANATORIJ LJUBLJANA**  
Bohoričeva 5, Ljubljana

**www.md-medicina.si**  
tel: 01-430 90 90  
GSM: 031-214-444, 040-460 774

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## ABC

- A** Bolnik dostikrat sploh ne ve, da ima retinopatijo, sploh ko je ta v začetni fazi.
- B** Pri retinopatiji gre za prizadetost mrežnice, pri makularnem edemu pa je prizadeto območje rumene pege.
- C** Makularni edem se največkrat zdravi z biološkimi zdravili.



# Posledice na očeh pri sladkorni bolezni

Sladkorna bolezen lahko povzroča okvaro različnih organov in ena izmed njenih pogostih »žrtev« je tudi oko. Previsoke ravni sladkorja v krvi povzročajo krvavitve v njem, nastajanje novih žilic in vnetij. Razvila se je bodisi diabetična retinopatija bodisi diabetični makularni edem. Bolniki lahko opazijo, da je slika popačena ali motna, pri mnogih od njih pa teh simptomov ni in sploh ne vedo, da imajo poškodbe v očesu. Zato je zelo pomembno redno pregledovanje sladkornih bolnikov, ki ga zadnjih deset let omogoča presejalni program.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **asist. Petrom Fermetom, dr. med., spec. oftalmologije**, iz UKC Maribor. Povedal je, da diabetična retinopatija zaradi učinka previsokih vrednosti sladkorja v krvi prizadene male žile in male živce v očesu. To se na očesu pozna kot prizadetost, ko začnejo žilice na očesnem ozadju bodisi pokati, se zapirati, lahko nastajajo drobne anevrizme, kot nekakšni mikroinfarkti in mikrokrvavitve. Kateri pa so dejavniki tveganja? »Najpomembnejši dejavnik nastanka teh nepravilnosti je raven krvnega sladkorja: višja kot je, večja je verjetnost za nastanek diabetične retinopatije. Drugi dejavnik tveganja je trajanje sladkorne bolezni – dlje kot traja, večja je verjetnost nastanka. Ostali dejavniki so še visok krvni tlak, maščobe v krvi in metabolni sindrom ter kajenje,« je

naštel naš sogovornik in poudaril velik pomen tega, da diabetično retinopatijo čim bolj zgodaj odkrijejo. »Če jo odkrijemo pravočasno, jo lahko dokaj dobro zdravimo.« Kot je še povedal Ferme, jakost prizadetosti na očesu delimo v različne stopnje. »Prva stopnja je neproliferativna retinopatija, pri kateri se kažejo omenjene spremembe. Naslednja stopnja pa je proliferativna, kjer ob prizadetosti nastopi precejšnja ishemija (pomanjkanje sveže krvi in kisika ter posledično rast novih žil, krvavitve v oko, v končni stopnji lahko tudi odstop mrežnice).«

### Pomen zgodnjega odkrivanja

Ferme je izpostavil, da bolnik dostikrat sploh ne ve, da ima retinopatijo, sploh ko je ta v začetni, lahko pa tudi že v napredovali fazi. »Vidna ostrina je lahko namreč še vedno zelo dobra. V drugih primerih pa se diabetična retinopatija kaže v slabši vidni ostrini, v motnjavah vida, ki so znak krvavitve v oko, ter v zverženi sliki. Mogoča je tudi popolna izguba vida, to se pri napredovanih oblikah lahko zgodi zelo nenadno,« je povedal in poudaril, da je zelo pomembno redno pregledovanje. »Zadnjih deset let je aktiven državni presejalni program odkrivanja diabetične retinopatije, ki je namenjen sladkornim bolnikom.« Kako pa bolniki lahko pridejo na tak presejalni pregled? »Na presejalni pregled bolnika z diabetesom napoti osebni zdravnik ali diabetolog. Pri večini bolnikov se pregled, če ni odkritih sprememb na očesnem ozadju, izvede na dve leti. Če so spremembe že odkrite, pa pogosteje: na pol leta. Če gre

za hujšo prizadetost, s presejalnih pregledov preidemo na klinične preglede.«

### Makularni edem

Pri retinopatiji gre za prizadetost mrežnice, pri makularnem edemu pa je prizadeto območje rumene pege. Rumena pega je osrednji del očesa, kjer je največ vidnih celic in kjer nastaja vidna ostrina. Kaj pa je vzrok nastanka diabetičnega makularnega edema? »Diabetični makularni edem prav tako nastane zaradi vpliva povišanega krvnega sladkorja. V predelu rumene pege žilice prav tako kot pri retinopatiji začnejo krvaveti ali puščati vsebino, nastane edem (oteklina), ko se debelina mrežnice povečuje. V njej se začnejo nabirati kristalčki maščobe in pojavljajo se krvavitve. Vse to dokaj hitro prizadene vidno ostrino in zato bolnik to spremembo hitro opazi. Diabetični edem lahko nastopa hkrati z diabetično retinopatijo, lahko pa se pojavi ali eno ali drugo,« je pojasnil Ferme.

### Največkrat z biološkimi zdravili

Makularni edem je po besedah našega sogovornika treba čim prej začeti zdraviti. »V prvih fazah se pri bolnikih, ki imajo na novo odkrito sladkorno bolezen in je zato ta lahko slabo urejena, z ureditvijo osnovne bolezni zmanjša tudi makularni edem. Sistemsko diabetično zdravljenje v teh primerih lahko zadostuje. Če to ni dovolj ali je prizadetost hujša, pa uporabljamo različne metode zdravljenja. V zadnjem času se največkrat odločamo za zdravljenje z biološkimi zdravili. Pri tem v oko injiciramo zaviralce žilnega rastnega faktorja (anti-VEGF).

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

»Zadnjih deset let je aktiven državni presejalni program odkrivanja diabetične retinopatije, ki je namenjen sladkornim bolnikom.«

To zdravilo preprečuje rast novega žilja in zmanjšuje prepustnost žilja ter obnovi lastno žilje, tako da otekline izgine,« razlaga Ferme in nadaljuje, da se zdravilo večinoma injicira tri- do petkrat v razmiku enega meseca. »Zdravljenje poteka individualno prilagojeno tako bolniku kot posameznemu očesu. Nekatere zdravimo enostransko, nekatere obojestransko. V nadaljevanju tako pri nekaterih bolnikih z zdravljenjem lahko prenehamo, nekateri drugi pa ga dobivajo čedalje redkeje, nekateri tudi dosmrtno.«

Naš sogovornik opiše še druge možnosti zdravljenja. »Druga možnost zdravljenja je z vnašanjem kortikosteroidov, ti preprečujejo vnetje, ki nastaja ob tem, s tem se zmanjša tudi otekline. Kortikosteroidi so lahko v obliki tekočine ali pa kot implant, podoben je tabletki, ki jo vstavijo neposredno v oko, kjer se zdravilo od tri do šest mesecev počasi sprošča. Tretja možnost je zdravljenje z laserjem, ki se uporablja čedalje manj. Takšno zdravljenje je namreč bolj agresivno. Z laserjem značilno uničujemo prizadete dele očesa, zato da ohranimo zdrave dele. Uporabimo lahko klasični laser, kjer skušamo zažgati puščajoče žilice, ali pa podpražni laser, s katerim obnovimo lastno žilje.«

Kako se odločajo, katero vrsto zdravljenja uporabiti? »Zdravilo izbora so večinoma zaviralci anti-VEGF. Če ti ne zadoščajo ali so kontraindicirani (če je nekdo, na primer, nedavno prebolel možgansko kap ali srčni infarkt), pa

kot zdravilo drugega izbora uporabimo kortikosteroide. Pogosto kombiniramo vsa zdravljenja. Pri diabetični retinopatiji pogosteje zdravimo tudi z laserjem.«

### Pogostost pojavljanja

Kot pove Ferme, ima približno 20 % bolnikov s sladkorno boleznijo diabetično retinopatijo, približno 5 % napredovalo obliko. »Pri 3–4 % se razvije diabetični makularni edem.

Po 30 letih sladkorne bolezni praktično vsak bolnik razvije diabetično retinopatijo, vsaj osnovne znake prizadetosti oči. Odstotek bolnikov s sladkorno boleznijo kljub zdravljenju razvije hudo obliko očesne prizadetosti, ki močno okvari vid. Obstajajo torej primeri, ko kljub zdravljenju bolniki oslepijo. Z uspešnim sodobnim zdravljenjem smo za približno 80 ali 90 % zmanjšali napredovanje bolezni v hudo obliko in v slepoto,« z zadovoljstvom pove oftalmolog.

Ferme za konec še enkrat poudari pomen zgodnjega, pravočasnega odkrivanja diabetične retinopatije. »Presejalni program, ki ga razvijamo skupaj z diabetologi in deluje v osmih centrih po Sloveniji, je torej navdse dobrodošel. Želimo si, da bi bilo vsaj 50 % bolnikov napotenih v ta program. Trenutno nam uspeva pridobiti od 20 do 30 % bolnikov. Dobro bi bilo, če bi družinski zdravniki bolnike z diabetesom čim več napotovali v ta naš program. Tiste, ki jih s pomočjo tega presejalnega programa odkrijemo, namreč tudi zelo uspešno zdravimo.«

### Presejalni pregledi za sladkorne bolnike

Prvi presejalni pregled očesnega ozadja obsega določitev vidne ostrine in fotografiranje očesnega ozadja. Ta pregled je zagotovljen vsakemu bolniku z na novo odkrito sladkorno boleznijo tipa 2 v dveh mesecih. Vsak bolnik s tipom 1 pa je do tega pregleda upravičen v starosti deset let, v začetku pubertete ali dve do pet let po postavitvi diagnoze. Fotografije očesnega ozadja pregleda očesni zdravnik. Če je zaradi sprememb po njegovem mnenju potreben natančnejši pregled, bolnika naroči na očesni pregled. Očesni pregled obsega določitev najboljše vidne ostrine z optično korekcijo, merjenje očesnega tlaka, pregled sprednjih očesnih delov z biomikroskopom, pregled očesnega zakotja in pregled očesnega ozadja pri široki zenici.

Pogostnost kontrolnih pregledov je odvisna od sprememb na očesnem ozadju, ob nenadnem poslabšanju vida pa je potreben pregled čim prej. Za natančnejšo oceno očesnega stanja se po potrebi uporabijo še dodatne preiskave: fluoresceinska angiografija, optična koherenčna tomografija (OCT) in ultrazvok. Fluoresceinska angiografija je preiskava, pri kateri slikajo očesno ozadje s pomočjo kontrastnega sredstva fluoreseina. Omogoča natančnejšo oceno prizadetosti žilja mrežnice – prikaže morebitno povečano prepustnost žilja ter prisotnost oziroma obseg ishemije.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



# wellion®

## SENSOR

10 DNI

**Sistem za kontinuirano MERJENJE glukoze (CGMS)**





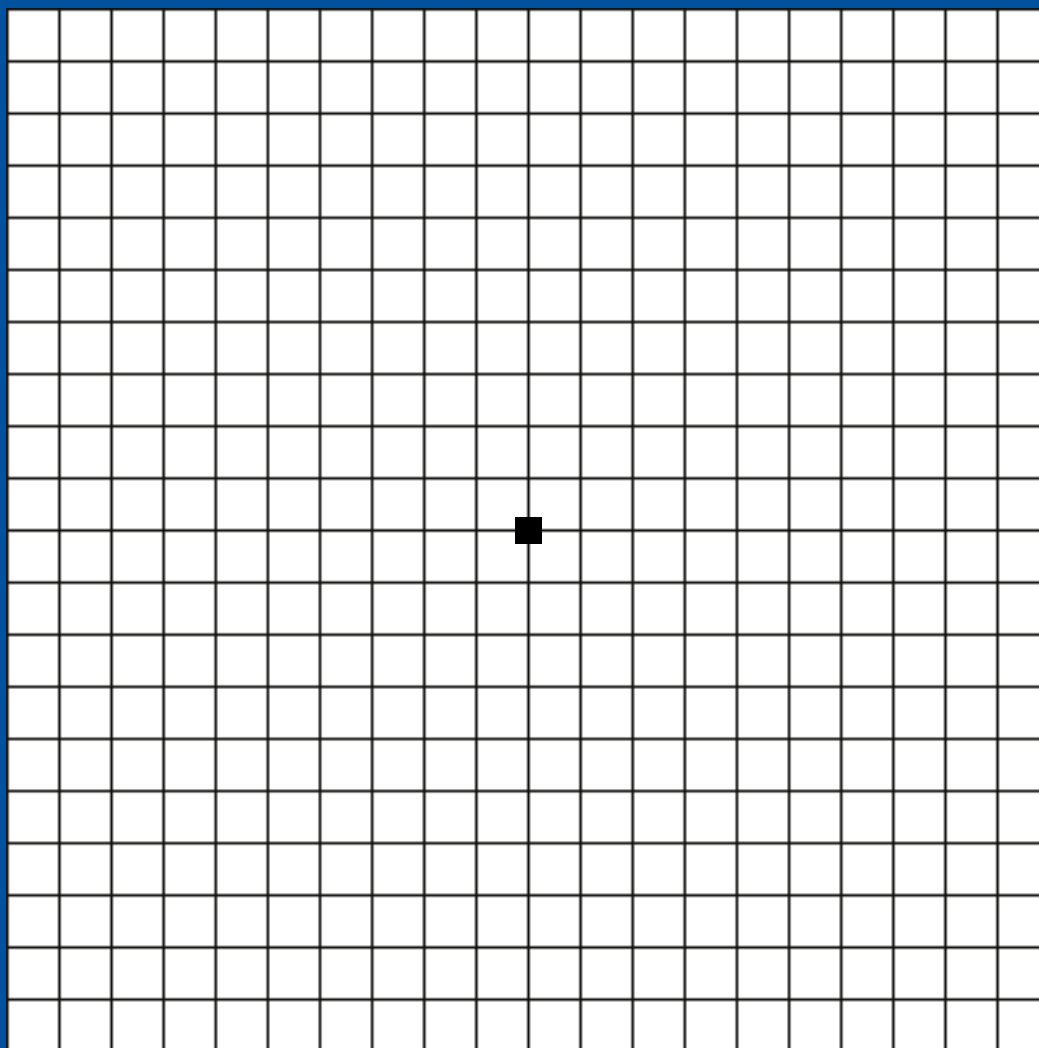
**AVSTRIJSKA**  
blagovna znamka  
za vaše zdravje

**Za vsa vprašanja smo vam na voljo na:**  
**info@medtrust.si ali 01 513 47 807**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# Prepoznajte prve znake že danes ...



**Ali so mrežne črte ravne, popačene, nejasne, valovite?**

**Ali so vsi kvadrati enako veliki?**

**Ali vidite vse štiri vogale?**

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

**Samokontrole vida niso nadomestilo rednih pregledov pri očesnem zdravniku!**

**Če opazite kakršne koli spremembe, se obrnite na očesnega zdravnika.**

Več o testih vida lahko preberete na spletni strani Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije <https://www.zveza-slepih.si/okvare-vida/testi-vida/>

## ABC

- A** 300 milijonov ljudi naj bi po svetu trpelo za eno od redkih bolezni.
- B** Za redke bolezni večinoma ni zdravil.
- C** Pri otrocih na redko bolezen pomislimo hitreje.



# Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce

Ob svetovnem dnevu redkih bolezni je konec februarja tudi Društvo za zdravje srca in ožilja svoj dogodek posvetilo tem boleznim, osredotočili pa so se na tiste, ki škodijo srcu in žilam. Na tiskovni konferenci sta sodelovala prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik omenjenega društva, in Matej Mlinarič, dr. med., iz KO za žilne bolezni Pediatrične klinike v Ljubljani.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

**Matija Cevc** je povedal, da je poglavitna težava teh bolezni seveda ta, da nanje redko tudi pomislimo. »Dejstvo pa je, da ne prizadenejo prav malo ljudi. Redka bolezen je tista, ki nastane pri eni od petih oseb na 10.000 ljudi. Čeprav je njihova pojavnost redka, pa je vrst teh bolezni zelo veliko, po nekaterih podatkih jih je od 6000 do 8000. Ocenjuje se, da naj bi okoli 5 % svetovnega prebivalstva prizadela ena od redkih bolezni, kar je okoli 300 milijonov ljudi. Približno 72 % redkih bolezni ima genetsko ozadje. Najpogosteje se prepoznajo pri otrocih, 30 % redkih bolezni pa prizadene tudi odraslo populacijo. Večinoma se zgodi, da redko bolezen prepoznamo šele po sedmih letih preiskovanja in iskanja diagnoze,« je pojasnil Cevc.

## Za nekatere obstajajo zdravila

Tudi na področju srca in ožilja je vrsta redkih bolezni in Cevc se je v svojem prispevku osredotočil na nekaj teh bolezni, zlasti na transtiretinsko amiloidozo srca, ni pa se izognil niti tako imenovani boleznini počenega srca ali sindromu takotsubo. »Obstaja tudi vrsta redkih bolezni, ki se nanašajo na prevajanje v srcu ali motnje srčnega ritma, na primer sindrom brugada ali aritmogena kardiomiopatija ter sindrom kratke ali dolge QT-dobe. Eden od šestih primerov nenadne smrti, ko pri obdukciji ne najdejo neposrednega vzroka, je povzročen s sindromom dolge QT-dobe. To je torej kar nevarno stanje,« je razlagal Cevc in ob tem omenil tudi to, da za redke bolezni večinoma ni zdravil, izjema je transtiretinska amiloidoza. »Zato je toliko bolj pomembno, da bolnike, ki imajo amiloidozo, pravočasno prepoznamo. Nanjo naj bi pomislili že pri bolniku, ki prihaja zaradi srčnega popuščanja. Z ultrazvokom srca se lahko vidijo značilne spremembe, z drugimi preiskavami pa si lahko dodatno pomagamo, da vidimo, da se kopiči amiloid, razgradni produkt določene transportne beljakovine. Amiloid začne pospešeno razpadati in se odlagati v srčni mišici. Povzroči, da mišica ne deluje več tako, kot bi morala, postane toga in pride do srčnega popuščanja. Bolezen se zdravi z zdravilom, ki je tudi v Sloveniji že na voljo. Na amiloidozo bi lahko pomislili pri tistih, ki imajo sindrom karpalnega kanala. Teh je zelo veliko,

z dodatnimi preiskavami bi jih lahko prepoznali in začeli zdraviti. S pravočasnim zdravljenjem bi lahko preprečili številne nenadne smrti, ki jih redke bolezni lahko povzročijo, pri miokardiopatijah pa bi preprečili napredovanje bolezni, srčno popuščanje in vse tegobe, ki jih ta bolezen povzroča,« je še povedal Cevc.

## Pri otrocih hitreje do diagnoze

**Matej Mlinarič, dr. med.**, je izpostavil, da se pri otrocih hitreje pomisli na redko bolezen, saj pri njih ni dodatnih dejavnikov, ki bi zamaskirali klinično sliko. »Dodatno je pri prepoznavi v pomoč tudi presejalno testiranje pred vstopom v šolo, ko testiramo otroke na družinsko hiperholesterolemijo, ki se pojavlja pri enem od 250 ljudi. Zaradi povišanih vrednosti holesterola že od rojstva pride do zgodnejših srčnožilnih zapletov,« je pojasnil Mlinarič in omenil tudi pomanjkanje kisle lisozomske lipaze, ki je prav tako redka bolezen. »Svetovni viri navajajo, da se pojavlja pri enem od 40.000 ljudi oziroma 300.000 ljudi, po izračunih bi to pomenilo, da ima v Sloveniji to motnjo od 7 do 50 ljudi. Nezdravljena bolezen vodi do ciroze jeter, zaradi povišanih vrednosti holesterola pa pride do napredujoče ateroskleroze ter s tem do prezgodnje smrti. Obstaja tudi hitro napredujoča oblika, nekoč se je imenovala wolmanova bolezen, pri tej se smrt lahko pojavi že pri prvem letu starosti,« je razložil Mlinarič in dodal, da gre za

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



mutacije v genu LIPA. »Posledica je zmanjšana aktivnost encima kisle lizosomske lipaze. Ta vodi do kopičenja holesterolnih estrov v makrofagih hepatocitih. To se kaže predvsem kot kopičenje v jetrih, zato so jetra povečana in ob napredovanju se potem pojavljajo steatoza, fibroza, tiroza, lahko pride tudi do odpovedi jeter. Zvišanje holesterola LDL in znižanje holesterola HDL, ki ju ta bolezen prav tako prinaša, pa vodi v povečano tveganje za srčnožilne bolezni. Na pediatrični kliniki trenutno vodijo štiri bolnike z ne hitro napredujočo obliko. Zdravljenje je simptomatsko, da se ublažijo komplikacije zaradi jetrne bolezni in srčnožilne bolezni. Obstaja pa tudi ciljana terapija z rekombinantnim encimom kisle lizosomske lipaze, imenuje se sebelipaza alfa in je že nekaj let na trgu.

### Sindrom zlomljenega srca

Nadaljujemo z opisom še nekaterih redkih bolezni, ki vplivajo na zdravje srca. Med njimi je tudi takotsubo kardiopatija ali stresna kardiopatija, ki se bolj romantično imenuje tudi sindrom zlomljenega srca. Gre za akutno bolezen, pri čemer pride zaradi močnega stresa (telesnega ali čustvenega) do reverzibilne disfunkcije levega prekata v srcu. Povzročijo jo lahko tudi nekatera zdravila: za zdravljenje astme, anksioznosti ter ilegalni stimulantni, kot so kokain in meta amfetamini itd.

Simptomi in znaki so podobni tistim pri miokardnem infarktu in se pojavijo po izpostavljenosti stresnemu dogodku: bolečina v prsnem košu, dispneja (težko dihanje), lahko tudi sinkope, aritmije, hipotenzija (nizek krvni tlak), pljučni edem ...

Stanje se najpogosteje popravi v nekaj dnevih ali tednih. Takotsubo sindrom se od infarkta razlikuje v tem, da slednji nastane zaradi popolnega zaprtja koronarne arterije ali njenega dela, pri takotsubo sindromu pa arterije niso zamašene, zmanjšan je le pretok krvi po njih.

Do sindroma zlomljenega srca v 90 % pride pri ženskah po menopavzi. Večje tveganje je tudi pri osebah s predhodnimi ali že obstoječimi duševnimi motnjami (depresija, anksioznost ...).

Kako sploh pride do sindroma zlomljenega srca? Stres naj bi povzročil aktivacijo simpatičnega živčnega sistema in posledično sprostitve ogromnih količin kateholaminov v telesu. Ti nato povzročijo krčenje manjših arterij, toksičnost in disfunkcijo srca. Vse to privede v prehodno ishemijsko miokarda in zmanjšano možnost kontrakcije levega prekata.

### Fabryjeva bolezen

Fabryjeva bolezen je redka genetska bolezen. Zaradi okvare gena GLA se encim alfa-galaktosidaza ne tvori ali pa je tvorjenje okrnjeno. To vodi v kopičenje glikolipida globotriaosilceramida v skoraj vseh celicah organizma. V določenih organih se kopiči bolj kot v drugih, običajno v srcu, ledvicah, živč-

nem sistemu in ožilju, kar povzroča okvaro teh organov, sčasoma pa tudi odpovedo. Ker je bolezen dedna, se pojavi že pri zarodku in tudi snovi se začnejo v organih kopičiti že pred rojstvom. Znaki se začnejo kazati bistveno kasneje kot pri podobnih boleznih zaradi pomanjkanja določenega encima, zato večino teh bolnikov odkrijejo internisti.

Kateri pa so simptomi fabryjeve bolezni? Bolezen se pri največkrat kaže s hudimi bolečinami v mišicah okončin, ki se lahko še poslabšajo ob vročini in stresu, tudi zato, ker se ne potijo in ne morejo odvajati odvečne toplote. Značilni simptom so tudi rdečkasto vijoličaste drobne pikice na območju kopalnih hlačk. Zaradi pregrevanja se bolniki izogibajo telesnim naporom in delu na soncu, zaradi tega pa jih okolica hitro označi za delomrzneže.

Med dvajsetim in tridesetim letom se že pokažejo prve okvare srca in ledvic, po tridesetem letu pa nepojasnjena zgodnja kap, srčna aritmija in okvara srčnih zaklopk. Ko še ni bilo zdravila, so moški običajno umirali do 55. leta, ob slabi kakovosti življenja že vsaj dvajset let prej, ženske pa so doživele okoli 70 let.

### Marfanov sindrom

Gre za dedno bolezen vezivnega tkiva, ki je v Sloveniji dokaj slabo poznana tako s kliničnega kot tudi genetskega vidika.

Danes je že znano, na katerem mestu je gen, odgovoren za marfanov sindrom. Bolniki z marfanovim sindromom imajo 50 % možnosti, da bolezen prenesejo na svoje potomce.

V strokovni literaturi najdemo več prispevkov raziskovalcev glede biokemičnih sprememb v beljakovinah vezivnih tkiv, ki so odgovorne za to, da imajo bolniki z marfanovim sindromom šibka veziva. Ker so veziva prisotna v vseh glavnih organih (v mišicah, sklepih, žilah, srčnih zaklopkah), se bolezenske spremembe pričakujejo po vsem telesu. Pri večini bolnikov pa se spremembe pojavijo v srčnih zaklopkah in v glavni odvodnici (aorti).

Najpogostejše spremembe pri bolnikih z marfanovim sindromom so na skeletu (visoka, suha postava, arahnodaktilija – pajkasti prsti, nenavadno gibljivi sklepi, deformacije na hrbtenici, prsnem košu, visoko obokano, »got-sko« ustno nebo). Znaki te bolezni se kažejo tudi v srčnožilnem sistemu (prolaps mitralne zaklopke, anevrizma in disekcija aorte), oči (kratkovidnost, odstop mrežnice, pojav glavkoma pred 50. letom), na pljučih, koži, živčnem sistemu.

Zdravljenje bolnikov z marfanovim sindromom vodijo kardiologi. Bolniki s komaj izraženo boleznijo (marfanoidi) imajo lahko normalno življenje. Bolniki, pri katerih so znaki bolezni bolj izraženi, pa morajo bolj paziti na svoje zdravje že od otroštva.

Najpogostejši vzrok za zgodnjo umrljivost teh bolnikov so srčnožilne bolezni (anevrizma in disekcija aorte).

»Redka bolezen je tista, ki nastane pri eni od petih oseb na 10.000 ljudi.«

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

### Optika Kuhar d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

tel.: 02 787 86 36, 051 620 555

www.optika-kuhar.si

info@optika-kuhar.si

**LETNA NAROČNINA**  
na revijo ABC zdravja  
samo 26,00 €

**04/51 55 880**

## ABC

- A** Razsejanega raka dojke ne morejo (še) pozdraviti, lahko pa ga obvladajo.
- B** Metode odkrivanja raka dojk so čedalje boljše, a se še vedno lahko zgodi, da se rak ne odkrije.
- C** Statistični podatki ne morejo dati odgovora na to, koliko časa bo živel posamezni bolnik.



# Razsejani rak dojke

Rak dojke najprej zaseva po limfnih poteh v priležne pazdušne bezgavke. Do tega stadija gre za zgodnjega raka dojk in je mogoča popolna ozdravitev. Če se rak prek krvi razširi v oddaljene organe (npr. pljuča, jetra, kosti), pa gre za razsejanega raka dojk. Rak lahko že od začetka zaseva in takrat je že prva diagnoza razsejani rak. Zasevki ob diagnozi pa se lahko ugotovijo tudi takrat, ko bolnica raka zanika in ne gre pravočasno k zdravniku.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

### Tek na dolge proge

O razsejanem raku dojke je potekal zanimiv pogovor pod naslovom *Moj čas. Moje življenje.*, ki ga je moderirala **Miša Molk**, sodelovale pa so **asist. dr. Tanja Ovčariček, dr. med., spec. internistične onkologije, Darja Molan**, sodelavka Europe Donne, in bolnica **Nina Sankovič**. Kot je povedala dr. Ovčaričkova, je napredovali rak dojke neozdravljiva bolezen in hkrati dodala, da to ne pomeni, da raka ne znajo obvladati. »Veliko orodij imamo v rokah, s katerimi lahko omilimo simptome in tako bolnice živijo z malo ali skoraj nič simptomi, s tem izboljšamo kakovost življenja bolnic in podaljšamo preživetje. To je kronična bolezen, ki zahteva tek na dolge proge. Običajno začnemo zdraviti s sistemskim zdravljenjem in smo navadno ob tem prvem zdravljenju tudi uspešni. Po določenem času rak napreduje, ni več v remisiji, simptomi se ponovno zaženejo in stiska bolnic se spet pojavi. Vendar to še ni razlog za preplah, saj imamo zdaj v rokah

druga zdravila, s katerimi lahko bolnicam pomagamo. Če bolnice soočimo s tem dolgotrajnim zdravljenjem in z vzponi in padci, ki jih življenje z boleznijo prinaša, lažje sprejmejo potek zdravljenja.«

### Osebna zgodba

Nina Sankovič je diagnozo rak dobila prav na 31. december. Že eno leto pred tem je začutila spremembe v desni dojki, bila je povečana, otekla, pordela. Šla je na mamografijo, na ultrazvok, in tam so rekli, da je vse v redu. To jo je pomirilo, saj je verjela temu, kar so ji povedali. Raka je povsem odpisala in o njem ni resno razmišljala. Decembra pred dvema letoma pa ji je močno otekla desna roka. Odšla je k zdravniku, ki jo je z nujno napotnico napotil na onkološki inštitut. Tega ni pričakovala niti v sanjah. Zanj je bil to popoln šok, ki ga primerja s prisposodbo, da kupiš vozovnico za Umag, potem pa se nenadoma znajdeš na Kamčatki, v popolnoma neznanem okolju. Kako je doživljala tisti čas? »Bolnice različno doživljamo. Pri meni je bil v ospredju strah, ali bom kar umrla in kaj bo z mojo hčerko, stara je bila enajst let. Na začetku še nismo vedeli, da je rak razsejan. Nekatere ženske doživljajo veliko žalosti, jeze pa tudi krivde. Dostikrat je prisotno vprašanje, kaj sem naredila narobe. Treba je sprejeti novo verzijo sebe, saj se ne poznaš več,« razlaga Nina in pojasnjuje, da je čez noč padla z visoko učinkovite ženske, ki je sposobna skrbeti zase in za otroka, za gospodinjstvo, delati v precej zahtevni službi, delati doktorat, v drugo skrajnost, kjer se je počutila telesno in čustveno nemočna.« Siljenje bolnic v pozitivno razmišljanje se ji zdi naporno, prav

tako se ji zdi včasih naporen vojaški besednjak, ko se govori o bitkah, borbah, zmagah in o bodrenju, češ, zmores se boriti itd. »Takrat, ko si kot bolnica slabo, potrebuješ nekoga, ki te vidi in sliši in je tukaj zate in s tabo. To je tisto največ. Ko si bolan, si nekoliko bolj ranljiv in mogoče tudi bolj občutljiv na te stvari.« Izpostavila je še en vidik nesmiselnosti tega, da govorimo o borbi z rakom. »Rak se je zgodil znotraj mene, sama sem del tega procesa, aktivno udeležena v tem procesu spoprijemanja z boleznijo in terapijo. Če se borim proti raku, potem se na neki način borim proti sebi.« Dr. Tanja Ovčariček je k temu dodala, da to, ko bolnica omaga in se začasno preneha »boriti«, ne vpliva na učinkovitost zdravljenja. »Zdravljenje je učinkovito, to so dokazale raziskave in to dokazujemo klinično. Občudujem bolnice, ki gredo skozi leta in leta tega zdravljenja.«

### Potek bolezni

Dr. Tanja Ovčariček je v nadaljevanju pojasnila potek bolezni. »Večina sprememb v dojki se lahko potrdi z radiološkim pregledom – mamografijo. Metode odkrivanja raka dojk so čedalje boljše, a vendar se v redkih primerih lahko zgodi, da se rak ne odkrije. Potek bolezni je v nadaljevanju odvisen od podtipa. Pri razsejanem raku dojke poznamo tri. Najpogostejši je hormonsko odvisni rak, potem pa sta še dva nekoliko redkejša raka. Eden je HER-2 pozitiven, kar pomeni, da so izraženi receptorji HER-2. Drugi pa je trojno negativen rak. Drugo, kar določa, kako bo bolezen potekala, je obseg metastaz in kje so prisotne.« Dr. Ovčaričkova je še povedala,

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

da na srečo v Sloveniji pri zelo malo bolnicah ugotovijo, da imajo primarno razsejano bolezen, le 7 % je takšnih ob prvi diagnozi. V nekaterih evropskih državah je ta delež precej višji, skoraj 40-odstoten.

Dr. Ovčaričkova z zadovoljstvom ugotavlja, da je preživetje bolnic z razsejanim rakom z leti čedalje boljše in se še izboljšuje s prihodom novih zdravil.

Glede zdravljenja neželenih učinkov je povedala, da ni težava zdraviti bolečino ali pa slabosti, ki se ob osnovnem zdravljenju pojavljajo. Ne morejo pa zdraviti kognitivnih motenj, nevropatij. To tudi njim predstavlja stisko in zato namenjajo svojo pozornost tudi reševanju teh težav – preprečevanje in blaženje neželenih učinkov je pomemben vidik zdravljenja. Ključno je namreč najti ravnotežje med neželenimi učinki zdravil in simptomi bolezni, je še povedala zdravnica.

### Kako pomagajo bolnicam z razsejanim rakom?

Zdravljenje izboljša kakovost življenja bolnic z razsejano boleznijo, saj z njim zmanjšujejo maso metastaz. S kemoterapijo so lahko tudi slabe izkušnje, ampak je pri razsejani bolezni kemoterapija tako prilagojena, da je neželenih učinkov čim manj. Pri tem je pomembno sodelovanje z bolniki, ki nam povedo, kako so se izboljšali simptomi, kakšni so neželeni

učinki in potem to dvoje skušajo uravnati. Vprašanje glede podaljšanja življenja je precej nevhvaležno, meni dr. Tanja Ovčariček. »Tega namreč ne vemo vnaprej. Iz raziskav imamo podatke o srednjem preživetju, ampak srednje preživetje pomeni le to, da jih 50 % živi krajši čas, 50 % pa daljši. Statistični podatki pa ne morejo dati odgovora na to, koliko časa bo živel posamezni bolnik.« Dr. Ovčaričkova še izpostavi, da se mora onkolog naučiti zavedanja in sprejemanja, da je naše življenje minljivo. »Onkologi zato verjetno drugače gledamo na te stvari kot drugi zdravniki.«

### Kako poteka zdravljenje razsejanega raka?

Razsejani rak dojke se običajno zdravi sistemsko, torej z zdravili, včasih je potrebno tudi lokalno zdravljenje, in sicer z obsevanjem ali kirurško. Pri hormonsko odvisnem podtipu raka je prvo zdravljenje hormonska terapija, zadnjih pet let v kombinaciji z zaviralci od ciklina odvisnih kinaz. To zdravljenje je podaljšalo čas do ponovitve bolezni in tudi preživetje bolnic.

HER-2 pozitivne rake zdravijo s citostatiki in terapijo anti HER-2. Na voljo so nova zdravila, ki spadajo v skupino ADC (angleško *Anti Body Drug Conjugates*), ta zdravila vsebujejo monoklonsko protitelo, usmerjeno na tarčo na rakavi celici, na katero je s posebno teh-

nologijo prek povezovalnega člana vezan citostatik. Ta transmembranski beljakovinski receptor na celici v primeru čezmerne izraženosti povzroča, da je tumor agresivnejši. Tudi tu so na voljo nova zdravila – monoklonska protitelesa in še druga tarčna zdravila in zato je zdaj ta podtip dobro ozdravljiv ter glede prognoze povsem primerljiv s hormonsko odvisnimi raki.

Zdravljenje bolnic z nizkim statusom HER-2, to je s tumorji, ki sicer nimajo prekomerno izraženega proteina HER-2 ali kopij gena, vendar ta protein ni povsem odsoten, je posebno poglavje. Bolnic z nizkim statusom HER-2 je približno 50 % bolnic s hormonsko pozitivnimi raki, pa tudi nekaj s trojno negativnimi raki. Za zdravljenje HER-2 pozitivnega raka je na voljo novo zelo učinkovito zdravilo TDX-trastuzumab derukstekan. V študijah pa so ugotovili, da ugodno deluje tudi pri rakah dojck z nizkim proteinom HER-2.

Zdravljenje trojno negativnega razsejanega raka je še vedno največji izziv, a tu lahko uporabijo imunoterapijo, in sicer pri tumorjih, kjer se prekomerno izraža faktor PD-L1. Pri rakah, ki so povezani z zarodno gensko mutacijo BRCA, je običajen izbor terapija s PARP inhibitorji. Uporabljajo tudi različne oblike kemoterapij, odobreno pa je tudi novo zdravilo iz skupine ADC, sacituzumab govitecan, ki je pomembno podaljšalo preživetje.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



# Rak dojke in jaz

→ [rakdojk.si](http://rakdojk.si)



Spletni vodič za vas in vaše bližnje

Vabljeni k ogledu oddaje **Roza Mikrofon** z Mišo Molk, ki je posvečena navdihujočim in čustvenim zgodbam o raku dojke.






Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji,  
Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana

Datum priprave informacije: maj 2024 | SI-737304

## ABC

- A** Zdravstveno stanje naših ledvic lahko nakazuje na številne bolezni.
- B** Vrednosti kreatinina odražajo stopnjo ledvične okvare.
- C** Podvojitve kreatinina v krvi kaže na 50-odstotno zmanjšano hitrost filtriranja.



# Kreatinin v krvi

Visoke ravni kreatinina v krvi lahko nakazujejo na prikrite zdravstvene težave, tudi vnetja ali odpoved ledvic. Ledvice so organ, ki čisti naše telo, zato ni čudno, da se lahko v zdravju naših ledvic kaže toliko različnih možnih bolezni. Na podlagi visokih vrednosti kreatinina v krvi lahko sklepamo na številne različne bolezni v telesu. V tokratnem prispevku si podrobneje pogledjmo, kaj je kreatinin in na kaj vse lahko opozarja.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Tako kreatin kot kreatinin sta organski spojin, ki jih proizvaja človeško telo. Kreatin proizvajajo jetra, trebušna slinavka in ledvice ter se skozi krvni obtok prenaša v mišice. Ko je enkrat v mišicah, se kreatin pretvori v fosfokreatin, ki se porablja kot vir energije v času telesne dejavnosti. Kreatinin na drugi strani pa je odpadni produkt, ki ga ustvarijo mišice in se filtrira iz telesa skozi ledvice. Glavna razlika med obema je torej v njuni funkciji v telesu. Kreatin deluje kot vir energije za mišice, kreatinin pa je odpadni proizvod, ki se izloča iz telesa. Vrednosti kreatinina v krvi se lahko uporabljajo za preverjanje delovanja ledvic, vrednosti kreatina pa sporočajo zdravje mišic.

Kreatin je torej primarno vir energije za mišice. Ko mišice potrebujejo energijo v času telesne dejavnosti, se fosfokreatin razbije v

kreatin in fosfate ter sprosti energijo, ki jo mišice potrebujejo. Na drugi strani pa visoke vrednosti kreatinina v krvi lahko nakazujejo na bolezen ali slabše delovanje ledvic.

### Kaj je kreatinin

Kreatinin je dušikov produkt, sestavljen iz kreatina. Je endogena snov in nastaja kot stranski produkt metabolizma skeletnih mišic v presnovi fosfokreatina, z neencimsko ciklizacijo. V manjši meri ga nekaj pridobimo preko uživanja hrane. Je molekula kemičnih odpadkov, ki nastane pri presnovi mišic. Približno 2 % telesnega kreatina se vsak dan pretvori v kreatinin. Ta se tvori z mišično aktivnostjo, nato se transportira skozi krvni obtok, nadalje se filtrira skozi ledvice in se na koncu izloči z urinom.

Ker je mišična masa v telesu iz dneva v dan relativno konstantna, proizvodnja kreatinina v našem telesu ostane normalna, v bistvu vsakodnevno nespremenjena, z minimalnimi nihanji. Resne ledvične motnje, kot so glomerulonefritis, pielonefritis in obstrukcija urina, bodo povzročile nenormalno zvišanje kreatinina. Pri športnikih je povečana količina kreatinina povsem normalen pojav, medtem ko je pri ljudeh, ki se ne ukvarjajo redno s športom, to znak za okvaro ledvic, saj se preko njih filtrira.

Čeprav gre za odpadke, kreatinin torej služi za vitalno diagnostično funkcijo in je pomemben za zagotavljanje pravega in zdravega delovanja ledvic. Ugotovljeno je

bilo, da je kreatinin dokaj zanesljiv pokazatelj delovanja ledvic.

Zdravnica družinske medicine **Špela Tevžič, dr. med., spec.**, ZD Ljubljana je pojasnila: »Vrednosti kreatinina odražajo stopnjo ledvične okvare. Samo to stopnjo določimo z oceno hitrosti glomerulne filtracije (oz. oGF), pri čemer se upoštevajo tudi starost, spol in rasa bolnika. Tako imata lahko mlad moški in starejša ženska z enakima vrednostma kreatinina popolnoma drugačno stopnjo ledvičnega delovanja.« Dodala je še, da »poleg kreatinina določamo iz krvi in urina tudi druge parametre (npr. beljakovine in rdeče krvne celice v urinu), ki nam dajo dodatno informacijo o tem, kako ledvice delujejo. Glede na stopnjo glomerulne filtracije lahko predvidimo nastanek morebitnih zapletov kronične ledvične bolezni in pravočasno začnemo ustrezno zdravljenje.«

Raven kreatinina v krvi merimo s krvnim testom. Zelo preprosto in posplošeno rečeno, podvojitve kreatinina v človeškem telesu kaže na 50-odstotno znižanje hitrosti filtriranja ledvic, kar je znano tudi kot hitrost glomerulne filtracije (GFR). Splošne normalne vrednosti kreatinina v krvi so 0,5–1,1 mg/dl za odraslo žensko, 0,6–1,2 mg/dl za odraslega moškega, 0,5–1,0 mg/dl za mladostnike, 0,3–0,7 mg/dl za otroke, 0,2–0,4 mg/dl za dojenčke in 0,3–1,2 mg/dl za novorojenčke. Za visoko raven kreatinina zdravniki torej najpogosteje navajajo vrednosti, višje od 1,2 mg/dl pri moških in 1,0 mg/dl pri ženskah.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

### Možna bolezenska stanja

Tevžičeva v osnovi pravi, da »zmanjšano ledvično delovanje lahko nakazuje na bolezen srca in ožilja, sladkorno bolezen, sistemske vnetne bolezni idr. Kronično ledvično bolezen glede na hitrost glomerulne filtracije delimo na pet stopenj. Višja kot je stopnja, tem slabše delujejo ledvice; npr. stopnja ena pomeni normalno oGF ob bolezni ledvic, stopnja pet pa ledvično odpoved.«

Visoke vrednosti kreatinina nakazujejo, da ledvice ne delujejo, kot bi morale. Obstaja nekaj možnih bolezenskih stanj, na katera nakazujejo povišane vrednosti, med katere sodijo vnetje ledvic, glomerulonefritis, ledvični kamni ali odpoved ledvic. Poleg delovanja ledvic lahko raven kreatinina dvigne tudi nekaj drugih dejavnikov, denimo nosečnost, dehidracija, uživanje velike količine beljakovin (bodisi s hrano ali prehranskimi dodatki), visoko intenzivna vadba, vplivajo lahko tudi druga bolezenska stanja, denimo diabetes, visok krvni tlak ali srčna obolenja.

Ljudje z visoko ravno kreatinina v krvi lahko doživljajo različne simptome, odvisno, kje tiči glavni vzrok za povišanje:

#### Zastrupitev z zdravili

Antibiotiki, zdravila za srčnožilne bolezni, diuretiki in podobna zdravila lahko vplivajo na delovanje ledvic in jih tudi poškodujejo. Med simptome takšnega vzroka povišanja kreatinina sodijo: zadrževanje vode, omotičnost, zmedenost, slabost, zasoplost, nereden srčni ritem, bolečine v prsih ...

#### Vnetje ledvic

Nezdravljeno vnetje lahko poškoduje ledvice, v skrajnih primerih lahko vodi tudi v odpoved ledvic. Med simptome vnetja običajno sodijo vročina in mrzlica, bolečina v spodnjem delu hrbta, moten, temen krvav in/ali smrdeč urin, pogosto boleče uriniranje, slabost in bruhanje.

#### Glomerulonefritis

Lupus, goodpasturejev sindrom in nekatere okužbe lahko vodijo v glomerulonefritis (vnetje ledvičnih struktur, ki filtrirajo kri), kar lahko vodi v poškodbo in odpoved ledvic. Med te simptome sodijo: visok krvni tlak, zmanjšano

»Visoke vrednosti kreatinina nakazujejo, da ledvice ne delujejo, kot bi morale.«

izločanje urina, bolečine v predelu boka, kri ali beljakovine v urinu, mehurčkast ali penast urin zaradi visokih vrednosti beljakovin, otečeni gležnji in obraz.

#### Sladkorna bolezen

Pri sladkornih bolnikih lahko ravni sladkorja postanejo tako visoke, da vodijo do zdravstvenih težav, vključno z boleznimi ledvic. Simptomi diabetesa tipa 1 se pojavijo nenadoma, simptomi diabetesa tipa 2 pa bolj postopno. Za obe vrsti sodijo med možne simptome: povečana žeja in tek, pogosto uriniranje, omotičnost, moten vid, rane, ki se počasi celijo, ohromelost ali mravljinčavost v dlaneh in stopalih.

#### Visok krvni tlak

Visoko namerjen krvni tlak sporoča, da je sila krvi, ki pritiska v stene arterij, previsoka. Visok krvni tlak lahko poškoduje žile, ki tečejo skozi ledvice, in s tem vplivajo na njihovo delovanje, s čimer povzročajo visoke vrednosti kreatinina. Mnogi ljudje z visokim krvnim tlakom sploh ne opazijo posebnih simptomov, zato jih zdravnik lahko zazna le pri rednem pregledu.

#### Bolezni srca

Ateroskleroza in druga srčnožilna obolenja lahko prav tako vplivajo na delovanje ledvic. Simptomi srčnožilnih bolezni so odvisni od posameznega primera in tipa bolezni, lahko pa vključujejo bolečine v prsih, hitro dihanje, slabost, omotičnost, šibkost, nereden srčni utrip, otekanje nog in stopal.

#### Blokada urinskih poti

V primeru, da urinske poti zamašijo ledvični kamni, tumorji ali povečana prostata, se lahko

urin nabira v ledvicah, kar vodi v hidronefrozo. Simptomi, ki kažejo na to, so: bolečina v spodnjem delu hrbta, slabost in bruhanje, boleče uriniranje, kri v urinu, povišana telesna temperatura ...

#### Odpoved ledvic

Odpoved ledvic pomeni, da ledvice ne opravljajo več svoje osnovne naloge. Lahko gre za akutno odpoved, ko se simptomi pojavijo nenadoma, ali pa kronično, s simptomi, ki se razvijajo skozi daljše časovno obdobje. Med simptome akutne odpovedi sodijo: oteklina stopala in gležnji, preveč ali premalo urina, težave z dihanjem, slabost in bruhanje, nereden srčni utrip, zmedenost, šibkost. Med simptome kronične odpovedi pa težave s spanjem, srbenje, pomanjkanje teka in mišični krči.

#### Zdravljenje

Zdravljenje visokih vrednosti kreatinina je seveda odvisno od vzroka za ta pojav. Kadar gre za vnetje, pomaga antibiotik, pri visokem krvnem tlaku pomagajo primerna zdravila itd. Glede na vzrok nastanka lahko zdravnik priporoči spremembe vsakdanjih navad, denimo z zmanjšanjem vnosa beljakovin in povečanjem vnosa prehranskih vlaknin.

Napoved zdravljenja je ponovno odvisna od glavnega vzroka. Če gre za začasno povišanje vrednosti kreatinina, se običajno s pravo terapijo da simptome pozdraviti dokaj hitro. Nekatera kronična bolezenska stanja je treba vzdrževati v mejah normale, kar bo tudi pozitivno vplivalo na delovanje ledvic. V primerih odpovedi ledvic pa je treba že poseči po zdravljenju, dializi in v najresnejših primerih tudi presaditvi ledvic.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



**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.**

## ABC

- A** Encimi so nujno potrebni za življenje.
- B** Encimi so povsod v telesu. Največ jih je v celicah.
- C** Mi sami lahko vplivamo na delovanje encimov v telesu.



# Zakaj so encimi pomembni?



Prof. dr. Marko Novinec

Ali tudi vi pri besedi encimi pomislite na njihovo pomoč pri delovanju določenih procesov? Vsi smo že slišali, da se s pomočjo encimov zgodi neki proces. Kaj pa sploh so encimi? Kje jih najdemo? Kakšna je njihova naloga? Ali vplivajo na naše delovanje? Ali vplivajo na naše zdravje? Zakaj so pomembni? Kup vprašanj, na katere mnogi nimamo odgovorov. Za pomoč smo prosili prodekana in rednega profesorja na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Ljubljani, prof. dr. Marka Novinca.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Beseda encim zveni nekoliko abstraktno. V splošnem šolanju smo jim sicer posvetili nekaj trenutkov, nekako vemo, da skrbijo za našo prebavo, vendar naše znanje na tem področju v večini ni prav obširno. Pa vendarle so pomembni za nas. Lahko poljudno pojasnite, kaj sploh so encimi?**

Encimi so beljakovine, ki pospešujejo kemijske reakcije v telesu. Večina reakcij namreč samih po sebi ne poteka dovolj hitro, da bi omogočale življenje današnjim organizmom, niti enostavnim enoceličarjem, kaj šele tako kompleksnem organizmu, kot je človek.

### **Kje v telesu se nahajajo?**

Encimi so povsod. Največ jih je v celicah, najdemo pa jih tudi v medcelični ter telesnih tekočinah. Spremembe koncentracij encimov v tekočinah, zlasti krvi, so pokazatelj različnih bolezni, kot so vnetje jeter, srčna kap itd. Količine encimov se seveda med posameznimi encimi precej razlikujejo, lahko pa se bistveno razlikujejo tudi količine istega encima v različnih delih telesa.

### **Kakšna je njihova naloga?**

Vsak encim katalizira točno določeno kemijsko reakcijo, ima torej svoje točno določeno mesto in nalogo v telesu. Najdemo pa jih pri praktično vseh procesih, ki v celicah oziroma v telesu potekajo.

### **Ali lahko govorimo o številkah? Se ve, koliko encimov imamo v telesu?**

V telesu imamo približno 3500 različnih encimov (od skupno 20 000 različnih beljakovin). Katalizirajo približno 1900 različnih kemijskih reakcij. Razlika v številkah je posledica tega, da nekatere reakcije katalizira več različnih encimov.

### **Ali potemtakem močno vplivajo na naše zdravje? Kako se lahko izrazi slabo delovanje encimov?**

Encimi so seveda nujno potrebni za življenje. Njihovo delovanje v telesu pa mora biti

natančno uravnano. Pri številnih boleznih ta kontrola odpove, kar se pozna v spremenjeni aktivnosti encimov. S tega vidika poznamo dva nasprotujoča si »scenarija«. Številne bolezni so povezane s povišano aktivnostjo določenih encimov. V teh primerih lahko aktivnost encimov služi kot progno- stično orodje za zasledovanje napredovanja bolezni, lahko pa ti encimi delujejo tudi kot tarče učinkovin za zdravljenje bolezni. Določeni posamezniki imajo tudi znižano aktivnost določenih encimov. Do tega lahko pride tekom življenja. Značilen primer takega stanja je netoleranca na laktozo, kjer pri odraslih ljudeh pride do znižanja aktivnosti encima laktaze, ki razgrajuje mlečni sladkor. Zaradi nezmožnosti razgradnje laktoze uživanje mlečnih izdelkov tem ljudem povzroča prebavne težave. Lahko pa je zmanjšana aktivnost posameznega encima ali pa celo njegova popolna odsotnost posledica dedne okvare na DNA. V nekaterih primerih je pri takih bolnikih učinkovita nadomestna encimska terapija, kjer bolnik kot terapijo prejema nadomestni encim, v številnih primerih pa učinkovitega zdravljenja ni na voljo. Tukaj veliko upanje predstavlja genska terapija, ki je v zadnjih letih dosegla številne uspehe.

### **Lahko mi sami vplivamo na delovanje encimov?**

Seveda lahko. Dejansko to počnemo vsak dan s svojo prehrano in prehranskimi dopolnili. Najočitnejši primer so vitamini. Uživanje številnih vitaminov je pomembno prav zato, ker telo iz njih sintetizira pomožne

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

molekule, tako imenovane kofaktorje, ki jih encimi potrebujejo za svoje delovanje. Značilni primer je vitamin C, ki je potreben za delovanje encimov v sintezi kolagena, najpogostejše beljakovine v človeškem telesu. Iz zgodovine je dobro poznana bolezen skorbut, za katero so trpeli zlasti mornarji po večmesečnem potovanju po morju in pomanjkanju vitamina C. Tudi nekatera prehranska dopolnila vsebujejo encime. V teh primerih gre zlasti za prebavne encime, ki pomagajo pri prebavi hrane. Najbolj znan primer je verjetno uživanje laktaze, encima, ki razgrajuje mlečni sladkor in ga uživajo ljudje, ki so netolerantni na laktozo, da lažje prebavijo mlečne izdelke.

**Omenila sva delovanje encimov v povezavi s prebavo. Omogočajo nam razgradnjo vse zaužite hrane. Lahko opišete proces?**

Encimi pri prebavi sodelujejo skozi celotni prebavni trakt, pri čemer so v posameznih delih (organih) prebavnega trakta prisotni različni specializirani encimi. Najprej, v ustni votlini, se začne razgradnja ogljikovih hidratov z encimom amilazo. Ta se nadaljuje in večinoma zaključí v tankem črevesju, kjer se škrob razgradi na posamezne gradnike (monosaharide), ki se absorbirajo v telo. Prebava beljakovin se začne v želodcu in zaključí v tankem črevesju. Pri tem encimi proteaze beljakovine razgradijo na posamezne aminokisliline, ki se prav tako absorbirajo. Prebava maščob prav tako poteka v želodcu in tankem črevesju, pri tem sodelujejo encimi lipaze, pomembne pa so tudi žolčne kisline, ki se izločajo v dvanajstnik in omogočajo emulgacijo maščob.

Tukaj velja omeniti še, da so vsi do zdaj omenjeni encimi telesu lastni encimi. V prebavnem traktu, zlasti v črevesju, pa lahko pomembno vlogo igrajo tudi encimi, ki jih proizvaja črevesna flora. Ti lahko pripomorejo k boljši prebavi, lahko pa povzročajo tudi prebavne motnje. Značilen primer tega je prej omenjena netoleranca na laktozo, kjer

»Spremembe koncentracij encimov v tekočinah, zlasti krvi, so pokazatelj različnih bolezni, kot so vnetje jeter, srčna kap itd.«

je nerazgrajeni mlečni sladkor hrana za mikroorganizme, ki nato s svojo lastno presnovo povzročajo prebavne motnje.

**Izpostavili ste že netoleranco na laktozo. Če pride do pomanjkanja prebavnih encimov, se to lahko izrazi z različnimi simptomi, kot so bolečine v želodcu, diareja, napenjanje, napihnjenost trebuha, občutek težkega želodca po hrani ... Če ti simptomi trajajo in ne izzvenijo oziroma se konstantno pojavljajo, moramo obiskati zdravnika. Na kakšne načine pa lahko analiziramo delovanje encimov v našem telesu?**

Sami delovanje encimov težko neposredno analiziramo, če odmislimo opazovanje našega splošnega počutja in odziva telesa na zaužitje posameznih živil. So pa, kot sem že omenil, nekateri encimi vključeni med parametre, ki se analizirajo v krvi.

**Ali je možno še kako drugače vplivati na delovanje encimov znotraj našega telesa? Vpliva nanje naš način življenja? Telesna dejavnost? Stresorji?**

Delovanje encimov v telesu je strogo uravnavano, tako da seveda način življenja posredno vpliva tudi na delovanje encimov. Gre pa tukaj za sistemski odziv, ne na možnost neposrednega vplivanja na posamezne encime. Na delovanje različnih encimov pa vplivamo z različnimi zdravili. Paracetamol

in acetilsalicilna kislina (aspirin in lekadol) sta recimo zaviralca encima ciklooksigenaze, ki proizvaja mediatorje, ki povzročajo dvig telesne temperature in bolečino. Sicer obstaja še kopica drugih primerov zdravilnih učinkovin, ki zavirajo delovanje posameznih encimov.

**Deloma je delovanje encimov pogojeno tudi z genetiko. Omenili ste že dedno okvaro na DNA. Torej, obstaja delček, na katerega ne moremo vplivati, ker nam je bil prirojen?**

Res je. Je pa treba vedeti tudi, da gre pri omenjenih primerih za skrajne, redke primere. Veliko pogostejše so razlike v DNA med posamezniki, ki vplivajo na delovanje encimov na bistveno bolj neopazen način, pa so vendarle prisotne. Tako da se delovanje posameznih encimov med posamezniki lahko precej razlikuje. Te razlike so lahko v določenih okoliščinah pomembne, ni pa nujno.

**Za konec povzemiva bistvo. Encimi so izredno pomembni za naše življenje, nanje pa lahko v določeni meri vplivamo tudi mi sami. Pomembno je, da skrbimo za zdrav način življenja in s tem tudi za naše encime.** Tako je. Če bomo mi prijazni do našega telesa, bodo tudi procesi v njem boljše in manj moteno delovali. Tako bomo lahko bolj kakovostno živeli.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



**Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!**

# Lacta NON

**Tablete z encimom laktaza:**

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerancije (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

## ABC

- A** Parenteralna prehrana pomeni dovajanje hranil izven prebavnega trakta neposredno v krvni obtok.
- B** Uporablja se, kadar bolnik ne more jesti sam ali nima delujočega prebavnega sistema.
- C** Sestavljena je iz mešanice aminokislin, glukoze, lipidov, elektrolitov in vitaminov.

# Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok

Parenteralna prehrana je ključna terapevtska metoda, ki omogoča ljudem, ki ne morejo prejemati hrane skozi usta ali prebavila, zadostno prehranjenost. Ta metoda – hranjena preko vrečke »neposredno v žilo« – se uporablja pri bolnikih z različnimi stanji, kot so hude poškodbe, kirurški posegi, bolezni prebavnega sistema ali onkološke terapije. Tako zelo drugačno hranjenje ni zgolj neprijetno za bolnike same, temveč pogosto tudi velika odgovornost za njihove starše ali skrbnike. Vrečke je namreč treba menjavati tako podnevi kot ponoči.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

**Danica Kopač Maletič** je predsednica in ena od pobudnic za ustanovitev Društva Kengurujček, ki združuje male bolnike s prirojenimi in pridobljenimi okvarami celotnega prebavnega trakta. »Moj 29-letni sin je že 27 let na parenteralni prehrani. Starši bolnikov s podobnimi boleznimi smo se pogovarjali, da je treba nekaj storiti, zato smo ustanovili društvo. Tudi preko medijev smo se borili za priznanje pravic naših bolnikov. Novejša zakonodaja zdaj omogoča, da eden od staršev otroka, ki potrebuje tako skrb, ostane doma in dobi nadomestilo za izgubljeni dohodek. Vsako noč namreč vsta-

jamo in otroku menjamo vrečke s parenteralno prehrano, da mu omogočimo mirno noč,« pojasni Kopač Maletičeva. »Trudimo se podpirati starše, omogočamo jim psihosocialno pomoč, predvsem pri obvladovanju stresa, zato jih izobražujemo s pomočjo različnih strokovnjakov. Letos bomo že dvaindvajsetič organizirali družinski tabor, organiziramo pa tudi predavanja za učitelje po šolah. Pomembno je, da si delimo medsebojno izkušnjo in si pomagamo. Čaka pa nas še veliko dela, da bomo omogočili boljše življenje našim bolnikom tudi potem, ko dopolnijo 18 let,« je še povedala Danica Kopač Maletič.

**Bolezni, zaradi katerih je potrebna parenteralna prehrana**  
**Mateja Puc**, diplomirana medicinska sestra, magistrica dietetike in učiteljica strokovno teoretičnih predmetov in praktičnega pouka na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani, podrobneje razloži, kaj pomeni parenteralna prehrana: »Parenteralno hranjenje se poimenuje vnos hranilnih snovi intravenozno po venskem katetru. Parenteralna prehrana torej na splošno pomeni, da bo bolnik vse potrebne hranilne snovi 'dobil v žilo' preko intravenskega pristopa. Tak pristop imenujemo tudi prehranska podpora in/ali terapija, ki spada med strokovno osnovan pre-

hranski ukrep, zato lahko rečemo tudi, da je parenteralna prehrana zdravilo za posameznika, ki je prehransko ogrožen in je individualno prilagojena njegovim potrebam.« Magistrica dietetike nadaljuje, da se parenteralno hranjenje izvaja, kadar bolnik ne more ali ne sme uživati hrane skozi usta in sondno hranjenje. »Posledično lahko takšno stanje privede do neravnovesja makro- in mikrohranil, kar se ugotovi pri celostni prehranski oceni posameznika. Indikacije za parenteralno prehrano so praviloma določene na podlagi strokovnih smernic, osnovna indikacija pa je odpoved prebavil. S tem so lahko povezane različne motnje prehranjenosti in s prehranjenostjo povezana stanja, ki jih povzročajo patofiziološke spremembe v sestavi in funkciji telesa med akutnimi in kroničnimi bolezenskimi stanji. Najpogostejša so bolezenska stanja, ki prizadenejo prebavila – insuficienca ali odpoved prebavil, ki je lahko posledica anatomske prekinitve, obstrukcije, ishemije/nekroze. To je lahko npr. zaradi rakastih obolenj – stanje po odstranitvi želodca, sindrom kratkega črevesja zaradi npr. resekcije tankega črevesa ali benignih obolenj, kot je npr. napredovanje chronove bolezni ali drugih, kot so npr. poškodbe pri zaužitju človeku nevarnih tekočin. Parenteralna prehrana je način, s katerim se pri takšnih bolnikih individualno

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni 'kondiciji' pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



intravensko nadomeščajo potrebne hranilne snovi in/ali vode ter elektrolitov.«

### Osebna zgodba bolnika, ki se prehranjuje po katetru

**Franc Špan** po odstranitvi želodca zaradi raka zdaj živi z redko motnjo, ki se imenuje sindrom kratkega črevesja z odpovedjo prebavil. »Bolezen je meni in moji družini porušila idealno življenje. Ni preprosto, ko ti povedo tako diagnozo, niti za bolnika niti za njegovo družino. Skozi kemoterapijo in operacijo smo šli optimistično, ker smo pričakovali, da bom potem relativno normalno živel. Pri meni se žal ni izteklo tako. Življenje se mi je po odstranitvi želodca popolnoma spremenilo. Težave mi je delala prehrana. Imam sicer veliko željo, da bi jedel, ker imam tek, a ne morem več uživati hrane. Zato sem pristal na parenteralni prehrani, ki si jo vnašam po katetru in me drži pri življenju. Če se pregrešim, imam dan ali dva strašne bolečine, kot da bi imel žerjavico v trebuhu, zato raje ne poskusim več hrane. Smem zaužiti le manjšo količino blage juhice,« pove Franc in iskreno prizna, da se je v preteklosti veliko ukvarjal s svojo težko boleznijo, kasneje pa spoznal, da je na ta način žal le škodoval sebi in družini. »Razmislil sem, kaj mi je v življenju pomembno. Imam ženo, dva sinova, čudovita vnuka in vnukinjo, kolege iz pevskega zboru – vsi so sprejeli mojo bolezen in mi pomagajo. Z ženo in celotno družino zadnjega pol leta živimo normalno – kar je pač normalno za nas. Za zdaj mi telo in volja dopuščata, da lahko počnem tudi lepe stvari. Z družino gremo, kamor hočemo, a povsod nas spremlja parenteralna prehrana, tudi na morje in v hotel. Treba je paziti na vnos te prehrane, kar nam omogoča miren spanec.«

### Vsebina vrečke in potek hranjenja

»Parenteralno prehrano poznamo kot gotovo mešanico ali kot magistralni pripravek, ki ga v lekarni pripravijo sproti po recepturi zdravnika in je v obliki tako imenovanih dvo- ali tropreklatnih vreč, katerih vsebina se združi in premeša tik pred aplikacijo. Osnovno mešanico sestavljajo hranila, ki organizmu dovajajo kalorije oziroma energijo (ogljikovi hidrati, aminokisliline, maščobe), elektroliti (natrij, kalij, kalcij, magnezij, fosfat), elementi v sledih (cink, selen, molibden, baker, železo, jod, mangan, krom, fluor) in vitamini (vitamin C, vitamin B1, B2, B3, B6, biotin, folat, vitamin B12, vitamin A, vitamin E, vitamin K, vitamin D),« pojasni Mateja Puc. »Pri bolnikih, ki bodo prejeli parenteralno prehrano, najprej sledi izbira in vstavev ustreznega venskega pristopa (podkožna venska valvula ali PICC kateter/Hickman toneliran kateter) in izbira ustrezne, individualno prilagojene parenteralne prehrane. Prilagojena prehrana je pomembna glede na klinično stanje bolnika, njegovo telesno maso, njegove prehranske

*»Parenteralna prehrana na splošno pomeni, da bo bolnik vse potrebne hranilne snovi, dobil v žilo' preko intravenskega pristopa.«*

potrebe in potrebe po energiji. Parenteralna prehrana kot gotova mešanica je največkrat pripravljena v tripreklatnih vrečah, raztopini glukoze in aminokislin sta bistri in brezbarvni do rahlo rumeni, emulzija lipidov pa je bela. Ti trije prekati se pred aplikacijo premešajo in nastane bela emulzija. Nato se dodajo vitamini in elementi v sledovih ter elektroliti, ki jih predpiše zdravnik glede na bolnikove laboratorijske izvide. Sama aplikacija parenteralne prehrane poteka večji del dneva – tudi do 12 ur, zato je za bolnike priporočljivo in lažje, če poteka aplikacija preko črpalke. Če to pri bolniku ni možno, mora aplikacija potekati preko infuzijskega sistema, ki ima dozimeter, da lahko bolnik ali njegovi svojci sami nastavijo pretok prejemanja parenteralne prehrane, saj je hitrost prejemanja treba prilagoditi bolnikovi sposobnosti izločanja lipidov, presnavljanja dušika in glukoze ter glede na njegove prehranske potrebe.«

### Higiena, higiena, higiena!

Zelo pomembno je, da se za samo aplikacijo upoštevajo aseptične metode dela. »Če si bolnik hrano aplicira sam, to pomeni, da si mora pred aplikacijo umiti in razkužiti roke. Sama izvedba aplikacije v bolnišničnem okolju, kadar parenteralno prehrano, nastavimo' preko infuzijskega sistema z dozimetrom, poteka tako, da si medicinska sestra umije in razkuži roke, odstrani zaščito in povezavo razkuži z alkoholnim zloženecem,« pojasni Mateja Puc, ki poudari, da je razkuževanje ter upoštevanje aseptične metode dela nujni sestavni del vsakega nadaljnega koraka tega procesa. Čeprav se bolnik ne prehranjuje skozi usta, pa je treba še vedno skrbeti tudi za ustno higieno ter pogosteje vlažiti ustno votlino in ščetkati zobe dvakrat dnevno. Možne zaplete delimo na tiste, ki so posledica vstavitve katetra, njegove okužbe in težave pri uporabi pripomočkov za dajanje parenteralne prehrane na domu, in presnovne zaplete. »Kot vsako zdravilo pa imajo tudi parenteralni pripravki neželene učinke in ti so navedeni v navodilih posameznega zdravila. Med drugim so to lahko povišana telesna temperatura, ki se pojavlja najpogosteje, in redkeje slabost, bruhanje, pomanjkanje teka, driska, trebušne bolečine, mrzlica, glavobol in drugo,« pojasni Mateja Puc.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezní
- 16 Redke bolezní, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## ABC

- A** Otrok naj bi, če nima večjih težav, za šolo delal sam.
- B** Otroci z učnimi težavami ali posebnimi potrebami potrebujejo več podpore.
- C** Ocene dostikrat ne odražajo resničnega znanja, vplivajo pa na nadaljnje vpise.

# Stiske otrok ob koncu šolskega leta

Vsak konec šolskega leta prinese povečano napetost in stres v življenje otrok in njihovih družin. Povečane zahteve šole in pritisk ocen lahko povzročajo številne stiske, ki jim vsi niso kos. Tako se povečajo tudi potrebe in prošnje po pomoči različnih strokovnjakov.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **dr. Matejo Hudoklin**, direktorico Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani. Kot je povedala, s sodelavci vsako leto pričakujejo, da bosta maj in junij intenzivna meseca glede iskanja pomoči. »Vendar pa tistim, ki delamo v zdravstvu, obsega in količine dela ne spremenijo, saj smo polno zasedeni že tudi sicer. Več je urgentnih situacij pri otrocih, ki že imajo prepoznane motnje in težave ter že dobivajo določeno pomoč, in nekateri v tem času potrebujejo dodatno podporo,« je še dodala.

V svetovalnem centru v obravnavo poleg otrok vedno vključijo tudi starše in delajo s celotno družino. Kako jih obravnavajo? »Pri mlajših otrocih se večina intervencij in

pomoči izvaja prek staršev, če ti le zmorejo temu slediti. Če gre za otroke, ki so vključeni v vrtec ali šolo, se opremo na celotno mrežo, ki z otrokom že dela oziroma je otrok z njimi več v stiku: z družino in šolo. V tem času, ko so stiske večje, saj se ocene zaključujejo ter se morda pokaže neuspeh, potrebujejo podporo in usmeritev tako starši kot tudi otroci. Tako sodelujemo tudi s šolo, da se preveliki pritiski in zahteve zmanjšajo. Ali pa da se poveča količina pomoči, ki jo je otrok v šoli deležen. Starše usmerjamo, da znajo na primeren način pristopiti in podpreti otroka, da ne zahtevajo preveč in znajo držati ravnovesje med izpolnjevanjem obveznosti ter normalnim življenjem zunaj šole in dela za šolo,« je pojasnila direktorica.

### Starši naj se ne vpletajo preveč

Koliko naj bi se starši sploh vpletali v šolsko delo svojih otrok in na kakšen način naj bi stali svojemu otroku ob strani? »Naš šolski sistem je takšen, kakršen je, in pričakuje se večji vložek staršev pri delu za šolo doma, kot je bilo to pred desetletji. Vendar je vseeno pomembno, da otrok, če nima nekih posebnih težav, za šolo dela sam, in ne da so starši bolj angažirani za šolo kot otrok. Če ima otrok že prepoznane težave, pa potrebuje nekoliko

več zunanje podpore pri delu za šolo,« poudarja naša sogovornica in dodaja, da je pri vsakem otroku treba presoditi, koliko podpore potrebuje. Pri mlajših otrocih in pri tistih, ki se težje organizirajo in težje uravnavajo svoje učenje, naj starši pomagajo predvsem pri organizaciji in načrtovanju dela. Način dela in samo učenje pa naj prepustijo otrokom. Tudi če ne izpeljejo vsega tako popolno, kakor bi ob pomoči staršev. »Včasih so starši bolj motivirani za šolsko delo kakor otroci in to pomeni tudi, da prevzemajo večjo odgovornost za to, kar je narejeno. »To ni v korist otrok. Vendar pa otroci, ki imajo učne težave in posebne potrebe, dejansko potrebujejo več podpore. V teh primerih staršem svetujemo, na kakšen način naj svojemu otroku pomagajo, saj ni vseeno, kako delajo doma. Pomembno je, kje in pri čem otrok potrebuje pomoč,« poudarja dr. Hudoklinova.

### Kaj pa nadarjeni?

Kaj svetuje staršem otrok, ki so bistri, sposobni ali celo nadarjeni, a imajo nizko motivacijo za šolsko delo? »Če so ti otroci uspešni, pa jih šola prav dosti ne zanima in stvari za šolo naredijo zelo hitro, s tem ni nič narobe, hkrati pa jih je treba opazovati, kaj jih zanima. Zagotovo obstaja področje, ki jih pritegne,

## Vsebina

- 4 Svetovni dan boleznih ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni 'kondiciji' pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

in ni nujno, da je povezano s šolo,« svetuje naša sogovornica in nadaljuje, da otroci, ki so sposobni, običajno zelo hitro usvojijo določeno snov in jim doma snovi ni treba utrjevati. »Če je kljub majhnemu vložku uspešen, potem zahteve, ki jih šola postavlja pred otroka, niso dovolj visoke. Zato je treba pogledati, kaj otroka privlači in zanima, ter to podpreti. Če se bo otroku omogočilo, da bo delal tudi tiste stvari, ki so mu blizu ali pa jih rad počne, se bo prej ali slej našel na nekem področju tudi znotraj šole, ki ga bo bolj motiviralo. Morda pa lahko vztrajnost razvija na področjih, ki ga zanimajo: pri športu, tehniki ali pri čem drugem, kar ni povezano s šolo, pa vendar je za rezultat potreben trud. Tako se otrok trenira v tem, da je rezultat dela odvisen tudi od tega, koliko truda vložiš.«

### Ocene so precenjene

Kako pomembne so danes ocene pri starših in tudi pri otrocih? »Ocenam se pripisuje preveč pomena. Ocene, sploh v osnovni šoli, marsikdaj ne odražajo tega, koliko je kdo pripravljen na življenje in koliko znanja ima. Starši pa vemo, da sta z ocenami povezani tudi odločitve in možnost glede nadaljnega šolanja ali študija. Kot družba smo pretirano usmerjeni v rezultate, v ocene. To je nekaj, kar bo treba spremeniti, če bomo hoteli imeti otroke in odrasle, ki bodo znali razmišljati in kritično pogledati na stvari, ki bodo znali ločiti med pomembnim in nepomembnim in podobno,« trdi dr. Hudoklinova in se dotakne nerealnosti ocen. »Ko gledamo povprečje šolskega uspeha v osnovni šoli, vemo, da ne kaže realne slike. Usvojeno znanje in veščine naj bi se razporejali po Gaussovi krivulji in zato bi večina otrok morala imeti povprečno oceno dobro (3), nezadostni in odličnjaki naj bi bili manjšina. Učna uspešnost v osnovni šoli pa že dolgo časa ni razporejena tako. Ta razkorak kaže na to, da sistemsko stvari ne gredo v pravo smer in kaže, da so potrebne spremembe na sistemski ravni,« še poudari.

### Previsoka pričakovanja so vir stiske

Kako pa se otroci odzivajo na slabe ocene? Kakšne stiske se lahko porajajo med njimi? »Od družine in od posameznega otroka je odvisno, kakšna so pričakovanja glede ocen. Za otroka, ki se zelo trudi za to, da doseže minimalne standarde znanja, že pozitivna ocena lahko prinese veliko veselja in je dokaz uspeha. Otrokom, ki so zahtevni do sebe in imajo visoka pričakovanja, tudi prav dobra ocena ne prinese veselja in zadovoljstva ter jim pomeni znak neuspeha. Pri otrocih, ki imajo višja pričakovanja, kot jim zmorejo slediti, pa so ocene lahko vir velikih stisk.«

Kako pa se konkretno kažejo stiske otrok? »Veliko ambicioznih otrok ogromno časa vlaga v učenje, z ocenami je lahko povezane veliko tesnobe, lahko se pridružijo psihosomatske težave. Nekdo se lahko ure in ure

*»Kot družba smo pretirano usmerjeni v rezultate, v ocene. To je nekaj, kar bo treba spremeniti, če bomo hoteli imeti otroke in odrasle, ki bodo znali razmišljati in kritično pogledati na stvari, ki bodo znali ločiti med pomembnim in nepomembnim in podobno.«*

doma uči, učenju namenja tudi vse vikende. Doma je veliko prepirov glede šole, saj veliko otrok in tudi odraslih ne zdrži takšnega tempa in občutijo vedno večji odpor do učenja. Pojavljajo se razdražljivost, jok, odpor, pregovaranje, to je lahko napeto in burno obdobje za celotno družino. Delo za šolo se lahko raztegne v nočni čas ali povzroča napetost in nespčnost, otroci opuščajo hobije in druge dejavnosti, saj jim sicer zmanjka časa za učenje. Otroci zbolevaro, ostajajo doma, čustveni odzivi so okrepljeni, od jeze, žalosti, strahu ...« dr. Hudoklinova našteva možne posledice prevelikih pritiskov in zahtev.

### Vpliv epidemije še vedno živ

Kako pa je epidemija covida-19 vplivala na šolski uspeh? »Starši in tudi šole poročajo, da je obdobje epidemije covida-19 pri marsikom pustilo kar nekaj lukenj v znanju. V višjih razredih pa se je vseeno pričakovalo, da je bila snov usvojena. To je predstavljalo oviro. Bolj kot pri ocenah je covid-19 pustil svoj pečat v duševnem zdravju otrok. Še vedno so vidni učinki pri določeni skupini otrok, in sicer pri tistih, pri katerih so se iz različnih razlogov začele pojavljati težave v času epidemije – zaradi socialne izolacije, pomanjkanja stikov, ustreznih spodbud, razmer v družini, če naštejemo samo nekatere. Te težave se še vedno kažejo, situacija se še ni stabilizirala. Res pa je, da so težave v duševnem zdravju začele naraščati nekje od leta 2010 naprej in smo imeli že pred epidemijo opazen ta trend, ki se je le še okreplil. Zaznali smo porast depresivnosti, anksioznosti, sploh pri mladostnikih, in to opažamo že zadnjih deset let.« Čemu to pripisujejo? »Delno se pripisuje vplivu uporabe sodobnih tehnologij, ki so v tem času postale splošno dostopne. Tega vpliva zagotovo ne smemo spregledati, zasloni so prinesli veliko izzivov, ki jih odrasli še vedno ne znamo dobro uravnati. Mladi pa so vedno nekaj korakov pred nami. Seveda je še veliko dejavnikov, ki so vplivali na porast duševnih motenj. Družba se ves čas spreminja, zahteve, ki so postavljene pred nas, so drugačne, izobraževalni sistem se spreminja globalno, na počutje pa vpliva tudi pojavljanje kriznih žarišč, epidemije, vojne in možnost spremljanja dogajanja po svetu v živo – vse to se nas dotakne močneje,« svoje razmišljanje sklene dr. Hudoklinova.

V podjetju Medex so **lansirali trajnostno pobudo #beesupportive s katero bomo obeležili 70 let podjetja**. Pobuda #beesupportive je zasnovana kot trajnostna kampanja, ki spodbuja posameznike in organizacije k bolj zdravemu, povezanemu in radovednemu življenju, usmerjenemu v skupnost, po vzoru čebel in njihovih vrednot. Čebela sama ne more preživeti ampak lahko obstaja le kot del skupnosti. [www.medex.si/beesupportive](http://www.medex.si/beesupportive)



Oglašeno sporočilo

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## ABC

- A** Uporaba vibratorja zdravi anorgazmijo ter izboljšuje spolno željo in funkcijo.
- B** Samozadovoljevanje je varen način sproščanja spolne napetosti med nosečnostjo.
- C** Poročene ženske, ki se samozadovoljujejo, poročajo o več orgazmih, višji samopodobi, večji spolni želji ter večjem zadovoljstvu z zakonom in s spolnim življenjem.



# Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!

Samozadovoljevanje vodi v neplodnost, izgubo vida in v duševne bolezni, povzroča hormonsko neravnovesje, akne, kosmate dlani ter zniža libido, za nameček pa negativno vpliva na romantične odnose in nakazuje nezadovoljstvo partnerjev v zvezi. To je le nekaj mitov, ki še dandanes, znanosti navkljub, krožijo med ljudmi. A to so le miti – ki pa koreninijo globoko v zgodovinskem dogajanju in ki, žal, marsikomu, zlasti pa ženskam, še vedno krojijo življenja.

Avtorica: **Helen Žagar**

Samozadovoljevanje je dejavnost, ki vključuje dotikanje genitalij ali drugih občutljivih delov telesa z namenom doseganja spolnega vznburjenja ali užitka. Gre za naraven in varen način raziskovanja lastnega telesa, občutenja užitka in doseganja spolne sprostitve oz. orgazma. Pomembno vlogo igra pri zdravem spolnem razvoju. Da bi razumeli, zakaj samozadovoljevanje napisanemu navkljub ponekod še danes velja za nekaj »umazanega«, »sramotnega« in »zdravju škodljivega«, velja najprej pokukati v zgodovino.

### Kratka zgodovina (ženskega) samozadovoljevanja

V srednjem veku samozadovoljevanje načeloma ni bilo ožigosano za sporno prakso. Nekateri teologi so ga celo priporočali iz zdravstvenih razlogov: ženske naj bi varovale pred histerijo, do katere naj bi prihajalo, ker se v

ženski nabira semenska tekočina. Orgazmi pa naj bi to tekočino sproščali. Odločilen preobrat v pojmovanju spolnega samozadovoljevanja se je zgodil v 18. stoletju. Tedaj je izšlo delo anonimnega avtorja s pomenljivim naslovom *Onanija ali gnusni greh samo omadeževanja in vse njegove grozljive posledice pri obeh spolih, z nasvetom za telo in duha vsem, ki so se s to strašno navado že poškodovali*. Razvpito besedilo je doživelo številne ponatise in na družbo in kulturo vplivalo vse do sredine 20. stoletja. V skladu z besedilom naj bi pri ženskah samozadovoljevanje med drugim vodilo v pretirano sprostitve spolovil in posledično šibkejšo zmožnost zadrževanja telesnih tekočin oz. moških semen v maternici. Sledila naj bi neplodnost. Kmalu po *Onaniji* je izšlo še delo švicarskega zdravnika Tissota *O onaniji: razprava o boleznih, ki izvirajo iz masturbacije*. Tissot je trdil, da samozadovoljevanje vodi v hiranje, bedo in smrt. Nič čudnega torej, da je ameriška strokovna literatura še vse do sredine 20. stoletja pri deklicah z namenom preprečitve samozadovoljevanja priporočala obrezovanje klitorisa.

Toliko o izvoru nesmiselnih mitov, povezanih s samozadovoljevanjem žensk. Kakšna pa je znanstvena resnica?

### Samozadovoljevanje pozitivno vpliva na naše duševno zdravje

Med samozadovoljevanjem se v našem telesu sproščajo številni hormoni, ki vplivajo na naše razpoloženje. Štirje med njimi – dopamin, endorfini, oksitocin in serotonin – so znani tudi kot hormoni sreče. Dopamin je hormon, odgo-

voren za užitek, zadovoljstvo in srečo. Njegovo pomanjkanje vodi v pomanjkanje energije in motivacije. Endorfini so nevrotransmitorji, ki delujejo kot naravni blažilci bolečine, imajo pa tudi protistresni učinek, sprožajo občutek dobrega počutja in budnosti ter izboljšujejo razpoloženje. Oksitocin je povezan z vzpostavljanjem socialnih vezi, pa tudi z odpravljanjem stresa, sproščanjem in z zmanjševanjem tesnobe oz. depresije. Slednje doseže z zmanjšanjem krvnega tlaka, kar posledično v telesu znižuje raven kortizola ali stresnega hormona. Serotonin spodbuja občutke sreče, zmanjšuje napetost in depresijo, kar posledično ugodno vpliva na naše delovanje in razmišljanje. Poleg hormonov sreče se med spolnim vznburjenjem sproščata še hormona testosteron in prolaktin. Prvi izboljšuje telesno vzdržljivost in vznburjenost, drugi pa pomembno vpliva na laktacijo ter izboljšuje naše razpoloženje in imunski sistem. Raziskave še kažejo, da se med samozadovoljevanjem zmanjša aktivnost v čelnem korteksu, kar zmanjšuje občutke strahu in tesnobe. Upoštevajoč vse naštetu zlahka razumemo, zakaj med ključne duševne koristi samozadovoljevanja sodijo: zmanjšana raven stresa, sproščanje napetosti, povečan občutek sproščenosti in sreče, zmanjšanje občutkov tesnobe in depresije, kakovostnejši spanec, povečana raven energije in motivacije, izboljšanje kognitivnih sposobnosti (koncentracija, spomin, učenje) ter posledično splošno izboljšanje razpoloženja.

Samozadovoljevanje ima poleg zgoraj opisanih še en zelo pomemben vpliv na duševno zdravje žensk. Ponuja namreč varen prostor

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

za spoznavanje svojega telesa in raziskovanje lastne spolnosti, s tem pa se povečuje samozavedanje, spodbuja pozitivna samopodoba ter raste samozavest. Ko enkrat odkrijemo svoje spolne preference, te tudi toliko lažje delimo s partnerji. Kar pa seveda vodi do bolj zadovoljujočih in kakovostnejših partnerskih spolnih odnosov. Redno samozadovoljevanje tudi povečuje libido in spolno odzivnost, kar lajša doživljanje užitka med partnerskim spolnim odnosom in posledično vodi v bolj izpolnjujoče spolno življenje ter v večje splošno zadovoljstvo z življenjem.

### **Pozitiven vpliv samozadovoljevanja na telesno počutje**

Poleg duševnih koristi prinaša tudi konkretne koristi za telesno zdravje. Tako vzajemno samozadovoljevanje med partnerjema predstavlja eno najvarnejših oblik spolne aktivnosti, saj med njo ne prihaja do izmenjave telesnih tekočin. Posledično je tveganje, da bi prišlo do prenosa spolno prenosljivih bolezni ali nosečnosti izjemno nizko. Je pa potrebno, če partnerja med samozadovoljevanjem uporabljata pripomočke, redno skrbeti za ustrezno higieno le teh. Nadalje endorfini, ki nastanejo ob orgazmu, sproščajo mišice, krčenje materničnih mišic poskrbi za hitrejšo izločanje menstrualnih tekočin in tkiv, vse to pa blaži menstrualne krče. Povečan pretok krvi med seksualno stimulacijo pomaga ublažiti suhost v predelu nožnice ter morebitne kasnejše bolečine med spolnimi odnosi. Zaradi vlaženja nožnice, ki sledi procesu vzbujenja, samozadovoljevanje čisti nožnico ter tako preprečuje okužbe materničnega vratu in urinalnega trakta s patogenimi mikroorganizmi in pripomore k lažšanju bolečin ob okužbi sečil. Po drugi strani orgazmi, podobno kot Keglove vaje, spodbujajo pretok krvi v mišicah v medeničnem in anusnem predelu, jih krepijo ter tako zmanjšujejo tveganje za pojav inkontinence v poznejših letih. Zaradi povečanega pretoka krvi in srčnega utripa samozadovo-

ljevanje izboljšuje tudi zdravje srca in ožilja. S tem ko zmanjšuje raven stresa v telesu, samozadovoljevanje preprečuje pridobivanje dodatne telesne teže, ki je sicer posledica povišanih ravni stresa. Posledično pa se zmanjšuje tudi tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2. Med samozadovoljevanjem se v telesu sproščajo tudi določena protitelesa, ki izboljšujejo delovanje imunskega sistema. Ne nazadnje pa samozadovoljevanje izboljšuje tudi stanje kože. Prek spolne aktivnosti se namreč zmanjšuje raven stresa, zaradi česar nastaja manj olja in znoja, poveča pa se raven estrogena. Nizek estrogen je razlog za tanjšo kožo, nizko vsebnost kolagena ter posledično nizko elastičnost in povečano suhost ter gubavost kože. Vse naštetu pa vodi v to, da samozadovoljevanje podaljšuje življenjsko dobo.

### **Kaj pa negativna plat samozadovoljevanja, ali ta sploh obstaja?**

Nekateri ljudje se zaradi samozadovoljevanja počutijo krive. Ti občutki krivde navadno izhajajo iz verskih, kulturnih ali duhovnih pre-

pričanj. A znanstveno gledano s samozadovoljevanjem ni nič narobe. Če se počutite krive, se je morda smiselno posvetovati s svetovalec za duševno zdravje. Ta vam lahko pomaga občutke krivde preseči in razumeti, da gre pri samozadovoljevanju za normalen in zdrav del človeške spolnosti. Občasno, če se samozadovoljujete grobo, se lahko pojavijo tudi manjše telesne poškodbe v obliki odrgnin ali na dotik občutljive kože. Ti učinki bi morali izginiti v dnevu ali dveh. Seveda pa velja v prihodnje popaziti in omiliti tehniko samozadovoljevanja. Spet redko, a vendarle, se lahko pri določenih posameznikih pojavi zasvojenost s samozadovoljevanjem. Za pretirano velja, če škoduje vašim medosebnim odnosom ter vas ovira pri vašem vsakdanjem življenju (npr. pri delu, študiju ipd.). Če vas skrbi, da se preveč samozadovoljujete, se posvetujte z zdravnikom ali s terapevtom. Ne nazadnje je lahko samozadovoljevanje frustrirajoče, če imate od prej obstoječe zdravstvene težave, kot so npr. suha nožnica, disparezija (boleči spolni odnosi) ali redki sindrom postorgazmične bolezni.

### **Ali lahko samozadovoljevanje pomaga pri premagovanju travm zaradi spolnega nasilja?**

»Pri osebah, ki so doživele spolno nasilje in travme še niso ustrezno predelale, samozadovoljevanje oz. že misel, da bi poskusile s samozadovoljevanjem, lahko sproži zelo intenzivne neprijetne občutke, ki jih velikokrat niti ne spremljajo spomini na konkretne dogodke, kar osebo še dodatno prestraši oz. zmede,« pojasnjuje **Jaka Sotlar**, seksolog in psihoterapevt ECP. »Ko taka oseba pride na terapijo, je treba najprej vzpostaviti varen terapevtski odnos, odpreti prostor za pogovor o občutkih in osebi nuditi ustrezno čustveno regulacijo. Ko oseba čuti relativno sproščenost in varnost, medtem ko govori o svojih občutkih, v terapijo uvedemo t. i. senzorične vaje, ki jih oseba izvaja doma. Na terapiji nato predelujemo občutke in misli, ki jih te vaje prinašajo in izkušnje integriramo. Pri uvedbi senzoričnih vaj je potrebna previdnost, kdaj, če sploh, jih uvesti, na kakšen način (direktivni način vs. podporni način) in katere vaje izbrati. Obisk terapije vsekakor ni edini način, kako si lahko pomagamo. Če se raziskovanja lastnega telesa in ugodja lotimo sami, počasi, potrpežljivo, brez občutka, da to 'moramo' storiti, v udobnem in varnem intimnem prostoru, kjer nas nihče ne bo zmotil ter se tudi sicer v življenju obkrožimo s prijatelji in drugimi zaupnimi osebami, ob katerih se počutimo sprejete, varne in sproščene, nas dobro počutje in zadovoljstvo ne bi smela presenetiti,« zaključuje Sotlar.

## **Vsebina**

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni 'kondiciji' pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

# LIDERIN® 60 MINUT

## Moška moč kot nekoč

Prehransko dopolnilo vsebuje kofein (60 mg v dnevnem odmerku). Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.



Z L-argininom

Inovativna, preverjena formula

Na vojo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, www.stada.si

## ABC

- A** Naravni sovražniki miši in podgan so poleg mačke še kuna belica, navadna postovka in lesna sova.
- B** Posteljne stenice so izjemno hitre živali – v eni minuti se lahko premaknejo celo za štiri metre.
- C** Ko se ščurek enkrat znajde na hrbtu, se ne more več postaviti na noge in sčasoma umre od lakote.



# Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih

Šestega junija obeležujemo svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih. Na ta dan organizacije po vsem svetu obveščajo prebivalstvo o pomenu učinkovite profesionalne zaščite tako ljudi kot tudi materialnega premoženja pred morebitnimi boleznimi in škodo, ki jo povzročajo škodljivci, kot so mravlje, komarji, miši in podgane, ose, posteljne stenice, ščurki ipd.

Avtorica: **Helen Žagar**

V Sloveniji delujejo številni strokovni izvajalci storitev dezinfekcije in deratizacije, mi pa smo se pogovarjali s strokovnjaki iz Zavoda za dezinfekcijo, dezinfekcijo in deratizacijo – DDD. Najprej nas je zanimalo, kakšne intervencije so pri njihovem delu najpogostejše. »Največkrat se srečujemo z intervencijami, ki so povezane z odstranjevanjem in nadzorom škodljivcev, kot so podgane, miši ter različne vrste insektov, npr. mravlje, ščurki in posteljne stenice. Pogosta težava v našem okolju so tudi lesni škodljivci, npr. hišni lesni črv, ki lahko povzroča strukturne poškodbe na stavbah. Prav tako se pogosto ukvarjamo s posegi proti komarjem in drugim letečim insektom, še posebej v toplejših mesecih, ko njihova populacija naraste.« Pa so težave s škodljivci morda pogostejše v urbanih okoljih, je njihova pojavnost vezana na letni čas? »Vrste in pogostost škodljivcev, s katerimi se srečujemo,

so odvisne od več dejavnikov, vključno z geografsko lokacijo in letnim časom. V mestnih okoljih so, na primer, pogostejše težave s steniciami, ščurki in glodavci, ki jih privlačita gostejša poseljenost in večje količine odpadkov. Po drugi strani pa v ruralnih okoljih pogosteje naletimo na težave z lesnimi škodljivci in večjimi populacijami glodavcev v skednjih, hlevih ali gospodarskih poslopih. Letni časi prav tako močno vplivajo na naše delo. Spomladi in poleti, ko se temperature dvignejo, se povečata aktivnost in razmnoževanje insektov, kot so komarji, mravlje in mušice. Jeseni in pozimi pa opazimo večji porast aktivnosti glodavcev, ki iščejo zatočišče in hrano v notranjih prostorih.« Kot eno večjih težav, s katerimi se spopadajo strokovne službe za boj proti škodljivcem, sogovorniki izpostavijo razvoj odpornosti škodljivcev na pogosto uporabljene pesticide. »To zahteva nenehno prilagajanje in iskanje novih, učinkovitejših rešitev, ki bodo varne tudi za okolje in ljudi. Poleg tega se soočamo z izzivi, ki jih prinašajo novi migracijski vzorci škodljivcev zaradi klimatskih sprememb, kar lahko vodi do pojavnosti novih vrst škodljivcev v naših območjih. Drugi pereč problem je zagotovo premajhna ozaveščenost ljudi o pomembnosti preventivnih ukrepov. Pogosto se ljudje na nas obrnejo šele, ko problem ekshalira, kar otežuje delo in zahteva intenzivnejše intervencije. Na koncu je tu še skladnost ukrepov z vse strožjimi okoljskimi zakonodajami, ki vplivajo na uporabo pesticidov in drugih

kemičnih sredstev. To nas sili v iskanje inovativnih, trajnostno naravnanih rešitev, ki so učinkovite, a hkrati okolju in človeku prijazne.« Dejstvo je, kot omenjajo tudi sogovorniki, da se ljudje z raznoraznimi živalcami, ki nam povzročajo preglavice, najprej poskušamo spopasti sami. A prav tako velja, da obstaja trenutek, ko je za učinkovito odpravo težav treba na pomoč poklicati strokovnjake. »Priporočamo, da se strokovna pomoč poišče takoj, ko se opazijo prvi znaki prisotnosti škodljivcev. Pri miših in podganah so to lahko znaki, kot so iztrebki, poškodovane embalaže hrane ali neprijeten vonj. Pri ščurkih in mravljah je znak za alarm že vidna prisotnost le nekaj posameznikov, saj to lahko nakazuje na večje, skrite populacije. Še posebej pomembno je, da strokovno pomoč pokličete takoj, ko opazite prve znake stenice, ki so izredno trdovratni škodljivci in se jih ni mogoče znebiti brez izkušenj in profesionalne intervencije. Pri vsaki vrsti škodljivca je bistveno, da se z ukrepi ne odlašate, saj se hitro razmnožujejo in problem lahko hitro uide izpod nadzora.« Za konec sogovorniki še poudarijo, da nekateri poskusi domačega odstranjevanja škodljivcev lahko problem še dodatno poslabšajo, na primer tako, da škodljivci razvijejo odpornost na nepravilno uporabljena in neustrezna biocidna sredstva. »Zato je v takih primerih nujno, da na pomoč pokličete strokovnjake z izkušnjami in priporočili, ki bodo zagotovili učinkovito, varno in trajnostno rešitev problema.«

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

### Mravlje

Mravlje naravnost obožujejo hrano! Navadno jim najbolj tekne sladkor, a faraonke, ki so najbolj razširjena vrsta mravelj v slovenskih domovih, imajo poleg ogljikovih hidratov rade tudi beljakovine. Faraonke so jantarne barve, merijo 2–2,5 mm v dolžino in imajo temen zadek. V stanovanja pridejo skozi okna, razpoke v stenah ali po prezračevalnih jaških. Gnezdiijo najpogosteje v zidovih, razpokah, izolaciji, pod parketom ali celo v pohištvi. In ker jim dišijo beljakovine in ogljikovi hidrati, je prvo pravilo, kako se jim izogniti, to, da poskrbimo, da se v našem domu ne nahajajo kakršni koli prehranski odpadki. Zato velja, da na štedilnikih in kuhinjskih pultih nikoli ne puščamo ostankov hrane. Organske odpadke redno tesnimo ter jih sproti odnašamo iz stanovanja. Posodo redno pomivamo. Če nam hrana pade po tleh, četudi so to le drobtinice ali kapljice, tla čim prej temeljito očistimo. Zadoščalo bo že običajno čistilo ter voda, zelo učinkovito sredstvo za čiščenje pa je tudi z vodo razredčen jabolčni kis ali limonov sok. Mravlje namreč ne prenesejo vonja po kislem. Priporočljivo je sčistiti predvsem površine, po katerih se mravlje gibljejo. Mravlje namreč med gibanjem puščajo sled, ostale mravlje pa s pomočjo vonja tej sledi sledijo. Če boste pobrisali sled mravelj izvidnic, jim bodo preostale mravlje težje sledile.

### Miši in podgane

Podobno kot pri mravljah tudi za glodavce, kot so miši in podgane, velja, da jih v naša domovanja privabimo s hrano (pozimi pa miši in podgane poleg hrane v stanovanjih iščejo tudi zavetje pred mrazom). Zato je spet treba poskrbeti za osnovno čistočo: ne puščamo ostankov hrane naokoli, vrečke z organskimi odpadki redno in zavezane odstranjujemo iz doma, živila shranjujemo v zaprtih posodah, prav tako poskrbimo za čistočo zunaj hiše, predvsem v okolici smetnjakov. Odkriti in zatesniti je treba tudi morebitne luknje v zidovih, pri čemer bodite še zlasti pozorni na stanje v kleti, saj miši in podgane naravnost obožujejo temno, hladno in vlažno okolje. Če pa se vendarle zgodi, da se miška ali podgana znajde v stanovanju, ne gre pozabiti, da je najboljše orožje proti njima njuna naravna sovražnica hišna mačka. Če je nimate, poskusite ugotoviti, kje ima miška ali podgana skrivališče: na to bodo nakazovale drobtinice hrane, iztrebki, cviljenje ali vonj po urinu. Ko odkrijete skrivališče, predenj postavite past. V past nastavite košček hrane, npr. kruh, salamo, sir itd.

### Ščurki

Te pregovorno izjemno odporne živali so res trdožive – ščurkov ne ganeta ne vročina ne mraz, sposobni so preživeti celo eksplozijo atomske bombe. Nič čudnega torej, da ob pogledu nanje marsikomu zamrzne kri. Dobra novica je, da ščurki človeka le redko ugriznejo. Po drugi strani pa lahko, ker imajo

poleg sladkorja in škroba radi tudi fekalije in kri, prenašajo mikrobe, odgovorne za nastanek driske, griže, tifusa, gobavosti, kolere, kuge ali otroške paralize, po nekaterih raziskavah pa povzročajo tudi alergije, povezane z nastankom astme. Pri nas je najpogostejši rjavi ščurek, ki je velik med 10 in 15 mm, je rjave barve in ima krila. Rjavi ščurki se najraje naselijo v vlažnem in toplem okolju, zato jih najpogosteje najdemo v kuhinjah ali toaletnih in kopalniških prostorih. V naša stanovanja ščurki pridejo skozi kanalizacijo, razpoke v zidovih, ventilacijske jaške, prinesemo pa jih lahko tudi s hrano, prtljago ipd. Da bi preprečili naselitev ščurkov, moramo, tako kot pri mravljah in glodavcih, v prvi vrsti poskrbeti za to, da ti nepridipravi ostanejo brez hrane. Ukrepe že dobro poznamo. Preprečiti pa jim je treba tudi dostop do vode. Tudi ščurki so namreč žejni! Če pa se jim v stanovanju vendarle uspe pojaviti v večjem številu, je najbolj priporočljivo na pomoč poklicati strokovnjake. Dolgoročno boste te trdožive nadloge lahko namreč odpravili le s profesionalno izvedeno dezinfekcijo.

### Stenice

Posteljne stenice so 1–7 mm veliki ploščati insekti ovalne oblike, originalno so rumeno-rjave barve, po hranjenju pa postanejo rdeče ali celo temnorjave. Hranijo se izključno s krvjo, najpogosteje pa jih najdemo na mestih, kjer se menjava večje število ljudi s prtljago (npr. hoteli, hostli). Podobno kot komarje stenice privlačita telesna toplota in izdihani ogljikov dioksid. Aktivne so ponoči, brez krvi pa lahko preživijo tudi do eno leto. V stanovanja jih prinesemo s prtljago s potovanj. Svoje zavetišče najdejo v posteljnih vzmetnicah, oblazinjenem pohištvi, vzglavniki, posteljnini, pod kupi oblačil, pod preprogami ipd. In kako vemo, da nas ponoči grizejo stenice in ne kaj drugega? Njihovo prisotnost prepoznamo po majhnih krvavih madežih na rjuhah, po svetlo rjavi sledi, ki jo puščajo za seboj med plazenjem ter po riževim zrnom podobnih belih jajčecih. Njihov ugriz ni nevaren, povzroča pa srbeč rdeč izpuščaj na koži. Zaradi praskanja lahko pride do bakterijske okužbe mesta ugriza, redkeje se pojavi alergijska reakcija s koprivnico, še redkeje ugriz stenice vodi v pojav alergijske astme. Če sumimo, da smo s potovanjem domov prinesli stenice, je dobro vedeti, da jih uniči dolgotrajna izpostavljenost visokim (nad 45 °C) ali nizkim (pod -10 °C) temperaturam. Zato oblačila po prihodu domov operimo na najvišji možni temperaturi oz. okužene predmete za nekaj časa zamrznimo v zamrzovalniku. Presesajmo in zdrgnimo vzmetnico, posteljnino ter vsa druga potencialno okužena mesta, da se znebimo žuželk ali jajčec, ki se morda skrivajo tam. Če pa se je stenicam vendarle uspelo naseliti v naše domovanje, se jih brez pomoči strokovnjakov in ustrezne kemične dezinfekcije najverjetneje ne boste nikoli znebili.

*»Še posebej pomembno je, da strokovno pomoč pokličete takoj, ko opazite prve znake stenice, ki so izredno trdovratni škodljivci in se jih ni mogoče znebiti brez izkušenj in profesionalne intervencije.«*



Foto: onlyyouuqj/Freeepik

## Vsebina

- 4 Svetovni dan boleznin ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## ABC

- A** V poletnem času naš organizem zaradi visokih temperatur izgublja več tekočine kot sicer.
- B** Že blaga dehidracija se lahko odrazi s slabšo zbranostjo, glavobolom in suhimi usti ter kožo.
- C** Aklimatizacija na visoke temperature običajno traja teden ali dva.



# Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?

Sončni dnevi, ki so pred nami, nas vabijo k preživljanju časa na prostem. Prinašajo nam energijo in vonj po počitnicah, ki so praktično pred vrati, obenem pa tudi poletno vročino, ki našemu telesu ni po godu. Naša telesna temperatura se giblje okrog 36 °C zjutraj (proti večeru se povzpne za stopinjo), pri tej pa življenjski procesi v našem telesu potekajo kar najbolj optimalno. V poletni vročini, ko se naše telo lahko segreje čez mejo, se v telesu sprožijo različni mehanizmi, ki prispevajo k ohlajanju telesa. Eden izmed najučinkovitejših je potenje. Kako si torej pomagati v poletni pripeki in na kaj biti pozoren, izveste v tem prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Telesno temperaturo našega telesa pomaga vzdrževati 'termostat', ki je v naših možganih. Informacije o temperaturi dobiva s pomočjo senzorjev, ki so razporejeni po površini in v našem telesu. Ob čezmernem segrevanju telesa termostat tako sproži mehanizme ohlajanja, s katerimi se naše telo odzove na povišano temperaturo in vročino. Krvne žile se raz-

širijo, kri iz središča telesa pa dovedejo bližje površini kože. V kri se absorbira tudi toplota razgretih organov in mišic. Hkrati naše telo izloča znoj, ki pri tem porablja odvečno toploto. Naše telo potrebuje čas, da se na temperaturne spremembe privadi. Aklimatizacija na visoke temperature, pri čemer se izboljša učinkovitost mehanizmov ohlajanja v našem telesu, običajno traja teden ali dva. V zadnjem času pa vse bolj skrajni vremenski pojavi vplivajo tudi na ta proces prilagajanja. Telo bolj ranljivih posameznikov – starejših, otrok, kroničnih bolnikov – se na temperaturne spremembe ni zmožno odzvati kot telo zdrave odrasle osebe. Mehanizmi ohlajanja so lahko moteni tudi pri osebah, ki prejemajo zdravila, katerih stranski učinek je tudi zaviranje potenja – npr. diuretiki. Težave imajo tudi srčni bolniki, saj pri segrevanju telesa pride do prerazporeditve srčnega obtoka in posledično pospešenega črpanja krvi v kožo, kar lahko dodatno obremeni srce. V primeru, da se telo ni zmožno ohladiti, lahko pregrevanje vodi v hude težave našega organizma. Mejna telesna temperatura se giblje okrog 42 °C, pri čemer pride do okvare celičnih proteinov in razvoja hude sistemske vnetne reakcije. V skrajnem primeru vodi tudi v smrt.

### Zadosten vnos tekočine

V poletnem času naš organizem zaradi visokih temperatur izgublja več tekočine kot sicer. Naše telo je v veliki meri sestavljeno iz vode, ta namreč predstavlja kar dve tretjini naše teže (pri majhnih otrocih še precej več). Posledično lahko že manjše pomanjkanje tekočine vodi v spremenjene telesne in duševne sposobnosti. Že blaga dehidracija se lahko odrazi s slabšo zbranostjo, glavobolom in suhimi usti ter kožo, pomanjkanje nad 6 % pa vodi v pospešen srčni ritem, hkrati pride do padca krvnega tlaka in pojava mišičnih krčev. Hujše pomanjkanje lahko povzroči zgoštev krvi in težave s krvnim sistemom. Z zadostno hidriranostjo telesa se uravnava tudi naša telesna temperatura. Tekočine pripomorejo tudi k izločanju odpadnih presnovkov iz telesa, saj pri segrevanju telesa pride do prerazporeditve srčnega obtoka in posledično zmanjša tudi volumen krvi, kar lahko vodi v okrnjeno prehranjenost posameznih organov s hranili. Tudi zaradi povečanega znojenja v poletnem času naše telo dnevno izgublja še več tekočine. Če smo ob tem telesno dejavni, še toliko bolj. Prav zato moramo v poletnih dneh skrbeti za zadosten vnos tekočine, najbolje pitne vode. Primerni so tudi nesladkani čaji, medtem ko lahko sladki

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni 'kondiciji' pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



napitki, energijske in kofeinske pijače naše telo že dodatno dehidrirajo. Najbolje je, da izgubljeno tekočino v manjših odmerkih nadomeščamo čez cel dan. Primerna hidracija pri otrocih se giblje med 1 in 1,5 litra, pri povprečno aktivnih odraslih pa med 2 in 2,5 litra (delež tekočine sicer v telo vnesemo že s hrano). Pri posameznikih, ki so bolj aktivni tudi v poletnih dneh, je vnos tekočine še večji, strokovnjaki pa svetujejo, naj bo tekočina prisotna ves čas med gibanjem, pa tudi pred dejavnostjo in po njej. Izotonični napitki so primerni za uživanje le ob vzdržljivostnih telesnih naporih, ki trajajo več kot eno uro. Priporočljiv vnos tekočine je odvisen tudi od telesne teže. Če torej niste povsem prepričani, ali popijete dovolj tekočine, je najboljši pokazatelj barva urina. V primeru, da hidrirate premalo, bo urin praviloma temnejši ob pomanjkljivem vnosu tekočine in svetlejši ob večjem vnosu. Najoptimalnejša je svetlo rumena barva urina, ki je znak dobrega zdravja in zadostne oskrbe s tekočino ter nakazuje tudi na pravilno delovanje ledvic in sečnega sistema. Blaga dehidracija sicer ne zahteva zdravniške pomoči, z izjemo hujših primerov, ki jih spremljata tudi dlje časa trajajoče bruhanje in driska (tudi pomanjkljivo izločanje urina). Kot omenjeno otroci in starejši ter kronični in srčni bolniki niso zmožni uravnati telesne temperature na način kot zdravi odrasli. Sploh pri starejših je pogosto občutek za žejo pomanjkljiv in se nevarnosti za dehidracijo sploh ne zavedajo. S staranjem se zmanjša tudi ledvična funkcija, kar še dodatno oslabi sposobnost odzivanja. Po drugi strani pri otrocih voda predstavlja kar tri četrtine telesne teže, zato je posledično razmerje med površino in volumnom telesa pri njih večje. Tako skozi njihovo površino kože prehaja tudi več toplote, pri tem pa njihovi mehanizmi potenja še niso tako uspešni kot pri odraslih. Starši smo odgovorni, da poskrbimo za njihovo ustrezno hidracijo (in se pri tem izogibamo uporabi sladkih pijač) – pomanjkanje tekočine se odrazi s suhimi ustnicami,

*»Pri otrocih voda predstavlja kar tri četrtine telesne teže, zato je posledično razmerje med površino in volumnom telesa pri njih večje. Tako skozi njihovo površino kože prehaja tudi več toplote, pri tem pa njihovi mehanizmi potenja še niso tako uspešni kot pri odraslih.«*

podočnjaki, manj napeto kožo, pri dojenčkih pa tudi s suhimi pleničkami.

### Toplotni udar

Vročinski valovi so zadnja poletja intenzivnejši kot kdaj koli prej. Kljub ozaveščanju o škodljivosti sončnih žarkov pa se ljudje še vse prevečkrat radi pretirano izpostavljamo soncu in se ne menimo za skrajno vročino. Toplotni oz. vročinski udar je posledica okrnjene sposobnosti telesa, da učinkovito oddaja toploto in se posledično ohlaja. V prvi fazi se pojavi toplotna izčrpanost z močnim znojenjem, onemoglostjo, pospešenim, a šibkim utripom srca, tudi bruhanjem in omotico. V nadaljevanju se pri toplotnem udaru pojavi pordela, vroča koža, utrip srca je še bolj pospešen (tudi močan), mogoče so motnje zavesti in visoka telesna temperatura (nad 39 °C). S pregrevanjem začne temperatura telesa naraščati, kar lahko v skrajnih primerih vodi v odpoved posameznih organov, celo smrt. Pregretje lahko vodi v izgubo zavesti in epileptične krče. Najbolj so na udaru, kot pri dehidraciji, starejši, otroci, kronični in srčni bolniki, pa tudi delavci, ki opravljajo zunanja dela – gradbeniki, cestni delavci ... – in nekateri športniki, ki trenirajo tudi v najhujši vročini.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## Sončna krema Bambo Nature – varna zaščita za vso družino

- ščiti pred UVA- in UVB-žarki
- dermatološko testirana • 100 % veganska • EcoSun Pass (Reef Safe)
- ne vsebuje parfumov in barvil
- vodoodporna • z ekološko oznako Nordic Swan Ecolabel • s priporočilom združenja za astmo in alergije Asthma Allergy Nordic

Na voljo na [www.bambonature.si](http://www.bambonature.si),  
na [www.mimovrste.com](http://www.mimovrste.com), v prodajalnah  
Babycenter in v lekarnah.

[www.bambonature.si](http://www.bambonature.si)   [@bambonature.slo](https://www.facebook.com/bambonature.slo)



»Tudi v avtomobilu s klimo ne pretiravajte, saj je prav mogoče, da boste ob previsoki temperaturni razliki med zunanjim in notranjim zrakom končali nahodni.«

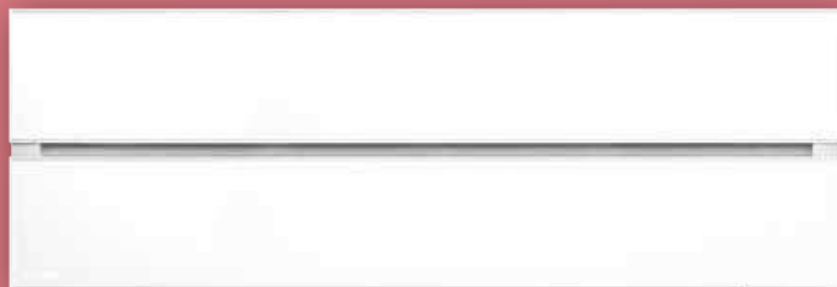
### Klimatske naprave

V poletni vročini narastejo tudi temperature za štirimi stenami, zaradi česar je bivanje v nekaterih prostorih ob neznosnih temperaturah skrajno neprijetno. Prav zato mnogi svoje domove opremijo s klimatskimi napravami, ki tudi ob visokih zunanjih temperaturah zagotavljajo prijetno bivanje. A tako kot vse druge naprave tudi klimatska naprava zahteva zmerno in premišljeno uporabo. Priporočena temperatura zraka v prostoru se giblje med 23 in 25 °C (relativna vlažnost 40–60 %). Hladen zrak naj se po prostoru ne giblje z več kot 0,15 m/s. Tudi v avtomobilu s klimo ne pretiravajte, saj je prav mogoče, da boste ob previsoki temperaturni razliki med zunanjim in notranjim zrakom končali naho-

dni. V poletni vročini se v avtomobil pogosto usedemo prepoteni, mrzel zrak iz klimatske naprave pa nam piha naravnost v obraz. Prepotena koža se v stiku z mrzlim zrakom v hipu ohladi, čemur lahko sledita vnetje sinusov ali zamašen nos. Vse premalo lastnikov se tudi zaveda pomena pravilnega vzdrževanja klimatske naprave. Ob neprimerni skrbi in vzdrževanju se lahko naprava spremeni v pravo gojišče plesni in alergenov – zrak v klimatski napravi namreč spore plesni vsrka v sistem, s čimer se ustvarijo idealni pogoji za razrast. Posledice pa se lahko kažejo v obliki respiratornih oz. drugih zdravstvenih težav. Filtre v klimatski napravi po potrebi očistite tudi večkrat letno – po zaslugi filtra v prostor prihaja čist in svež zrak, a če filter ni primerno vzdrževan, se na njem kopiči umazanija, filter ni več tako učinkovit, poleg tega pa v prostor prehajajo tudi škodljive snovi. Pogostejše čiščenje zahtevajo prostori, v katerih se zadržujejo kadiłci ali domače živali. Prav zato se svetuje, da vsaj enkrat letno opravite servis klimatske naprave, najbolj pred začetkom obratovalne sezone. Pri bolj obremenjenih napravah pa kar v začetku in ob koncu sezone. V času neobratovanja se namreč v uparjalniku naprave zaradi vlage, temperature v prostoru in prahu lahko razvijajo številne bakterije, mikroorganizmi in virusi. To pa ne velja zgolj za domače klimatske naprave, temveč tudi tiste v avtomobilih.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan boleznì ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



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





# PRILOGA: SKLEPI

## V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?

Z leti, pa tudi zaradi drugih spremljajočih dejavnikov, naš skeletni sistem postaja slabše gibljiv. Včasih je stanje tako alarmantno, da je posamezne sklepe treba nadomestiti z novimi. Eden najpogostejših ortopedskih posegov je vstavev umetnega sklepa, najpogosteje kolka ali kolena. Daleč največ tovrstnih operacij opravijo v Ortopedski bolnišnici Valdoltra, leta 2023 so naštel kar 4610 primarnih totalnih kolčnih artroplastik, 3515 operacij kolena in 151 ramenskih protez. O informacijah o obrabi sklepov smo se zato obrnili na **Benjamina Marjanoviča, dr. med., spec. ortoped.**, predstojnika oddelka za artroskopijo in športno ortopedijo OBV.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sklepne površine pokriva plast hrustanca, ki omogoča gladko gibanje našega gibalnega sistema. Zaradi degenerativnih procesov in drugih dejavnikov, kot so poškodbe, prirojene okvare in čezmerne obremenitve, se začne plast hrustanca spreminjati in obrabljati. S tanjšanjem postane hrustanec bolj krhek, manj odporen, sčasoma pa povsem izgine. S tem se prostor med sklepoma zmanjša, sklepne površine pa niso več gladke, temveč se začnejo med seboj drgniti, kar se odraža z bolečinami. »S starostjo se plast hrustanca tanjša. Dokler sklepne površine pokriva hrustanec, je površina le teh gladka in ob gibanju gladko drsi. A ta plast hrustanca se ne obnavlja. To pomeni, da se s to plastjo rodimo, potem pa se z leti počasi tanjša, obrablja, dokler povsem ne izgine,« pojasni **Benja-**

**min Marjanovič, dr. med., spec. ortoped. kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra, kjer vsakoletno pomagajo več tisočim slovenskim bolnikom s težavami skeletno-mišičnega sistema, in obenem poudari, da tovrstnega degenerativnega procesa ni mogoče ustaviti kljub preparatom na trgu, ki obljublajo obnovo hrustanca: »Obstaja vrsta terapij, s katerimi se trudimo obnoviti hrustanec. A ta se stara in to staranje privede do obrabe. Na sam proces poleg teh vplivajo še drugi dejavniki, kot so poškodbe, bakterije v sklepih itd. V primeru slednjih je lahko obraba hrustanca huda težava že v mladosti. Ne glede na vse preparate in terapije na trgu nič ne zmore zaustaviti staranja. Ko bomo enkrat uspešno znali zaustaviti staranje, bomo lahko vplivali tudi na samo obrabo hrustanca.«

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

»S starostjo se plast hrustanca tanjša. Dokler sklepne površine pokriva hrustanec, je površina teh gladka in ob gibanju gladko drsi. A ta plast hrustanca se ne obnavlja. To pomeni, da se s to plastjo rodimo, potem pa se skozi življenje počasi tanjša, obrablja, dokler povsem ne izgine.«

### Prvi znak obrabe je občasna bolečina

Prav artroza oz. obraba je zelo pogost vzrok za bolečine in omejeno gibljivost, ki se pojavi v sklepu. Hrustanec se tanjša, mehča in lušči ter postopoma izginja. Pojavijo se kostni izrastki. Sklepna ovojnica se zadebeli, pride do sprememb v sklepni tekočini. Genetski dejavniki lahko obrabo pospešijo, prav tako tudi preobremenitve sklepov, čezmerna telesna teža, prirojene in pridobljene deformacije sklepa (zlom, raztrganine ...). »Obstajata dve vrsti obrabe hrustanca, prva je idiopatska, kar pomeni, da vzrok ni znan oz. ga gre pripisati genski predispoziciji. Druga je sekundarna obraba, kar pomeni, da ima nekdo, ki je utrpel zlom sklepa, samodejno večjo verjetnost, da bo obraba hrustanca v njegovem primeru hitrejša, pospešena, saj sklep ni več inkoherenten,« potrdi Marjanovič. Prvi znak obrabe sta bolečina in zmanjšana gibljivost. Sprva gre le za občasno bolečino, ki v mirovanju izzveni. Sčasoma se bolečina pri obremenitvi stopnjuje, pogosto pa ljudje težijo tudi o okorelosti sklepa v mirovanju. Sklep oteče, njegova gibljivost se zmanjša, v končni fazi

lahko tudi otrdi v nepravilnem položaju. Vse to spremlja huda bolečina, ki je lahko tako močna, da tudi v mirovanju zahteva lajšanje z analgetiki.

### Zdravljenje

Največkrat ljudje obiščejo izbranega ortopeda, ko bolečina vztraja že dlje časa. Ta s pomočjo rentgenske slike lahko prepozna obrabo, v primeru drugih vzrokov bolečin pa bolnika napoti na CT-slikanje in magnetno resonanco. V začetni fazi se bolniku običajno svetuje sprememba življenjskega sloga, menjava športnih dejavnosti za tiste, ki manj obremenjujejo sklepe, in izguba odvečne telesne mase. V začetni fazi zdravljenja se obraba skuša omiliti z aplikacijo kortikosteroida v sam sklep – t. i. blokado, nato s preparati hialuronske kisline ali aplikacij PRP. Pogosto se vse te terapije obnesejo le na kratek čas, zato se obraba največkrat rešuje z operativnim posegom, torej zamenjavo sklepa ali dela sklepa z umetnim (artroplastika). »Najbolje se obnese zamenjava sklepa. Seveda poznamo tudi druge tehnike, kot so razbremenitev obremenilne površine z osteotomijami, pri čemer obremenjeni del razbremenimo ter obremenimo drugi del sklepa in vrsto drugih, ampak so primerne le za točno določene specifične primere. Največkrat se v zaključni fazi odločimo za menjavo sklepa, saj gre za izjemno uspešen poseg, ki daje dobre rezultate,« potrdi sogovornik z Ortopedske bolnišnice Valdoitra in doda, da odločitev vedno sprejmejo na podlagi klinične slike bolnika: »Tovrsten poseg ni starostno omejen. Ključna pri tem je bolnikova klinična slika. Na rentgenski sliki vidiš obrabo, za katero bi mislil, da človek ne more niti premikati sklepa. V resnici pa se lahko omejeno giblje brez večjih omejitev. To pomeni, da ne gre zaupati le slikovni diagnostiki, ta je potrebna, a ni dovoljšen razlog za menjavo sklepa. Na podlagi obeh se odločimo za zamenjavo.«

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



**SPOZNAJTE SVOJE TELO,  
SPOZNAJTE SVOJE OMEJITVE**

➤ Pridobite vpogled v svoje zdravstveno stanje, da pospešite napredek in se izognete zdravstvenim težavam.

**PAKET ŠPORT+**

**CENA PAKETA**

➤ 65 EUR (ženske) in

➤ 75 EUR (moški)

**PAKET ŠPORT**

**CENA PAKETA**

➤ 17 EUR

Preberi več →



✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž

laboratorij@adrialab.si  
**synlab.si**



➤ NAROČANJE NI POTREBNO!



Bilateralne obrabe ramena



Reverzna ramenska endoproteza

### Operacija – vstavev umetnega sklepa (artroplastika)

Vstavev umetnega sklepa je velika operacija, pred katero je treba opraviti vrsto preiskav. Sam poseg traja različno dolgo glede na kompleksnost posega. Ker je tako kot pri drugih operacijah tudi pri zamenjavi določenih sklepov tveganje za pojav krvnih strdkov, so glede na vrsto posega morda potrebna posamezna zdravila in kooperativna imobilizacija. Zdravila so na voljo v obliki injekcij (vbrizgavanje v podkožje trebuha), v zadnjem času pa tudi v obliki kapsul, ki omogočajo bolnikom prijaznejši način jemanja in olajšajo postoperativno zdravljenje tudi v domačem okolju. Rehabilitacija po posegu je različno dolga in vključuje dosledno izvajanje vaj ter postopno navajanje na vsakodnevne dejavnosti. A kot pojasni sogovornik, sta zavoljo napredka v tehnikah posega dandanes tako rehabilitacija kot tudi sama hospitalizacija bistveno krajši kot nekoč: »Sama rehabilitacija je odvisna od tehnike posega. Te tehnike so v zadnjih letih močno napredovale, zaradi česar so posegi manj invazivni in manj poškodujejo same mišice. Vse to vpliva na krajši čas rehabilitacij, na to, da so tehnike rehabilitacije uspešnejše in hospitalizacija vse krajša. Vsi ti dejavniki pripomorejo k temu, da se vse več ljudi odloča za menjavo sklepa, ker so rezultati bistveno boljši kot pred leti.«

### Kaj pa lahko za zdravje svojih sklepov naredimo sami?

Obrabi se ni mogoče povsem izogniti, saj je del samega procesa staranja. Kljub temu pa lahko z zdravim življenjskim slogom in ne pretiranjem pri vadbi prispevamo k temu, da bodo naša gibalna kar se da dolgo gibljiva. »Zmerna telesna dejavnost pripomore k boljši kakovosti kosti in mišic ter tetiv. Seveda velja

*»Druga skrajnost so profesionalni športniki, pri katerih se število obremenitev na sklep bistveno poveča zaradi intervala in frekvence treningov. Predstavljajte si, da tehtate 70 kg, potem pa v fitnesu delate vaje za stegenske mišice s 50 ali 60 kg utežmi!«*

ob tem opozoriti na dve skrajnosti. Na eni strani imamo ljudi, ki so telesno povsem nedejavni. Povečana telesna teža negativno vpliva na obremenjenost skeletnega sistema in pospeši hitrost obrabe, saj poveča pritisk na obremenilne sklepe. Na zgornje sklepe, kot je rama, seveda prekomerna teža ne vpliva, zato pa se poveča breme za hrbtenico, ki drži trup in za sklepe spodnjih okončin. Druga skrajnost pa so profesionalni športniki, pri katerih se število obremenitev na sklep bistveno poveča zaradi intervala in frekvence treningov. Predstavljajte si, da tehtate 70 kg, potem pa v fitnesu delate vaje za stegenske mišice s 50 ali 60 kg utežmi! S tem močno povečate obremenitev na sklepe. Profesionalni šport na žalost ni dober za sklepe, po drugi strani pa tudi prekomerna telesna teža ne. Sam priporočam zmerno telesno dejavnost,« zaključí sogovornik, ki ob tem dodaja še, da vse športne panoge le ne delujejo enako na naše sklepe. 'Overhead' športi tako predstavljajo večjo obremenitev za rame, medtem pa so športne panoge, kot sta nogomet ali smučanje, slabši za spodnje okončine. Kot zaključuje, na sklepe najbolj blagodejno vplivata zmerna telesna dejavnost in primerna telesna teža.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni 'kondiciji' pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## ABC

- A** Najpogosteje se bolečine pojavijo med 30. in 50. letom.
- B** Polovica odraslih naj bi se z bolečinami v križu soočala vsaj enkrat letno.
- C** S stresom in duševnimi obremenitvami se bolečina le še stopnjuje.

# Tudi vas težijo bolečine v križu?



Gregor Kavčič, dr. med., spec. ortopedije

Hrbtenica služi kot glavna opora trupu. Sestavlja jo veriga vretenc, ki se med seboj stikajo s sklepi. Med vretenci so vstavljene medvretenčne ploščice, t. i. diski iz prožnega hrustanca, ki zagotavljajo gibljivost in hkrati stabilizacijo same hrbtenice. Glede na lego hrbtenice delimo na vratni (sedem vretenc), prsni (12 vretenc) ter ledveni del (pet vretenc), ki mu sledijo križnična in trtična vretenca. Bolečine se lahko pojavijo na prav vseh delih hrbtenice, najpogostejše pa so prav v ledvenem delu. Bolečine v križu so najpogostejša oblika mišično-skeletnih težav, s katerimi se vsaj enkrat v življenju sooči skoraj vsak izmed nas.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Po nekaterih podatkih naj bi bolečine v križu vsaj enkrat v življenju pestile kar 80 % prebivalstva (od tega se pri 90 % bolečina v

križu ponovi vsaj še enkrat), kar polovica odraslih v aktivnem življenjskem obdobju pa naj bi se s tovrstnimi bolečinami soočala vsaj enkrat letno. Njihova pojavnost s starostjo le še narašča. Bolečina v križu lahko izvira iz različnih predelov in struktur hrbtenice, bodisi iz mišic, vezi, sklepov, kosti, živčnih struktur in diskusov. Največkrat se bolečina razvije kot posledica obrabe hrustanca, zaradi česar medvretenčne ploščice izgubijo elastičnost in nosilnost ter posledično zmožnost prenašanja obremenitve sil, ki delujejo na hrbtenico. Pri tem gre za degenerativni proces, prav tako pa je lahko bolečina v križu pri starejših posledica ohlapnih mišic, zoženja hrbteničnega kanala in premika jedra medvretenčne ploščice, ki se lahko izpahne ter pritisne na živčne strukture. Seveda pa se bolečine v križu pojavljajo tudi v mlajših starostnih skupinah, pogosto kot posledica življenjskih navad in narave dela. Prav bolečina v križu je ena glavnih vzrokov za omejeno zmožnost gibanja in posledično nezmožnost opravljanja dela ter kot taka veliko breme za sam zdravstveni sistem. Vse pogostejša je tudi med mladimi, kar **Gregor Kavčič, dr. med., spec. ortopedije**, vodja Oddelka za ortopedsko kirurgijo v Splošni bolnišnici Novo mesto, pojasni z besedami: »Najpogosteje se bolečine pojavijo med 30. in 50. letom, z leti pa se le še stopnjujejo. Bolečina v križu je večinoma občasna, zmerna in traja kratek čas. Le približno 5 % ljudi trpi za kronično bolečino, pri 1 % pa je bolečina tako huda, da onemo-

goča normalne dnevne dejavnosti. Pri mlajših je bolečina v križu najpogosteje vezana na delovno mesto: ponavljajoče se sklanjanje, rotacijske obremenitve ledvene hrbtenice, dvigovanje bremen, dalj časa trajajoča prisilna drža, sedenje. Vse več mladih ljudi ima prekomerno telesno težo, kar predstavlja dodatni dejavnik tveganja za bolečine v križu. K pojavu bolečine v križu dodatno prispevajo tudi psihosocialni dejavniki, kot so čustvena napetost, nezadovoljstvo z delovnim mestom, anksioznost in depresija. Možnost nastanka bolečine je večja tudi pri nosečnicah.«

## Dejavniki za bolečine v križu

Specifične bolečine v križu so pogosto posledica patologij v hrbtenici (hernija diska, išias, sklepní artritis ...), nespecifična bolečina pa se razvije brez predhodnih poškodb in patologij kot posledica različnih dejavnikov. Mednje uvrščamo vse od okrnjene sposobnosti hrbtenice za prenašanje obremenitev in mišičnega neravnovesja do pomanjkanja telesne kondicije, stresa in okrnjene vzdržljivosti mišic. Eden izmed razlogov za težave s križem so lahko tudi oslabiljene mišice rotacijskih stabilizatorjev. »Na oslabiljenost mišice v današnjem času v največji meri vpliva sodobni življenjski slog. Ugotovljeno je bilo, da v zahodnem svetu v povprečju sedimo 10–12 ur dnevno,« pojasni Kavčič. Sedeči način življenja, vse več je ljudi s prekomerno telesno težo ... dejavnikov, ki prispevajo k vse večji incidenci bole-

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezní
- 16 Redke bolezní, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

čin v križu, je veliko. Bolečin tako ne pripisujejo pretiranim telesnim obremenitvam, temveč prav nasprotno, telesni neaktivnosti. Jakost bolečine sicer variira. V nekaterih primerih gre sicer za blažje bolečine v križu, v drugih pa že najmanjši premik telesa povzroči bolečino nepredstavljive jakosti. Večina bolnikov poroča o nespecifični topi in pekoči bolečini v ledvenem delu hrbtenice, ki se ojača ob gibanju.

### Akutna in kronična bolečina

Tako kot jakost bolečine se lahko tudi trajanje od posameznika do posameznika razlikuje. Pri nekaterih je bolečina prisotna le kratek čas, pri drugih gre za dolgotrajne bolečine. Lahko se bolečina razvija počasi ali je hipna, nepričakovana. Lahko je konstantna ali poteka v razmikih. Glede na to bolečine v križu delimo na akutne in kronične. Akutne se običajno pojavijo nepričakovano, nena doma in trajajo od nekaj dni do nekaj tednov (v povprečju med dvema in tremi tedni), vsekakor pa izzvenijo v obdobju pol leta. Običajno bolečina sčasoma izzveni ob primeren počitku in običajno ne zahteva uporabe zdravil. Se pa vsekakor priporoča, da se, ko je le mogoče, vrnemo k običajnim vsakodnevnim dejavnostim, s čimer aktiviramo gibalni sistem, da se ne zaležimo. Pomagamo si lahko s segrevanjem predela hrbtenice, kjer je bolečina najočitnejša, in z masažo obolelega predela. V pomoč so nam lahko tudi alternativne metode zdravljenja, recimo akupunktura. Kronične bolečine po drugi strani običajno trajajo več mesecev, vzrok za njihov nastanek pa je bolj kompleksen oz. je vzrokov več (okvare medvretenčnih ploščic, slaba telesna drža, nepravilna oblika hrbtenice ...). S stresom in duševnimi obremenitvami se bolečina le še stopnjuje. Zdravljenje kronične oblike je precej bolj dolgoročno in vključuje tudi pravilno izvajanje posameznih vaj. Pri tem ima velik pomen tudi krepljenje trebušnih in hrbtnih mišic, z namenom, da bi nadomestile funkcionalni izpad hrbteničnega dela.

»Na oslABLJENOST MIŠICE V DANAŠNJEM ČASU V NAJVEČJI MERI VPLIVA SODOBNI ŽIVLJENJSKI SLOG. Ugotovljeno je bilo, da v zahodnem svetu v povprečju sedimo 10–12 ur dnevno.«

### Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Z bolečino v križu se ne smemo prehitro sprijazniti, v posameznih primerih namreč zahteva tudi zdravniško posredovanje: »Zdravnika je priporočeno ob bolečini v križu obiskati, če bolečina ne mine v štirih do šestih tednih ali postaja celo močnejša, če je bolečina zelo huda in se ne zmanjša ob jemanju protibolečinskih zdravil, če bolečina zbuja izspanja, če bolečino v križu spremljajo še drugi znaki, kot so povišana telesna temperatura, hujšanje in splošno slabo počutje. Zdravniško pomoč moramo poiskati takoj, če bolečino v križu spremljajo: težave z odvajanjem blata in vode, omrtvičenost v presredku in predelu spolovil, mravljinčenje, zbadanje ali oslabela mišična moč v eni ali obeh nogah, nestabilnost v pokončnem položaju in težave pri premikanju nog.«

### Ali bolečine v križu lahko preprečimo?

Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Telesna vadba in aktiven življenjski slog blagodejno vplivata tako na naše celostno zdravje kot tudi na vitalnost in zdravje našega gibalnega sistema. Pri vadbi ne pretiravamo in se ne ženemo onkraj svojih zmognosti, temveč delujemo v skladu s svojim telesom. Dobro je, da telesno vadbo dopolnimo z vajami za hrbtne in trebušne mišice, s čimer te kre-

pimo in jih ohranjamo gibljive, obenem pa zagotavljamo stabilnost celotnega skeleta. Čezmerna telesna teža pomeni dodatno obremenitev za našo hrbtenico, že nekaj kilogramov pa lahko razbremeni pritisk na živčne končiče v hrbtenici. Marsikdo je pretirani obremenitvi gibalnega sistema izpostavljen na delovnem mestu, zato ob tem velja pozornost, kako dvigujemo težja bremena, da s tem ne preobremenimo hrbtne delo. Breme dvigujte z izravnano hrbtenico in s pokrčenimi koleno. Prav tako velja biti pozoren tudi na pravilno vzravnano držo tako pri vsakodnevnih opravilih kot med sedenjem in medtem ko stojimo. Ker je sedeči življenjski slog eden izmed poglavitnih dejavnikov za pojav bolečin v križu, velja biti pozoren tudi na pravilen položaj hrbtenice pri tem, obenem pa se izogibajte prisilni drži. »Med dolgotrajnejšim sedenjem večkrat spreminjajte položaj, vstanite in se sprehodite vsak uro.« svetuje sogovornik, ki poudari tudi pomen stresnega življenja na skeletno-mišični sistem: »Duševni pritiski in stresi vaše telo pretirano napenjajo in vplivajo na slabo držo, zato poskrbite za razvedrilo in sprostitvev.« Velja omeniti tudi primerno obutev, ki naj bo dovolj stabilna, marsikaj pa lahko za zdravje mišično-skeletnega sistema storimo tudi ponoči z ustreznim ležiščem in vzglavnikom.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



## POSKRIBITE ZA PRAVILNO DRŽO

### FUTURO™ korektor drže

- Spodbuja pravilno držo
- Udoben, lahek in diskreten pod oblačili ali prek njih
- Iz zračnih materialov
- Uporabljate ga lahko pri vsakodnevnih opravilih, pri delu stoje, ali ko sedite za mizo
- Univerzalna velikost




Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah in na medshop.si





# Obraba kolčnega sklepa

Kolčni sklep predstavlja povezavo med **Najbolj obremenjeni sklep** trupom in spodnjim udom vsakega posameznika. V sklepu se stikata stegnenica ali kolčni sklep za enega izmed najbolj obremenjenih, zato lahko hitro pride do obrabe in telesu, in medenični obroči. Kolčni sklep uvrščamo med kroglasti tip sklepa, saj je stebolečo in omejeno gibljivost. Bolečine v gnenici na vrhu zaobljena in po obliki spolku so lahko posledica bolezni znotraj minja na mikrofoni. Ta okrogli del kolka, kot so avaskularna nekroza (AVN), pri stegenice se vstavi v skodelici podobno kateri gre za propadanje (nekrozo) kosti vdolbino v medenici, ki jo imenujemo acetabulum. Bolečine tabulum. Anatomija sklepa omogoča široko kolka so lahko tudi znak artritisa ali pa znak gibljivost sklepa, hkrati pa nudi oporo zunajsklepnih težav, kot je tendinitis (vnetje nogam, ki držijo naše telo pokonci.

Avtorja: **Emma Kocjančič** in **doc. dr. Boštjan Kocjančič, dr. med.**

Poleg kosti je v sklepu tudi hrustanec. Hru-nesena – čuti se sicer v kolčnem sklepu, staneč prekriva vrh stegenice in jamico acetabuluma, ki deluje varovalno, kot blazina, ki ledveni hrbtenici. Težave v kolčnem sklepu absorbira udarce pri hoji in gibanju, in takso lahko tudi posledica bolezni iz otroštva preprečuje poškodbe in obrabo kosti. Poleg (displazija, pethrsova bolezen ali zdrs glavice hrustanca so pomembni tudi ligamenti, vla-stegnenice), ki lahko prispevajo k hitrejšemu knasti trakovi tkiva, ki povezujejo kosti snastajanju artroze v odrasli dobi. kostmi, pri kolčnem sklepu glavo stegenice z acetabulumom. Ti pomagajo pri stabiliza**Artroza kolka** ciji kolčnega sklepa. Sklep obdaja tudi mnogoOsteoartritis ali preprosteje artroza kolka je mišic, katerih naloga je podpora sklepa in eno izmed najpogostejših bolezenskih stanj, omogočanje gibanja.

od 50 let. Do artroze kolka pride, ko naše vsa-kodnevene dejavnosti, kot so tek in kontaktni športi, ki sami po sebi niso problematični, postopoma povzročijo obrabo hrustanca v kolčnem sklepu. Hrustanec postane raztrgan in hrapav, zaradi česar je njegova zaščitna funkcija močno okrnjena. Tako artroza pov-zroči trenje in neposredno drgnjenje med acetabulumom in glavo stegenice. Takšno trenje lahko povzroči tudi nastanek kostnih izrastkov ob robovih kosti, ki spremenijo njeno obliko. To pri bolnikih povzroča hudo bolečino in jih omejuje pri opravljanju vsak-danjih opravil.

## Kako ocenimo obrabo kolka

Poznamo več diagnostičnih metod, s kate-rimi lahko preverimo in ocenimo obrabo kolka in na podlagi te ocene skupaj z bolni-kom sestavimo nadaljnji načrt zdravljenja. Najhitrejša metoda, ki je za vizualizacijo kosti primerna in dostopna, je rentgensko slikanje (RTG). Ena izmed možnih preiskav je tudi raču-nalniška tomografija (CT), metoda, pri kateri se s pomočjo računalnika obdelajo številne rentgenske slike, posnete iz različnih zornih kotov. CT se uporablja redkeje, le za prikaz kostnih struktur. Magnetnoresonančno sli-kanje (MRI) je metoda, kjer bolnik ni obreme-njen s sevanjem, vendar je preiskava dolgo-trajna, med njo mora bolnik dlje časa ležati

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



v ožji cevasti napravi. Magnetnoresonančna slika je uporabna za prikaz mehko tkivnih struktur, kot so kite in ligamenti, v primeru kolka pa tudi labruma.

Ko obraba hrustanca napreduje, se bolnikovo stanje slabša. Bolnik ima vedno več bolečin in omejeno gibljivost v kolčnem sklepu. Stanje imenujemo artroza kolčnega sklepa. Z današnjimi medicinskimi metodami še ni učinkovitega zdravljenja hrustančnih poškodb. Hrustanec in kosti nimajo zmožnosti samoobnavljanja ali celjenja, zato je potrebna medicinska pomoč pri lajšanju težav. Najpomembnejše je, da se bolniki in njihove družine zavedajo pomena rednega razgibanja sklepov, telesne dejavnosti ter zdravega življenjskega sloga. Povezavi vsega naštetega rečemo preventiva, saj deluje kot preprečevanje oziroma zmanjšanje verjetnosti za obrabo kolka, še preden do tega pride.

V zadnjih desetletjih sta razvoj medicine in poznavanje sklepnih tkiv prinesla tudi nekaj nekirurških rešitev za lajšanje bolečine zaradi osteoartroze in za odlašanje neizbežne odločitve za kirurški poseg na sklepu. Med nekirurška zdravljenja artroze vključujemo zdrav način življenja (gibanje, redna vadba), analgetike, fizioterapijo in v bolj napredovalih primerih tudi infiltracijo (injiciranje) sklepa. V zadnjem času se klasične steroidne infiltracije izmenjujejo ali nadomeščajo z infiltracijami s hialuronsko kislino ali plazmo, bogato s trombociti in ravnimi dejavniki. Tovrstno zdravljenje se skoraj v vseh primerih uporablja v povezavi s farmakološkimi rešitvami – protibolečinskimi tabletami.

### Edina trajna rešitev

Edina trajna rešitev težav zaradi artroze kolka je zamenjava kolka (totalna kolčna artroplastika). Med tem posegom ortopedski kirurg odstrani obolelo ali nekrotično tkivo iz kolčnega sklepa in ga nadomesti z ustreznimi umetnimi materiali, ki jim skupno rečemo endoproteza. Cilj zamenjave kolka je trajno zmanjšati bolečino ter izboljšati bolnikovo gibljivost in kakovost življenja.

Endoproteza kolka, ki jo kirurg vstavi v bolnikov sklep, je sestavljena iz dveh ločenih delov: stegneničnega dela in acetabula. Stegennični del je danes sestavljen iz dveh ločenih delov – kovinskega stebra in glave stegenice. Acetabularni del je sestavljen iz kovinske acetabularne čaše in acetabularnega vmesnika (linerja), ki je vstavljen v čašo. Deli endoproteze so lahko narejeni iz več različnih materialov, od katerih ima vsak svoje prednosti in omejitve. Stegennično steblo je danes običajno izdelano iz nerjavnečega jekla, titanovih zlitin (najpogosteje) ali kobalt-krom-molibdenovih zlitin. Endoprotetična glava stegenice je najpogosteje iz aluminijeve ali pa cirkonijeve keramike, ki sta zelo obstojni in hkrati omogočata najmanjše trenje z acetabularnim delom proteze. Glava kolčne endoproteze je lahko tudi kovinska. Acetabularni del

proteze je narejen iz dveh delov – čaša je najpogosteje narejena iz kovine, vmesnik pa je iz plastike ali keramike.

Deli kolčne endoproteze morajo biti izdelani iz materialov, ki zagotavljajo biokompatibilnost in dolgoročno preživetje vsadka. Med materiali mora biti čim manj trenja, saj s tem nastajajo majhni delci, ki lahko sprožajo imunski odgovor telesa, ki močno pospeši razgradnjo kosti ob protezi (osteoliza) in pripelje do ponovne operacije.

Zamenjava kolka je invazivna kirurška metoda, ki sicer olajša bolnikove težave in izboljša kakovost življenja, vendar tudi močno poseže v bolnikovo tkivo in ga poškoduje. Pomembno je, da se z rehabilitacijo, gibanjem in treningi ravnotežja začne v čim krajšem času po operaciji, saj lahko tako omejimo čas hospitalizacije in hkrati neželene posledice operacije.



RTG medenice s kolki  
D – desno – glavnica stegenice je še krogličasta, sklepna špranja pa je kolabirana – artroza desnega kolka (puščica)



Isti kolčni sklep po vstavitvi kolčne endoproteze



Operacijska dvorana, med operacijo, vstavitve endoproteze



RTG istega bolnika – endoproteza desnega kolka v nespremenjenem položaju  
Na drugi (levi) strani je zdaj sklepna špranja zožena oz. kolabirana – artroza še levega kolka (puščica)



RTG po vstavitvi še druge (leve) kolčne endoproteze

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## ABC

- A** Vadba izboljša sklepno funkcijo in posledično zmanjša tveganja za osteoartritis.
- B** Zadosten vnos kalcija pomaga pri zmanjševanju izgube kostne mase in tveganju za zlome.
- C** Koncentracija glukozamina začne v našem telesu upadati po 50. letu starosti.



# Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, vendar zaradi sodobnega življenjskega sloga in sedeče narave dela velik del dneva preesimo. Bodisi v pisarni, pred računalnikom, v avtomobilu ali pred televizorjem. Prav zato je telesna vadba bistvenega pomena za vzdrževanje agilnosti našega gibalnega sistema in pomembna naložba za starost ter degenerativne procese, ki lahko vplivajo tudi na naš skeletno-mišični sistem. Kaj torej lahko za zdravje gibal storimo sami?!

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ena izmed bistvenih komponent za ohranjanje zdravega gibalnega sistema je gibanje. Gibanje je naravna potreba vsakega živega bitja, tudi zato so majhni otroci le poredko pri miru. A če je v otroštvu ta potreba precej bolj izrazita, lahko z leti in različnimi obveznostmi potrebo po gibanju zanemarimo. Redna (in pravilno izvajana) telesna dejavnost ima pomemben vpliv na vzdrževanje agilnosti, kar se lahko obrestuje tudi na starost. Po besedah **Matevža Kuhte, dr. med., spec. ortoped-ske kirurgije**, telesna vadba bistveno prispeva k preprečevanju sarkopenije: »Redna telesna vadba stimulira sintezo beljakovin v mišicah, kar vodi do povečanja mišične mase in moči (Phillips, 2012). To je ključnega pomena za boj proti sarkopeniji – degenerativni izgubi skeletnih mišic, povezani s staranjem. Siste-

matična vadba lahko upočasni ali celo obrne nekatere učinke staranja na mišično tkivo.« Prav tako med pozitivne učinke vadbe na telo navede izboljšanje sklepne funkcije in posledično zmanjšanje tveganja za osteoartritis. Z vadbo se namreč poveča proizvodnja sinovi- alne tekočine, ki deluje kot mazivo za sklepe in izboljšuje njihovo gibljivost. Sočasno se zmanjšuje vnetje v sklepih in upočasni napredovanje degenerativnih sprememb. Redna telesna dejavnost namreč inducira sproščanje protivnetnih citokinov in zmanjšuje raven pro-vnetnih citokinov, kar pripomore k zmanjševanju bolečin in izboljšanju funkcionalnosti pri vnetnih stanjih. Telesne dejavnosti, kot so tek, skakanje ali dvigovanje uteži, po raziskavah sodeč povečujejo oz. vsaj ohranjajo kostno gostoto, saj obremenitvena vadba stimulira osteoblaste h gradnji kosti, kar je prav tako bistveno za preprečevanje osteoporoz. Po drugi strani pa je vadba, ki vključuje trening moči, koordinacijo in ravnotežje, nadvse učinkovita pri zmanjševanju padcev med starejšimi odraslimi, ki so pogost vzrok za pojav resnih poškodb v starosti. Poleg vseh naštetih blagodejnih učinkov vadbe na naše zdravje pa je treba omeniti tudi pozitivne psihološke učinke in kognitivne funkcije. Vadba ne le da izboljša telesno zdravje, temveč zmanjšuje tudi simptome depresije in anksioznosti. Prav tako naj bi po študijah sodeč telesna dejavnost izboljšala tudi kognitivne funkcije in posledično zmanjšala tveganje za pojav demence.

## Telo je ustvarjeno za gibanje

Kot omenjeno, je za naše zdravje najbolje, da telesna dejavnost dolgoročno postane del našega življenjskega sloga. Sploh dandanes, ko je večji del poklicev povezan s sedečim položajem. To pa ne vpliva le na spodnje okončine, temveč tudi na zgornje – na ramena in komolce. Najpogostejši težavi, ki se po besedah Matevža Kuhte pojavita, so bolečine in togost v tem predelu telesa. Da bi se temu izognili, je bistveno, da nekaj razmisleka posvetimo pravilni ergonomiji delovnega mesta. »Pravilna ergonomija je ključnega pomena za preprečevanje bolečin v ramenih in komolcih. Računalniški zaslon naj bo na višini oči, da preprečimo napre-zanje vratu in ramen. Stol naj bo nastavljen tako, da so noge v pravem kotu in roke podpirajo komolci pri pisanju, da se zmanjša napetost v ramenih in komolcih,« pojasnjuje specialist ortoped, specializiran prav za minimalno invazivne artroskopske posege operacij rame, kolena, komolca, kolka in gležnja, ter v nadaljevanju opozori tudi na pomen rednih prekinitiv: »Pogosto in redno vstajanje ter premikanje lahko pomaga pri preprečevanju togosti in bolečin. Študija iz leta 2011 kaže, da krajše, pogostejše prekinitve dela za raztezanje in gibanje izboljšajo krvni obtok in zmanjšajo mišično napetost.« Prav tako si lahko pomagamo z rednim izvajanjem vaj za raztezanje in krepitev, kot so vaje ramenskega obroča, dvigovanje rok in rotacije ramen. Krepitev mišic ramen in zgornjega dela hrbta

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

namreč lahko izboljša podporo in stabilnost sklepov. Vaje za krepitev podlakti in zapetij so prav tako pomembne za tiste, ki pogosto tipkajo ali uporabljajo miško. Za tiste, katerih težave niso povezane s sedečim položajem, temveč fizično obremenitvijo pri delu, pa so bistvenega pomena pravilne tehnike za dvigovanje in nošenje. Prav tako pa tudi tehnike pravilnih ponavljajočih se gibov, s katerimi lahko preprečimo nepravilne obremenitve sklepov in mišic.

### Vpliv prehrane

Na zdravje skeletno-mišičnega sistema zaradi svojih protivnetnih lastnosti blagodejno vplivajo živila, bogata z maščobnimi kislinami omega-3, ki pomagajo zmanjšati okorelost sklepov ter bolečine. Maščobne kisline omega-3 lahko najdete v različnih ribah, sploh tistih bolj mastnih (losos, tuna, sardele). Prav tako se priporoča uživanje zdravih maščob, ki jih najdemo v oreščkih in semenih, k zdravju sklepov pa pripomore tudi zelena listnata zelenjava (špinača, brokoli ...), bogata z antioksidanti. Nikakor ne smemo pozabiti niti na vsebnost vitaminov in mineralov, med slednjimi sta najpomembnejša kalcij in fosfor. »Kalcij igra pomembno vlogo, saj je esencialni mineral, ki je ključen za razvoj in vzdrževanje kostne gostote. Upravlja s procesom mineralizacije kosti in je bistven za preprečevanje osteoporoze. Številne študije poudarjajo, da zadosten vnos kalcija skozi celo življenje pomaga pri zmanjševanju izgube kostne mase in tveganja za zlome. Ključen je tudi za mineralizacijo kosti, kjer igra strukturno vlogo v hidroksiapatitu – glavni sestavini kostnega tkiva. Poleg tega je kalcij vključen v uravnavanje živčnih impulzov, mišičnih kontrakcij in koagulacijo krvi,« pojasnjuje Kuhta in v nadaljevanju povzame tudi vlogo fosforja: »Fosfor je prav tako bistven za kostno mineralizacijo in je pomemben del hidroksiapatita. Poleg tega igra ključno vlogo v energetskem metabolizmu (ATP), signalnih poteh celic in sintezi nukleinskih kislin. Štu-

»Študija iz leta 2011 kaže, da krajše, pogostejše prekinitve dela za raztezanje in gibanje izboljšajo krvni obtok in zmanjšajo mišično napetost.«

dije o vplivu kalcija in fosforja na kostno gostoto so pokazale, da je optimalno razmerje med kalcijem in fosforjem ključnega pomena za preprečevanje osteoporoze in drugih kostnih bolezni.« Za regulacijo kalcija in fosforja je ključen vitamin D, raziskava, objavljena v *British Medical Journal*, pa je pokazala, da dodajanje vitamina D zmanjšuje tveganje za padce in kostne zlome pri starejših, predvsem na račun izboljšanja mišične funkcije in kostne gostote. Med minerali velja omeniti še magnezij, ki je potreben za proizvodnjo kostnega tkiva, prav tako pa pomaga uravnati ravni kalcija in vitamina D. Magnezij sodeluje tudi pri nastajanju kolagena, ki bistveno pripomore h gibljivosti in zdravju naših sklepov, obenem pa lahko zaradi svojih protivnetnih lastnosti pripomore k lažšanju bolečin in vnetij posameznih sklepov.

### Prehranska dopolnila

S staranjem naši sklepi zaradi zmanjšane elastičnosti postanejo vse bolj okoreli, mišice se slabše krčijo. Marsikdo si pri ohranjanju vitalnosti skeletnega sistema pomaga tudi s prehranskimi dopolnili. Med spojinami, ki se jih najpogosteje omenja v povezavi z zdravjem sklepov, je glukozamin. Ta je sicer naravno prisoten v telesu, najdemo ga v številnih organih, veznih tkivih, tetivah, hrustancu in mišičnih ovojnica, sodeluje pa tudi pri tvorbi skeletne tekočine. Glukozamin tudi spodbuja nastajanje novega osnov-

nega vezivnega materiala hrustanca in upočasnjuje njegovo obrabo. Pomanjkanje glukozamina zato lahko privede do motenj v delovanju posameznih struktur gibalnega sistema, kar okrne naše gibanje in povzroči bolečine. Koncentracija glukozamina začne v našem telesu upadati po 50. letu starosti, zmanjšane vrednosti pa so lahko tudi posledica (mikro)poškodb. Delovanje glukozamina je odvisno od številnih dejavnikov, tudi od odziva našega prebavnega sistema in učinkovitostjo absorpcije, priporočljivo pa ga je uživati skupaj z vitaminom C. Pred uživanjem prehranskih dodatkov z glukozaminom se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom. Po drugi strani se kolagen pogosto omenja v povezavi z zdravim videzom kože, malo manj pa je znano njegovo blagodejno delovanje na gibala. Kolagen je namreč naravno 'lepilo', ki podpira in veže telesna tkiva. Gre za v našem telesu dobro zastopano beljakovino, vendar pa se tvorba kolagena postopoma zmanjša po 20. letu. Še izrazitejši je vpad po 35. letu starosti. Ta se odraža tako v krhkih nohtih, laseh in izrazitejših gubah, kot tudi v okrnjenem gibanju zaradi zmanjšane tvorbe kolagena v sklepnem hrustancu in mišičnih vlaknih. Številni strokovnjaki tako priporočajo prehranska dopolnila s kolagenom že po 30. letu starosti, pri tem pa velja biti pozoren na različne oblike kolagena v dopolnilih, ki spodbujajo določene procese izgradnje kosti, veziv itd.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni 'kondiciji' pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## BELINAL SPORT RECOVERY

### ODKRIJTE MOČ NARAVE

- Za hitrejšo regeneracijo mišic.
- Za zmanjšanje utrujenosti po treningih in športnih aktivnostih.
- Za povečanje vzdržljivosti pri profesionalnih športnikih in rekreativcih.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na: [www.belidor.si](http://www.belidor.si)  
(NENSI šifra: 1062033)



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 Brez barvil

 Brez glutena

 Brez dodanega sladkorja

 Vegansko

 Brez laktoze

 Brez gensko spremenjenih organizmov

[www.belidor.si](http://www.belidor.si) | [info@belidor.si](mailto:info@belidor.si) | 070 760 073

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



## ABC

- A** Pri rekreativnih športnikih se incidenca poškodb giblje pri približno 50/1000 oseb.
- B** Za tekače začetnike je priporočljiva kombinacija teka in hoje trikrat tedensko.
- C** Več in bolj pogosto, kot se ukvarjamo s športom, bolj bomo spoznali telo in svoje meje.



# Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

O tem, da telesna vadba pozitivno vpliva na naše celostno zdravje, pa tudi na zdravje našega mišično-skeletnega sistema, čivkajo že ptički na veji. Seveda pa to ne pomeni, da se brezglavo lotimo vadbe ali športne dejavnosti, saj prav vsaka vrsta športa, vadbe, zahteva svoje zakonitosti. Od primerne ogrevanja pred vadbo in ohlajanja po njej do primerne tehnike in opreme. V nasprotnem primeru lahko že pri dokaj enostavni hoji tvegamo poškodbe, kaj šele pri kompleksnejših dejavnostih.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Če gibanje predstavlja eno izmed vaših prioritet, ki jih dnevno ali vsaj nekajkrat tedensko uvrščate na svoj urnik, potem ste se v življenju že prav zagotovo srečali s poškodbami. Te so lahko posledica nepravilne tehnike vadbe, tudi poškodb pri gibanju, neprave opreme itd. Poškodbe pa niso le posledica tekmovalnega, temveč tudi rekreativnega športa. Po raziskavah sodeč se letno poškoduje do 61 % športnikov, ki redno trenirajo, incidenca poškodb pa je odvisna od same športne panoge. Pri rekreativnih športnikih se incidenca poškodb giblje pri približno 50/1000 oseb. Po zim-

skem počitku marsikdo s pomladjo očisti svojo športno opremo in se poln zagona loti vadbe, najsí bo to tek, kateri izmed skupinskih športov ali vodenih vadb. A tudi če smo pri tem pozorni in pazljivi ter primerno opremljeni, lahko slej ko prej pride do poškodb. Obstaja vrsta dejavnikov tveganja, ki vplivajo na pojav poškodb pri športu – delimo jih na notranje in zunanje. Notranji dejavniki tveganja so tisti, ki so neposredno povezani z vadečo osebo in zaradi katerih je posameznik bolj nagnjen k določeni vrsti poškodb – utrujenost, čezmeren interval treningov, slaba telesna pripravljenost, mišična nesorazmerja, bolezni, predhodne poškodbe, anatomske nepravilnosti, neprimerna regeneracija itd. Po drugi strani pa se zunanji dejavniki nanašajo na neprimerno opremo, teren, vremenske pogoje, pomanjkljivo varnost, soigralce, prehrano, podlago, tudi na psihološke dejavnike.

## Poškodbe, preobremenitve ...

Ločimo dva vzroka nastanka športnih poškodb, prve so posledica padcev in poškodb pri samem športu, druge pa posledica neprimerne treninga in preobremenitve. Akutne poškodbe so ostre in nenadne ter nastanejo kot odziv na poškodovano tkivo, kronične pa so posledica preobremenitve. »Najpogostejše poškodbe so zvini

gležnja in natrganje tetive oziroma mišice. Največkrat gre za zvrčanje gležnja navzven med pristankom oziroma doskokom na tla. Zvini gležnja se radi ponavljajo, saj se ob vsaki ponovni poškodbi sklepna ovojnica in vezi raztegnejo, postanejo ohlapne in zato sklep posledično postane manj stabilen. Zato sta rehabilitacija in vadba po poškodbah gležnja izredno pomembni. Z vajami propriocepcije na ravnotežni blazini okrepiamo obsklepne strukture, ki gležnju zagotavljajo stabilnost,« pojasnjuje **Tina Rant, prof. športne vzgoje in manualna terapevtka**, ter nadaljuje: »Velikokrat pride tudi do bolečin v ledvenem delu hrbtenice in t. i. išiasa, bolečina velikokrat seva v zadnjico in se širi vzdolž noge. Do takih poškodb navadno pride zaradi degenerativnih procesov (staranje) ob hkratnem nepravilnem dvigovanju bremen in preveliki obremenitvi hrbtenice.«

## Poškodbe kolena

Koleno je po zadnjih raziskavah sodeč kot sklep najbolj izpostavljen športnim poškodbam. Poškodbe kolena so bolj značilne za športe, kjer je sila na sklepe največja oz. kjer so pogosti doskoki na tla oz. športih, ki vršijo močan pritisk na koleno. Tovrstni športi so nogomet, odbojka, atletika, skoki, košarka in smučanje, pri čemer je koleno izposta-

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

vljeno velikim pritiskom, kar lahko privede do poškodb. Med najpogostejše sodijo poškodbe kolenskih vezi, poškodbe meniskusov, burzitis, zlom pogačice in izpah kolena. Meniskusi služijo kot amortizerji sil, ki jih prenaša koleno, obenem pa omogočajo tudi prehranjenost sklepnega hrustanca. Akutne poškodbe meniskusa so najpogostejše posledice torzijskih obremenitev, bolečina pa nastane kot posledica natega narastišča na sklepno ovojnico in vezi, ko je meniskus ukleščen med golenico in stegnenico. Poškodbe kolena so lahko tudi posledica raztrganin kolenskih vezi, ki same funkcije vezi in sklepa ne okrnijo, lahko pa poslabšajo njegovo gibljivost in povzročajo bolečino ter občutek nestabilnosti. V najhujših oblikah popolnih raztrganin vezi sklep lahko postane tudi povsem nestabilen. Ena pogostejših težav, ki doleti tekače, je tekaško koleno. Pri tem pride do vnetja ene od tetiv na zunanji strani kolena, to pa pri vsakem koraku zdrсне čez izboklino na stegnenici. Tekaško koleno je pogosto posledica neprimerne tehnike teka in anatomskih nepravilnosti, tudi neprimerne opreme. Včasih so posledice tako hude, da mora posameznik predčasno zaključiti s tekom, celo končati kariero. Pogoste poškodbe kolenskega sklepa lahko pospešijo obrabne procese sklepnega hrustanca, zato so posledice tega degenerativnega procesa vidne prej kot sicer. V primeru bolečin v kolenu, sploh dlje trajajočih bolečin, zato ne odlašajte z obiskom zdravnika, sploh če bolečino spremljata še oteklina v sklepu in oslABLJENA gibljivost.

### Tek kot priljubljena dejavnost v toplejših mesecih

Sogovornica, sicer diplomantka Fakultete za šport, izpostavlja, da čeprav so poškodbe v športu pogoste, pa ne prekašajo pozitivnih učinkov gibanja na naše zdravje. Med najbolj priljubljenimi dejavnostmi je tudi tek, ki prav tako zahteva nekaj izkušenj in pred-

*»Dolžina ogrevanja je lahko zelo različna, odvisna od tega, kakšen je naš namen oziroma glavni del vadbene enote. Za neko rekreativno vadbo naj ogrevanje traja 10–15 minut. Namen splošnega ogrevanja je namreč, da pospešimo delovanje srca in dihalnega sistema, dvignemo telesno temperaturo ter povečamo prekrvavljenost mišic ter sklepov. Temu sledi specialno ogrevanje (raztezanje, zamahi, kroženja) tistih mišičnih skupin, ki bodo med vadbo najbolj obremenjene in aktivne, kot priprava mišic, kit in ob sklepnih struktur na večje obremenitve.«*

znanja, sicer prej ko slej pride do poškodb oz. preobremenitev: »Športno udejstvovanje, gibanje je nujen proces pri ohranjanju našega zdravja, zato je skrb za redno vadbo, predvsem moči in gibljivosti, najboljša naložba za zdravo telo. Tudi tek zahteva določeno telesno pripravljenost, zato je treba sicer imeti nekaj izkušenj in se vadbe lotiti sistematično in postopno dvigovati intenzivnost. Za tekače začetnike je priporočljiva kombinacija teka in hoje trikrat tedensko. Intenzivnost teka naj bo posamezniku prilagojena tako, da se je med vadbo zmožen pogovarjati, t. i. pogovorni tek. Največkrat do poškodb pride ravno zaradi pretiravanja. Velikokrat nas že bolečina opozori, takrat je pomembno, da poslušamo svoje telo, si morda vzamemo dan počitka ali pa

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

## Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za gibanje.



**ITAMI**  
140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

- Deluje na mestu bolečine do 12 ur.
- En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer.
- Za odrasle in mladostnike, starejše od 16. let.



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



»Največkrat nas prav bolečina opozori, da nečesa ne delamo prav. Ker se ne znamo več poslušati in vedno bolj stremimo k rezultatom (tudi rekreativni športniki), nemalokrat poskušamo zanemariti pojav bolečine in upamo, da bo ta minila ...«

se odpravimo na kakšno drugo telesno dejavnost. Nemalo rekreativcev zaradi prehitro stopnjevanega treninga in preobremenitev na sklepne strukture pričnejo pestiti kronične bolečine kolen, t. i. tekaško koleno, in tendinopatija (bolečina, prisotna pod kolonom, pod pogačico).«

#### Pri telesni dejavnosti je treba znati prisluhni telesu, sebi

Koleno pa ni edini sklep, izpostavljen športnim poškodbam. Nič manj prijetne niso težave v področju gležnja, predvsem zvini, pri čemer gre za poškodbe sklepne ovojnice in vezi sklepa. Stabilizatorji sklepa se uspešno prilagajajo našim gibom, ob nenadnem gibu oz. nenaravnem gibu pa lahko pride tudi do poškodb, saj mišice ne zmorejo uravnati prevelike obremenitve. Pri tem se sklepne vezi in ovojnice natrgajo, tudi pretrgajo. Zvini gležnja so pogostejši pri športih, ki zahtevajo stransko gibanje, kot sta tenis in odbojka, lahko pa so tudi posledica zdrsa. Pozorni bodimo tudi na tendiozo ahi-

love kite (pri čemer se kita zadebeli, gibljivost gležnja pa je omejena) in vnetje pokostnice, ki je poleg vnetja ahilove kite ena pogostejših poškodb. Vnetje pokostnice je posledica prevelike obremenitve v kratkem časovnem obdobju, pogosto pa zaradi nje tožijo predvsem tekači ob spremembah tempa, podlage ali dolžine trase. Sploh tisti, ki dlje časa niso trenirali, zdaj pa želijo v kratkem času zamujeno nadoknaditi. »Največkrat nas prav bolečina opozori, da nečesa ne delamo prav. Ker se ne znamo več poslušati in vedno bolj stremimo k rezultatom (tudi rekreativni športniki), nemalokrat poskušamo zanemariti pojav bolečine in upamo, da bo ta minila ... dokler ne postane premočna in morda tudi kronična. Več in bolj pogosto, kot se ukvarjamo s športom, bolj bomo spoznali telo in svoje meje. Zato je pomembno, da je s športom in vadbo prepleteno že naše otroštvo. Če nismo prepričani, da bomo znali pravilno stopnjevati vadbo, se je najbolje priključiti organizirani vodeni vadbi in poiskati dobrega tekaškega trenerja oziroma trenerja katere koli vadbe. Ta nas bo naučil pravilne tehnike, popravil bistvene napake, nam pomagal spoznati različne pristope in nas v primeru bolečin ali poškodb usmerjal v dopolnilne vadbene programe in tehnike,« pojasni Tina Rant.

Do poškodb lahko pride tudi v višje ležečih sklepih, kot sta ramenski obroč in komolec. Bolečine v komolcu pogosteje občutijo posamezniki, ki se ukvarjajo s športi, kot so plezanje, golf, tenis, veslanje, atletika. Bolečina pa je posledica vnetja kit v področju narastišča na kosti. Vzroki bolečine v komolcu so lahko tudi vnetje sluznih vrečk, okužba sklepa, zvini in artroza sklepa. Sicer precej redki, a zato nič manj boleči so tudi zlomi kostnih struktur, pogostejši predvsem v kontaktnih športih in motociklizmu, konjeništvu ter športih, ki zahtevajo doskoke.

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe

**ofenosept** 

1 mg/20 mg v 1 ml dermalno pršilo, raztopina



**Št. 1**  
raztopina  
za antiseptično  
oskrbo ran  
v lekarnah\*

**Poljub za bolečino**

**ofenosept® zdravilo za rane.**

**schülke** 

[www.oktal-pharma.si](http://www.oktal-pharma.si)

 **OKTAL PHARMA**  
Vaša najboljša izbira

zdravilo vsebuje oktenidinijev diklorid/tenoksitetanol  
\* izvor: ePharma Market, marec 2024 S124, OFE.38, maj 2024

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

# Poslabšanje vida?

Zakaj si ne bi pomagali kar sami!

Biostile® 

## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezní ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe



## Kdaj priporočamo?

- + SUHE OČI, PEKOČE OČI
- + OBČUTEK PESKA
- + MEGLEN VID
- + POŠKODBA RUMENE PEGE
- + SIVA/ ZELENA MRENA
- + POSLABŠANJE DIOPTRIJE
- + DELO ZA RAČUNALNIKOM
- + DELO POD UMETNO SVETLOBO
- + SLABA MIKROCIRKULACIJA

 BREZPLAČNA POŠTNINA

BMT® Resveratrol, Crystal Vision

## Za jasen pogled na svet!

[www.biostile.si](http://www.biostile.si)

 080 88 44

Lekarne | Specializirane trgovine



# Celostna prostorska rešitev za vaše najljubše prostore.



Oglej si ponudbo pohištva na [maliprinc.si](http://maliprinc.si)



## Vsebina

- 4 Svetovni dan bolezni ven
- 6 Ne-varnost sonca
- 9 Luskavica – vidna na koži in nevidna v telesu
- 13 Posledice na očeh pri sladkorni bolezni
- 16 Redke bolezni, ki prizadenejo tudi srce
- 18 Razsejani rak dojke
- 20 Kreatinin v krvi
- 22 Zakaj so encimi pomembni?
- 24 Hranila, ki gredo neposredno v krvni obtok
- 26 Stiske otrok ob koncu šolskega leta
- 28 Samozadovoljevanje je lahko odlično za zdravje!
- 30 Svetovni dan ozaveščanja o škodljivcih
- 32 Ste pripravljeni na visoke poletne temperature?
- 35 PRILOGA: SKLEPI
- 35 V kakšni ‚kondiciji‘ pa so vaši sklepi?
- 38 Tudi vas težijo bolečine v križu?
- 40 Obraba kolčnega sklepa
- 42 Kaj lahko za zdravje gibal storimo sami?
- 44 Poškodbe kot posledica neprimerne vadbe