

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Oktober 2024 Leto 19, številka 9

Osteoporoza, vse večji problem

Težave z jetri

Dedni rak dojke

V kakšni kondiciji je vaš libido

Starostniki in voziški izpit

PRILOGA:
Imunski sistem

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



Prave informacije o vaših težavah:

www.ABCzdravja.si

Kredibilna vsebina, ki **NE** nastaja s pomočjo umetne inteligence.

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

ciklopiroks

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojk
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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



PR/BSI/CIC/2023/003

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

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni, a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici



PRILOGA: Imunski sistem



Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Otrokov imunski sistem ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Za naročilo pokličite 04/51 55 880

**Letnik 19, številka 9,
oktober 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 letno naročnino
na revijo ABC zdravja pokličite
04 51 55 880. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v 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** Register slepote in slabovidnosti je pomemben za hitrejše uvajanje novih zdravljenj.
- B** Zdravljenje neovaskularne starostne degeneracije makule je organizirano v sedmih centrih v bolnišnicah.
- C** S programom celovite rehabilitacije je dostop do vseh naštetih profilov postal zdravstvena pravica.



Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



Izr. prof. dr. Nataša Vidović Valentinčič, dr. med., in prof. dr. Polona Jaki Mekjavić

širše. Obe sta tudi poudarili pomen implementacije Registra slepih in slabovidnih v predlog Zakona o digitalizaciji.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zdravljenje starostne degeneracije rumene pege

Starostna degeneracija rumene pege je vodilni vzrok zmerne in hujše okvare centralnega vida pri starejših v razvitem svetu. Gre za progresivno bolezen, ki torej vzame centralni vid in tako povzroči okvaro vidne funkcije. Kakšne so njene značilnosti? **Polona Jaki Mekjavić** pojasni, da osebe, ki imajo starostno degeneracijo makule, sprva niti nimajo večjih težav z vidom. »Spremembe, ki jih pri bolnikih s starostno degeneracijo makule vidimo na očesnem ozadju, postopno napredujejo. Z natančnim pregledom oči jih vidimo, še preden jih opazi bolnik. Kdaj bolniki opazijo spremembe vida, pa je odvisno od vrste degeneracije. Poznamo dve osnovni napredovali obliki: neovaskularno in geografsko atrofijo. Pri neovaskularni obliki se razraščajo nove žile v centralnem delu mrežnice, torej v makuli ali rumeni

pegi. Vraščanje novih žil v ta predel vpliva na vid, saj nove žile razmikajo čutnice za vid, žile pokajo in krvavijo ter se v nekaj mesecih pretvorijo v brazgotino. Takrat je okvara vida nepovratna. Pri geografski atrofiji pa čutnice za vid propadajo postopno, vid se počasneje slabša in v nekaj letih privede do takšne okvare vida, pri kateri se v celoti izgubi centralni vid.« Koliko pa je starostna degeneracija makule razširjena? »Leta 2020 je bilo v svetu 178 milijonov ljudi s to boleznijo, zaradi staranja populacije pa se pričakuje, da jih bo leta 2040 že 280 milijonov. Starostna degeneracija makule je torej že danes pogosta bolezen, spremembe ima že vsak četrti, starejši od 65 let. Zaradi staranja populacije bo v prihodnosti še toliko večji problem,« opozori Jaki Mekjavićeva in doda, da na tem področju poteka nagel razvoj novih zdravil. »Za vlažno oz. neovaskularno obliko imamo učinkovito zdravljenje, s katerim lahko zelo upočasnimo napredovanje bolezni. Neovaskularna oblika lahko centralni vid vzame v nekaj mesecih, če pa jo zdravimo, lahko napredovanje bolezni močno upočasnimo.« To zdravljenje se pri nas izvaja že od leta 2006 in je po besedah Jaki Mekjavićeve dobro utečeno in dostopno vsem bolnikom, ki imajo

Ob svetovnem dnevu vida in mednarodnem dnevu bele palice (oba v mesecu oktobru) smo se pogovarjali z **izr. prof. dr. Natašo Vidović Valentinčič, dr. med., in prof. dr. Polono Jaki Mekjavić z Očesne klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani. Predstavili sta edinstveni sistem organizacije zdravljenja starostne degeneracije rumene pege, ki zanima tudi strokovnjake iz tujine, in celostno rehabilitacijo slepih in slabovidnih oseb v Nacionalnem centru za celostno rehabilitacijo slepih in slabovidnih, ki prav tako deluje na očesni kliniki in predstavlja unikum v strokovnem in tudi organizacijskem smislu v regiji in**

postavljeno indikacijo zanj. »Zdravljenje je zelo hitro dostopno, saj se zavedamo, da čakanje lahko privede do ireverzibilnega stanja, na voljo so najnovejša zdravila.« Kaj pa pomeni postavljena indikacija za zdravljenje? »To pomeni, da je bolezen diagnosticirana, da je aktivna in lahko pričakujemo učinek zdravljenja. Če je bolezen že preveč napredovala, če sta prisotni brazgotina ali atrofija, potem učinka zdravil, ki jih imamo sedaj na voljo, ne moremo pričakovati. Zato je treba postaviti pravo indikacijo za zdravljenje, in to pravočasno,« pojasnjuje Jaki Mekjavičeva. Zdravljenje je kronično, spremljanje je dosmrtno, saj je to degenerativna bolezen. Zdravljenje neovaskularne starostne degeneracije makule poteka kot intravitrealna terapija z biološkimi zdravili (zdravilo se vbrizga v oko) v ustreznih intervalih, ki so prilagojeni vsakemu posameznemu bolniku – gre torej za individualizirano zdravljenje, ki pri nas po besedah Jaki Mekjavičeve vzorno poteka. Ob vsakem vbrizganju zdravila bolnik že dobi termin za nov pregled z morebitnim novim vbrizganjem v intervalu, ki je zanj ustrezen.

Kot še pove Jaki Mekjavičeva, za geografsko atrofijo za zdaj v Evropi še ni kliničnega zdravljenja, a v svetu potekajo številne raziskave, nekaj zdravil je ponekod že klinično implementiranih in nadejajo se, da bo(do) kmalu na voljo tudi pri nas.

»Leta 2020 je bilo v svetu 178 milijonov ljudi s to boleznijo, zaradi staranja populacije pa se pričakuje, da jih bo leta 2040 že 280 milijonov. Starostna degeneracija makule je torej že danes pogosta bolezen, spremembe ima že vsak četrti, starejši od 65 let.«

Register slepih in slabovidnih

Vidović Valentinčičeva na tem mestu poudari pomen Registra slepote in slabovidnosti, ki je pomemben tudi za hitrejše uvajanje novih zdravil. »Register slepih in slabovidnih je uzakonjen že kar nekaj časa, živi že skoraj tri leta in upamo, da bo implementiran tudi v nov Zakon o digitalizaciji v zdravstvu. Vemo, kako je starostna degeneracija razširjena, kako hudo lahko ljudi prizadenejo progresivne bolezni, ki vodijo v slabovidnost ali slepoto, in obenem vemo tudi to, da bodo kmalu na voljo nova zdravila za zdravljenje, nekaj jih je že. Z morebitno uki-

nitvijo omenjenega registra bi se dostopnost do hitrega, s tem pravočasnega in individualiziranega zdravljenja poslabšala. Kot večina kliničnih registrov omogoča takojšnjo identifikacijo bolnika, ki bi bil primeren za specifično zdravljenje ali specifičen nov pripomoček. Hkrati je register narejen tako, da se v njem zbirajo podatki, ki jih sicer v splošnem oftalmološkem izvidu ni,« je zatrdila Vidović Valentinčičeva.

Jaki Mekjavičeva dodaja: »Ne vemo vnaprej, katero zdravilo bo prej na voljo, če pa imamo podatke o bolnikih pripravljene v registru, jih lahko hitro obvestimo, pregledamo

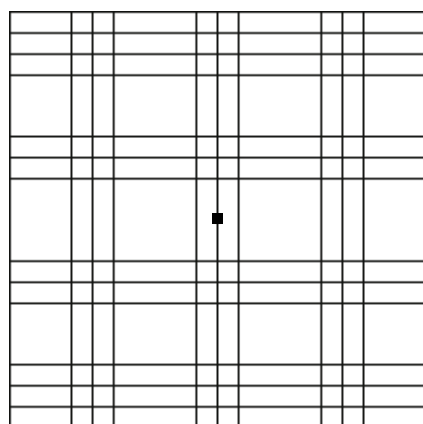
Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

POGLEJ SI V OČI!



Prepoznajte prve znake že danes ...



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

Ali so vsi kvadrati enako veliki?

Ali vidite vse štiri vogale?

Samokontrole vida niso nadomestilo rednih pregledov pri očesnem zdravniku!

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



Odgovore na vprašanja in še več najdete tu – skenirajte QR kodo za več podrobnosti!



Več informacij je na voljo na:
Roche farmacevtska družba d.o.o., Stegne 13G, 1000 Ljubljana

M-SI-00001277 (v1.0)
Pripravljeno: september 2024

»Po postavitvi indikacije bolnik še isti dan dobi tudi prvo injekcijo zdravila. Razvili smo poseben računalniški program, ki ga uporabljamo za sledenje bolnikov, ki so na intravitrealnem zdravljenju. Podatke vnašamo sproti in so ključni, tako da zdravnik v katerem koli centru lahko ve, kako je bil bolnik zdravljen predhodno.«

in vidimo, ali še vedno ustrezajo pogojem in jim ponudimo novo zdravljenje. S tem lahko pri marsikom preprečimo napredovanje bolezni in izgubo vida. Nanašanje le na podatke iz izvidov pomeni veliko izgubo časa in veliko izgubo tudi zato, ker bolniki ne bi mogli pravočasno priti do ustreznega zdravljenja.«

Organizacija zdravljenja starostne degeneracije makule

Jaki Mekjavičeva pojasni, da je zdravljenje neovaskularne starostne degeneracije makule organizirano v sedmih centrih v bolnišnicah, kjer poleg zdravljenja izvajajo tudi diagnosticiranje, postavijo indikacijo za zdravljenje. »Po postavitvi indikacije bolnik še isti dan dobi tudi prvo injekcijo zdravila. Razvili smo poseben računalniški program, ki ga uporabljamo za sledenje bolnikov, ki so na intravitrealnem zdravljenju. Podatke vnašamo sproti in so ključni, tako da zdravnik v katerem koli centru lahko ve, kako je bil bolnik zdravljen predhodno. Cilj je, da bi se program uporabljal v celotni Sloveniji, zdaj se uporablja v treh centrih.« Sogovornici poudarita dobro organizacijo službe, saj omogoča bolnikom hitro napotitev in pravočasno zdravljenje, če je to potrebno. »Organizacija službe je učinkovita, tisti, ki potrebuje zdravljenje, ga dobi, in to hitro. Naš Center za intravitrealno farmakoterapijo velja za referenčni center ne samo v regiji, ampak tudi širše, v evropskem merilu. Ni pa dobra le organizacija zdravljenja, pač pa tudi nabor zdravil, ki so na voljo, in je prav tako nadpovprečen glede na stanje v drugih evropskih državah.«

Celostna rehabilitacija

Program celovite rehabilitacije slepih in slabovidnih je bil v splošni dogovor vključen leta 2018. Vidović Valentinčičeva izpostavi, da je celovita rehabilitacija potrebna ne le pri izgubi, ampak tudi ob večjem poslabšanju vida. V Nacionalnem centru celovite reha-

bilitacije slepih in slabovidnih, ki se je v nove prostore na očesni kliniki preselil pred dobrima dvema letoma, poteka obravnava multidisciplinarno; v strokovnem timu poleg oftalmologa in medicinske sestre s posebnimi znanji sodelujejo še psihologinja, tiflopedagoginja in socialna delavka. »V preteklosti so bili tiflopedagogi (specialni pedagogi, ki pomagajo pri prilagoditvah okolja, učenju orientacije in mobilnosti, učenju brajlice itd. ...) slabo dostopni, ni jih bilo, tudi do psihologa je bila pot zapletena. Z implementacijo uzakonjenega programa celovite rehabilitacije pa je dostop do vseh naštetih profilov postal zdravstvena pravica. Vsak, ki danes oslepi ali se mu vid poslabša do te mere, da je po medicinski definiciji slep/slaboviden, je deležen različnih obravnav, glede na individualizirane potrebe: ne pregleda ga le oftalmolog, medicinska sestra, ampak če je treba, tudi psiholog, tiflopedagog, socialna delavka, opremimo ga ne samo s tehničnimi pripomočki, ampak tudi z znanji, ki mu pomagajo nadomestiti izgubo vida. Svetujemo mu glede prilagoditev na področju študija, delovnega mesta, na primer. Na to rehabilitacijo, ki jo izvaja naš Nacionalni center za celovito rehabilitacijo slepih in slabovidnih, smo zelo ponosni,« zatrdi Vidović Valentinčičeva.

Po mnenju Vidović Valentinčičeve je implementacija celovite rehabilitacije slepih in slabovidnih v vsakdanjo klinično prakso obravnave oftalmoloških bolnikov velik in dolgo pričakovan civilizacijski skok za slovensko družbo, ki je omogočil enakopravno obravnavo tovrstne invalidnosti. »Rehabilitandov je iz leta v leto več, trenutno jih obravnavamo več kot tisoč na leto. Vsak seveda ne potrebuje vsega, kar ponuja naš center. Nekdo potrebuje nasvet glede osvetlitve, nekdo drug potrebuje povečevalno lupo, veliko pa je takšnih, ki potrebujejo celovito obravnavo. Neka oseba bo psihologinjo, na primer, obiskala le enkrat, neka druga pa k njej lahko hodi tudi več let.«

Celovita rehabilitacija je dostopna vsem zavarovanim osebam s slepoto in slabovidnostjo ne glede na to, kdaj je nastopila invalidnost. Napotnica je trajna.

Vidović Valentinčičeva za konec poudari: »Ljudje se slepote zelo bojijo, po študijah celo bolj kot raka ali prezgodnjih smrti. Med oslepelimi ljudmi je večje število depresivnih, več je samomorov, trikrat več je zlomov kolka, kar pomeni, da poslabšanje zdravljenja in pomoči tem bolnikom s sabo prinaša številne nove obremenitve za posameznika in za družbo kot celoto, tudi z ekonomskega vidika. Človeku jemlje dostojanstvo to, da bi bil lahko zdravljen, pa ni bil pravočasno identificiran ali pa je bil, a morebitnega zdravljenja ni dobil pravočasno.« Obe sogovornici poudarita, da je za kakovost življenja pomembna celovita rehabilitacijska obravnava, ki mnogim bolnikom omogoča večjo samostojnost in neodvisnost.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

ABC

- A** Težave so pri dostopu do osebnega zdravnika in dolge čakalne dobe.
- B** Klinični oddelek za hematologijo pesti hudo pomanjkanje osebja.
- C** Celostna obravnava bolnikom pomaga v procesu zdravljenja, rehabilitacije in pri ponovnem vstopu v življenje in delo.



Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije in Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, sta v septembru, mesecu krvnih rakov, na tiskovni konferenci opozorila na številne izzive, s katerimi se bolniki spopadajo v vseh fazah spoprijemanja z boleznijo: na poti postavitve diagnoze, med zdravljenjem in življenjem z boleznijo ter med rehabilitacijo in ponovno vključitvijo v poklicno in socialno življenje. Težav ne manjka, čeprav so bolnikom v Sloveniji na voljo najsodobnejše oblike zdravljenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kateri so torej ti izzivi in kakšne so rešitve? O tem so na konferenci spregovorili **prof. dr. Samo Zver, spec. hematolog, spec. interne medicine, spec. klinične hematologije** in predstojnik KO za hematologijo UKC Ljubljana, **prof. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., spec. interne medicine in hematologije** iz KO za hematologijo UKC Ljubljana, **Urška Rugelj, dr. med., spec. internistične medicine** z Oddelka za limfome Onkološkega inštituta Ljubljana, **doc. dr. Lorna Zadavec Zaletel, spec. onkologije z radioterapijo** in vodja enote za ugotavljanje poznih posledic zdravljenja raka na Onkolo-

škem inštitutu Ljubljana, **Jožica Filipič**, predsednica Društva bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije, in **Kristina Modic**, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo.

Oteženi dostop do osebnega zdravnika

Jožica Filipič je na začetku izpostavila problem z dostopom do zgodnje diagnostike in zgodnjega odkrivanja raka. Povedala je, da v društvu že iz časa epidemije covid-19 opažajo, da bolniki težko dostopajo do osebnega zdravnika. Komunikacija se je zožila na komunikacijo po telefonu in e-pošti. »Možnosti zdravljenja so številne, škoda je, da se izgubi čas na začetku. Že bolniki sami včasih predolgo čakajo z obiskom zdravnika, ker jih je strah. Zato v društvu ozaveščamo, da je ob sumljivih znakih in težavah treba čim prej k osebnemu zdravniku, da ta potem bolnika napoti naprej. Težava je tudi v čakalnih dobah, pred kratkim so se stopnje nujnosti spremenile in čakalne dobe so se še podaljšale. Bolniki zato včasih raje obiščejo zasebnega specialista, kar pa za marsikoga lahko predstavlja težavo finančne narave, saj so bolniki v bolniškem staležu ali kasneje invalidsko upokojeni ter prejema nižje dohodke.« Predsednica društva je še dodala, da jih pesti tudi pomanjkanje hematologov, velik izpad

je bil lani v Splošni bolnišnici Novo mesto, kjer se je hematologinja upokojila. »Skoraj tri tisoč bolnikov je potem moralo hoditi na zdravljenje v Ljubljano. Takrat nam je pomagal prof. Zver, stopili smo skupaj in hematologi iz Ljubljane zdaj hodijo v Novo mesto. To ni dolgoročno rešitev, je pa dokaz, da se tudi na tem področju da nekaj narediti,« je povedala in kot težavo izpostavila tudi digitalna pismenost, ki postaja pogoj, da se bolnik naroči na pregled. Zbolevalo namreč v večini starejši. Prek Zveze organizacij pacientov so pravkar pridobili denarna sredstva za tečaje digitalnega usposabljanja.

Tudi Urška Rugelj je potrdila, da težavo predstavlja osebni stik med bolnikom in zdravnikom na primarni ravni. »Bolniki, ki čutijo, da nekaj ni v redu, in imajo simptome resnejših bolezni, bi morali vztrajati pri tem, da osebnega zdravnika obiščejo osebno. Že sam pregled in krvna slika lahko veliko povesta. Ko na primer zdravnik najde povečano bezgavko, ki je bolnik ni opazil, ali pa spremembe v krvni sliki.« Kateri pa so tisti znaki, ki jih ne smemo spregledati? Rugljeva pravi: »Prvi znak je velika utrujenost, ki ni povezana z aktivnostjo in delom v službi, ampak je večja kot po navadi in se ne moremo odpočiti. Pri limfomih so pomemben simptom povečane bezgavke, ki se lahko pojavijo na vratu, v pazduhah, v dimljah in niso povezane z neko

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

»Bolniki, ki čutijo, da nekaj ni v redu, in imajo simptome resnejših bolezni, bi morali vztrajati pri tem, da osebnega zdravnika obiščejo osebno.«

okužbo ali rano. Zaradi sprememb v krvni sliki smo lahko tudi bolj utrujeni, bolj bleedi, imamo več modric, več okužb, pa ni nujno, da so hude. To so vse spremembe, ki nas morajo voditi k zdravniku. Med splošnimi simptomi pa so nepojasnjena vročina zvečer brez okužbe, nočno potenje, nepojasnjeno hujšanje – če nekdo nepojasnjeno izgubi 10 % telesne teže, je to znak za alarm. Vsi ti simptomi bi nas morali voditi do osebnega pregleda pri svojem zdravniku.«

Kdo bo dajal zdravila bolnikom?

Samo Zver je brez dlake na jeziku opozoril na dramatično težko situacijo s pomanjkanjem osebja. »Zdravil bolnikom kmalu ne bomo več mogli dajati, saj ne bo osebja, ki bi to delalo. Intenzivni oddelek smo zaprli, saj nimamo medicinskih sester. Na oddelku jih imamo 56, od teh jih je šest na porodniškem dopustu, zaposliti bi morali pet diplomiranih, osem srednjih in dva bolničarja, kar pomeni, da delamo brez četrte osebe. Nekomu, ki potrebuje monitor življenjskih funkcij, tega ne moremo ponuditi, ker ni nikogar, ki bi to opravil. In težave se stopnjujejo. Plačilo osebja ni strošek, resnični strošek predstavlja to, da zdravimo prepozno, zdravimo narobe in da ne zdravimo. Da ne omenjam javnih naročil, na katera čakamo izjemno dolgo.«

Kristina Modic je sicer pohvalila dostopnost zdravil za diseminirani plazmocitom in inovativnih terapij, kjer je Slovenija vodilna v primerjavi z državami Srednje Evrope in Baltika, ter poudarila, da to ni samo na področju diseminiranega plazmocitoma. »Tudi na področju drugih krvnih rakov že vrsto let naši hematologi znajo prepričati odločevalce, da so ta zdravila potrebna in da rešujejo življenje.«

Celostna rehabilitacija ni na voljo vsem

Modičeva je izpostavila tudi problem, da celostna rehabilitacija sistemsko še ni urejena. »Na onkološkem inštitutu in na KO za hematologijo, kjer se zdravijo vsi mlajši bolniki, pa tudi na onkološkem oddelku v UKC Maribor, si zelo prizadevajo za celostno obravnavo in izvajajo tudi del rehabilitacije. Na voljo je bolnikom, ki so hospitalizirani. Zelo veliko bolnikov pa se zdravi ambulantno ali doma in bi prav tako potrebovali dostop do celostne rehabilitacije, a ta žal sistemsko še ni urejena. Že pred sedmimi leti smo z onkologi in hema-

tologi ter strokovnjaki za rehabilitacijo v Združenju bolnikov z limfomom razvili program celostne rehabilitacije. S prof. dr. Zupanovo, ki je strokovna vodja tega programa rehabilitacije, si zelo prizadevamo in bomo naredili vse, da bi bila ta rehabilitacija dostopna v javnem zdravstvenem sistemu.«

Irena Preložnik Zupan s KO oddelka za hematologijo je pojasnila, da so na oddelku imeli vse možnosti, da so lahko zagotovili celostno obravnavo. »Imeli smo dietetika, psihologa, fizioterapevta. Zdaj vidite, da se stvari nekoliko podirajo, nimamo več odprtega intenzivnega oddelka, imamo premalo sester ... reševati je treba zdaj. Skupaj z Združenjem bolnikov z limfomom smo oblikovali program, da vsi bolniki, ki zbolijo za krvnim rakom, lahko vstopijo in imajo šestmesečno podporo različnih strokovnjakov. Postopno jim tako omogočimo vrnitev v življenje, ki ga potrebujejo. Potrebovali bi še poklicno rehabilitacijo, pričeli pa smo tudi s paliativno obravnavo. Pokrili bomo torej vsa področja.« Kaj pa so pokazale njihove izkušnje? »Marsikdo ob zaključku programa ob ponovnem obisku pove, da se mu brez tega programa ne bi uspelo tako uspešno vrniti nazaj v življenje. Zato si prizadevamo, da bi ta program vpeljali v redno klinično prakso za vse bolnike.«

Lorna Zdravec Zaletel je poudarila pomembnost poklicne rehabilitacije v okviru celostne rehabilitacije. »Vendar nas tudi tu tare pomanjkanje centrov za poklicno rehabilitacijo. Trenutno je to na URI Soča v Ljubljani, v Mariboru in Murski Soboti.« Povedala je še, da bi se bolniki morali poklicno rehabilitirati že med zdravljenjem.

Pozne posledice zdravljenja

Zdravec Zaletelova je kot vodja enote za ugotavljanje poznih posledic onkološkega zdravljenja povedala, da so pozne posledice zdravljenja odvisne od tega, kakšno zdravljenje je bolnik prejel. »Nekatera zdravljenja so res agresivna in vplivajo tudi na zdrava tkiva in organe. Mlajši bolniki imajo več teh posledic, ker imajo daljšo pričakovano življenjsko dobo, posledice pa se povečujejo z leti. Zato je pomembno slediti bolnike, ki so se zdravili v otroštvu. Posledic je veliko, zaradi njih bolniki tudi umirajo in imajo slabo kakovost življenja,« je poudarila. Njihova ambulanta je najstarejša v Evropi, morda tudi v svetu. Pozne posledice zdravljenja v njihovi

enoti iščejo načrtno glede na vrsto zdravljenja, da bi jih čim prej odkrili in ozdravili, nekatere pa lahko celo preprečijo. Na tem področju sledijo evropskim smernicam. Zdravec Zaletelova je še povedala, da bolniki največkrat umirajo zaradi sekundarnih rakov, zaradi okvar srca in vse to je treba spremljati. »Pred 20 leti smo začeli s sledenjem bolnikom v starosti do 30 let, ki so se zdravili za malignimi limfomi. Ti bolniki imajo veliko zdravljenja s kemoterapijo in veliko obsevanja. Zato je pomembno, da čim prej odkrijemo morebitne okvare srca,« je še poudarila.

Mlajši odrasli imajo drugačne potrebe

Kristina Modic je izpostavila, da se v zadnjem času v združenju precej posvečajo mlajšim odraslim z izkušnjo krvnega raka. »Ti nam sporočajo, da imajo drugačne potrebe kot starejši bolniki, zato tudi za njih razvijamo različne podporne programe in tudi sami sodelujejo pri tem razvoju. Ne smemo pa pozabiti, da tudi nekoliko starejši, delovno aktivni ljudje potrebujejo veliko podpore in to dobijo z našimi podpornimi programi. Organizacije bolnikov smo res pomembne, saj s svojim delovanjem v dobro bolnikov dopolnjujemo zdravstveni sistem.«

Paliativna oskrba bolnikov

Eno pomembnejših nenaslovljenih področij obvladovanja raka v Sloveniji ostaja paliativna oskrba. V nekaterih bolnišnicah je zagotovljena, paliativna obravnava na domu pa še vedno šepa. Zadnja leta jo posamični zdravstveni zavodi postopno vzpostavljajo, v letošnjem poletju je svojo mobilno enoto paliativne oskrbe na domu ustanovil tudi KO za hematologijo UKC Ljubljana. Preložnik Zupanova je z zadovoljstvom povedala, da bo to pomembna nadgradnja celostne obravnave hematoloških bolnikov. »Na našem oddelku sicer že leta izvajamo paliativno oskrbo bolnikov v bolnišničnem zdravljenju. Zaradi velikega števila ambulantnih bolnikov tam zanj pogosto nekoliko zmanjka časa. Mobilna paliativna oskrba na domu pa bo bolnikom s hematološkimi malignimi obolenji in izčrpanim zdravljenjem ter njihovim svojcem prinesla še veliko dodatne podpore.«

Na onkološkem inštitutu prav tako deluje oddelek za paliativno oskrbo, tako bolnišnično kot tudi mobilno. Rugljeva je povedala, da so za osnovno paliativno oskrbo najprej odgovorni zdravniki, ki bolnika obravnavajo. »V pomoč pri tem nam je ekipa enote za paliativno oskrbo. Na OI je enota za zgodnjo paliativno oskrbo, kamor napotujemo bolnike, ki imajo kompleksnejše težave in kompleksnejšo družinsko situacijo. Na voljo je tudi oddelek za akutno paliativno oskrbo. Zelo smo veseli, da lahko bolnike, ki jim pot v bolnišnico predstavlja preveliko obremenitev, paliativno oskrbi naš mobilni paliativni tim, ki pokriva območje osrednje slovenske regije. Na voljo je tudi koordinatorski telefon, ki je dosegljiv 24 ur na dan.«

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni kondiciji pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

IMAM TEŽAVE

Z ZBRANOSTJO

MUČI ME

KRONIČNA UTRUJENOST

NESKONČNO ME

SRBI

TRPIM ZA

NOČNIM POTENJEM

PRAVA POLICITEMIJA IMA VEČ OBRAZOV.

Prepričate se lahko z običajnim laboratorijskim testom.

Preverite krvno sliko!

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporozna, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojk
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

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

Vir: Cuthbert D. et al. Polycythemia vera-associated complications: Pathogenesis, clinical manifestations, and effects on outcomes. Journal of Blood Medicine. 2019; doi:10.2147/JBM.S189922.

Datum priprave: marec 2023.
617509



Bolezen z jasnim simptomom



Doc. dr. Erik Škof, dr. med.

Rak endometrija ali rak maternice se najpogosteje pojavlja pri ženskah po menopavzi, srednja starost ob postavitvi diagnoze je 60 let. To je najpogostejši ginekološki rak v Sloveniji, vsako leto za njim zbolijo okoli 400 bolnic. Na srečo ga, »po zaslugi« lahko prepoznavnega simptoma, v kar 70 % odkrijejo v zgodnjem stadiju, ko je bolezen še omejena na maternico. Zaradi zgodnjega odkrivanja ima ta bolezen dobro napoved, petletno preživetje je okoli 80 %.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Erikom Škofom, dr. med., specialistom internistične onkologije** z Onkološkega inštituta Ljubljana. Najprej smo ga povprašali glede simptomov te bolezni. »Ginekološka krvavitev, ki se pojavi po menopavzi, je značilni simptom te bolezni. To je opozorilo, ob katerem bi morala vsaka ženska obiskati ginekologa. Vzrok za krvavitev je rak, ki vznikne v maternični sluznici in pozneje raste globlje v tkivo. Zelo redko pa se rak začne v globini maternice in v tem primeru prvi simptom ni ginekološka krvavitev, ampak so simptomi podobni kot pri raku jajčnikov: bolečine v predelu medenice, napenjanje,

nelagodje, tiščanje. Ginekolog z ultrazvokom ugotovi spremembo v maternici in sproži nadaljnjo diagnostiko.« pojasni Škof ter dodaja, da se rak maternice lahko pojavi tudi pri mlajših ženskah, simptom pri tem je pretirana krvavitev ali krvavitve zunaj ciklusa, in tudi v tem primeru naj ženska obišče ginekologa.

Ali so morda znani vzroki za to bolezen? »Vzroka za to bolezen ne poznamo oziroma je neposreden vzrok zelo redek: prirojena zardna mutacija, ki se pojavlja v družinah kot dedna oblika raka (npr. *Sy Lynch*). Pojavlja se v manj kot petih odstotkih tega raka. Sicer pa govorimo o dejavnih tveganja, ki povečajo verjetnost za pojav raka maternice.« Kateri so to? »Na prvem mestu je seveda starost, potem debelost – kot samostojna ali v sklopu polimetaboličnega sindroma, ko je povezana s sladkorno boleznijo ali arterijsko hipertenzijo. Dejavniki tveganja je tudi nezdrav način življenja. Najpogostejši rak telesa maternice, endometrioidni adenokarcinom, je hormonsko pogojen in je povezan z estrogeni, kadar so ti preveč izraženi. Hormon estrogen je lahko preveč izražen zaradi katere od bolezni, zaradi debelosti, zaradi določenih zdravil, na primer tamoksifena, ki se uporablja za zdravljenje hormonsko odvisnega raka dojke in na maternico deluje kot estrogen. Tudi endometrioza lahko vpliva na nastanek raka maternice. Dejavniki tveganja povzročajo najpogostejši tip raka, to je endometrioidni karcinom, ki se pojavlja pri 80 % bolnic. Pri ostalih vrstah raka gre za t. i. neendometrioidni tip karcinoma, ki ni povezan z estrogeni in se lahko pojavlja tudi pri mlajših ženskah, je bolj neugoden, na srečo pa redkejši,« razlaga naš sogovornik.

Nova klasifikacija

Erik Škof poudari pomen novih spoznanj na področju zdravljenja raka maternice, ki zdravnikom pomagajo pri izbiri ustreznega

zdravljenja. Prva novost zadeva klasifikacijo tipov raka endometrija. Patohistološka klasifikacija, ki rak maternice razdeli na dva tipa: endometrioidni karcinom in neendometrioidni, zdaj prehaja v molekularno klasifikacijo. Kaj to pomeni? »Glede na molekularne tarče, ki so v tumorskem tkivu, poznamo štiri molekularne tipe tega raka: POLE mutirani rak; rak z okvaro proteinov MMR; rak z okvaro proteina P53. V četrti molekularni tip se uvrščajo ostali raki maternice – v tem primeru gre za raka z nespecifičnim molekularnim profilom. Nova molekularna klasifikacija raka omogoča razlago, zakaj se lahko »ista« bolezen pri vsaki bolnici drugače obnaša in odpira sodoben pristop k zdravljenju,« z zadovoljstvom pove Škof.

Vsak od teh molekularnih tipov se zdravi nekoliko drugače. »Tip raka s POLE mutacijo ima najboljšo prognozo, kirurško zdravljenje v večini primerov zadošča in dodatno zdravljenje z obsevanjem ali kemoterapijo večinoma ni potrebno. Tip raka z okvaro proteina P53 je najbolj neugoden in zahteva agresivnejše zdravljenje: operacijo in dodatno zdravljenje z obsevanjem in sistemsko zdravljenje s kemoterapijo. Molekularni profil z okvaro proteinov MMR do nedavnega ni bil obravnavan v primarnem zdravljenju kot posebna oblika, ko je bila na voljo le kemoterapija kot sistemsko zdravljenje. Z uvedbo imunoterapije v sistemsko zdravljenje, pa je status proteinov MMR postal pomemben za sistemsko zdravljenje raka endometrija,« razlaga Škof in poudari, da imunoterapija z zaviralci imunskih kontrolnih točk (zaviralci PD-1 in PD-L1) zelo izboljša prognozo pri raku z okvaro proteinov MMR, bodisi kot samostojno zdravljenje pri ponovitvi bolezni bodisi v kombinaciji s kemoterapijo v primarnem zdravljenju napredovalega raka endometrija. Kako pa se zdravi rak z nespecifičnim molekularnim profilom? »Ta tip raka vsebuje širok nabor različnih vrst raka,

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporozna, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

med njimi je najpogostejši hormonsko odvisni endometrioidni karcinom. Ker je skupina teh rakov zelo heterogena, za zdaj še nima usmerjenega zdravljenja. Ta skupina se zdravi standardno glede na obseg bolezni (stadij) in tveganje za ponovitev.«

Izraz stadij označuje obseg bolezni ob diagnozi. Poznamo štiri stadije. Prvi stadij je takrat, ko je bolezen ob diagnozi omejena na maternico, drugi stadij je bolezen, ki se je iz maternice že razširila na organe v okolici, tretji stadij vključuje prizadetost bezgavk v okolici, pri četrtem stadiju pa gre za primarno metastatsko bolezen. Naš sogovornik izpostavi, da je tudi pri opredelitvi stadija raka endometrija pred kratkim prišlo do novosti, nove klasifikacije, kar je predvsem posledica nove molekularne klasifikacije tipov raka in uvedbe imunoterapije v sistemsko zdravljenje. »Leta 2023 je bila sprejeta nova FIGO klasifikacija stadijev za raka endometrija, ki po novem vključuje poleg obsega bolezni (do sedaj edini način opredelitve stadija) še molekularne, prognostične dejavnike. Nova FIGO klasifikacija stadijev nam pomaga natančneje opredeliti tveganje za ponovitev bolezni in omogoča usmerjeno, bolj individualizirano zdravljenje.«

Zdravljenje raka maternice

Kako torej poteka zdravljenje raka maternice? »Primarno zdravljenje raka je operativno, ki se pri raku maternice večinoma lahko izvede lapa-

roskopsko. Uvedba in izvedba pooperativnega zdravljenja pa sta odvisni od ocene tveganja za ponovitev bolezni. Če je tveganje za ponovitev bolezni majhno, običajno zadošča operacija. Kadar je tveganje za ponovitev večje, se uporabi tudi zdravljenje z obsevanjem, ki je lahko zunanje in/ali notranje. Pri visokem tveganju za ponovitev bolezni se uporabi tudi sistemsko zdravljenje.« Kakšno pa je sistemsko zdravljenje? »Do nedavnega je sistemsko zdravljenje vsebovalo le zdravljenje s kemoterapijo, z velikimi koraki pa prihaja tudi zdravljenje z imunoterapijo. Pred kratkim so bile predstavljene štiri klinične raziskave, ki so pokazale dobrobit imunoterapije z zaviralci PD-1 ali PD-L1 v kombinaciji s kemoterapijo pri napredovalem raku endometrija v primarnem zdravljenju. Zdravilo durvalumab je pred kratkim že pridobilo odobritev Evropske agencije za zdravila (EMA) na osnovi klinične raziskave DUO-E, medtem ko je pri preostalih treh zdravilih (pembrolizumab, dostarlimab, atezolizumab) pričakovati odobritev v kratkem. Zdravljenje z imunoterapijo se je izkazalo za najbolj učinkovito, kadar gre za okvaro proteinov MMR.«

Erik Škof še pove, da imajo v Sloveniji sicer že izkušnje z imunoterapijo pri zdravljenju ponovitve bolezni pri bolnicah, ki so pred tem že bile zdravljene s kemoterapijo. »Za ta namen uporabljamo zdravilo pembrolizumab kot samostojno zdravljenje ali v kombinaciji z zdravilom lenvatinib (zaviralec številnih kinaz). Pri

zdravljenju ponovitve bolezni je cilj zdravljenja zazdravitev – da se napredovanje bolezni ustavi in da bolnice lahko živijo naprej s čim manj simptomi in čim dlje, podobno kot pri vsaki kronični bolezni.« Kdaj se bo imunoterapija lahko uporabljala tudi v primarnem zdravljenju? »Prve bolnice v Sloveniji so že pričele zdravljenje z imunoterapijo v kombinaciji s kemoterapijo v primarnem zdravljenju napredovale bolezni – v sklopu programa sočutne uporabe zdravila durvalumab. Zdravljenje je bilo uvedeno v skladu s protokolom raziskave DUO-E, na predlog multidisciplinarnega ginekološkega konzilija. Poudaril bi, da je namen primarnega zdravljenja, da se bolezen ne ponovi – torej ozdravitev. Zato je zelo pomembno, da našim bolnicam omogočimo dostop do novih zdravil že v primarnem zdravljenju.

Ali je torej v Sloveniji možno zdravljenje z zdravilom, ki ga je EMA že odobrila, nima pa še odobritve Zavoda za zdravstveno zavarovanje? »V dogovoru z Zavodom za zdravstveno zavarovanje lahko omogočimo individualno odobritev zdravljenja v Sloveniji na osnovi priporočila multidisciplinarnega ginekološkega konzilija,« odgovarja Škof in za konec še pove, da se večina zdravil za imunoterapijo, pri katerih še čakajo na odobritev EMA za zdravljenje raka endometrija, v Sloveniji že uporablja za zdravljenje drugih vrst raka, zato pričakujejo, da bo dostop do teh zdravil, ko bodo odobrena, lažji.





Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

IMATE NEREDNE MENSTRUACIJE ALI KRVAVITVE IZ NOŽNICE PO MENOPAVZI?




Če imate krvavitve iz nožnice med ciklusom ali po menopavzi, jih ne prezrite.¹ Lahko so znak raka endometrija zato se pogovorite s svojim zdravnikom.¹

KATERI SO GLAVNI ZNAKI RAKA ENDOMETRIJA:

-  Krvavitve iz nožnice ali kapljična krvavitve po menopavzi¹
-  Prekomerni izcedek iz nožnice²
-  Krvavitve iz nožnice ali kapljična krvavitve med ciklusom (pred menopavzo)^{1,2}
-  Bolečina v medenici¹

Prisotnost kateregakoli od teh znakov ne pomeni nujno, da imate raka endometrija. Vseeno pa vam svetujemo, da se o njih **posvetujete s svojim zdravnikom.**

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA RAZVOJ RAKA ENDOMETRIJA:

-  Debelost¹
-  Sladkorna bolezen¹
-  Starost¹
-  Nerredne ovulacije, ki so lahko povezane s sindromom policističnih jajčnikov¹
-  Zgodnja prva menstruacija (pred 12. letom) in pozna menopavza¹
-  Dedni vzroki, kot je sindrom Lynch¹
-  Brez predhodne nosečnosti¹

1. Mayo Clinic. Rak endometrija - simptomi in vzroki. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/endometrial-cancer/symptomscauses/syc-20352461>. Datum vpogleda: Junij 2024.

2. Cheewakriangkrai C, et al. Cochrane Database Syst Rev 2020;3:CD013253.

ABC

- A** Po podatkih sodeč, osteoporoza po vsem svetu prizadene približno 500 milijonov moških in žensk.
- B** Najbolj so ogrožene ženske po 65. letu starosti.
- C** Med pomembne dejavnike tveganja sodi tudi nezdrav življenjski slog.



Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je osteoporozo opredelila kot sistemsko bolezen skeleta, za katero so značilni zmanjšana kostna masa in mikroarhitekturne spremembe kostnega tkiva, kar lahko vodi do povečane lomljivosti kosti in posledično večjega tveganja za zlome. S staranjem prebivalstva se povečuje tudi delež bolnikov z osteoporozo, zato je eno ključnih sporočil ob svetovnem dnevu osteoporoze zgodnje prepoznavanje bolezni in dejavnikov tveganja. Bolezen, čeprav v svetovnem merilu prizadene milijone ljudi, še vedno pre pogosto ostaja neprepoznana in nezdravljena.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Osteoporoza je presnovna bolezen kosti, za katero sta značilni nizka kostna masa in spremenjena struktura kostnega tkiva. Zaradi tega kosti postanejo krhke, bolj lomljive. Zaradi porušenega razmerja med izgubljenim in obnovljenim kostno maso pride najprej do t. i. osteopenije, ki je predstopnja osteoporoze, čeprav ni nujno, da pri vseh posameznikih osteopenija napreduje v osteoporozo. Po oceni Mednarodne fundacije za osteoporozo (*International Osteoporosis Foundation*) je bilo leta 2019 v Sloveniji približno 125.000 posameznikov z osteoporozo, kar znaša približno 5,4 % celotne populacije. V tem istem letu so zabeležili približno 16.600 novih zlomov zaradi krhkosti, vse do leta 2034 pa bi se številke lahko še drastično povečale – za 29,6 %, in sicer na 21.600 zlomov. Vse od leta 2014 sicer v Sloveniji v ambulantah družinske medicine poteka pre-

sejanje populacije na visoko tveganje za osteoporozni zlom z računalniškim modelom FRAX, za osebe, starejše od 60 let. Po zaslugi tega so v obdobju med letoma 2014 in 2022 na novo odkrili kar 19.428 oseb z osteoporozo. »Po podatkih Mednarodne fundacije za osteoporozo, na podlagi definicije osteoporoze, ki jo je določila Svetovna zdravstvena organizacija, ta bolezen prizadene približno 6,3 % moških, starejših od 50 let, in 21,2 % žensk v isti starostni skupini po vsem svetu. Glede na svetovno populacijo moških in žensk to pomeni, da osteoporoza po vsem svetu prizadene približno 500 milijonov moških in žensk.« pojasnjujejo na Centru za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kjer si prizadevajo ozaveščati javnost o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni in preventivnem ravnanju.

Najbolj so ogrožene ženske po 65. letu

Število oseb z osteoporozo namreč zadnja desetletja narašča, ta trend pa gre v veliki meri pripisati staranju prebivalstva. Pojavnost osteoporoze s starostjo narašča, opozarja **doc. dr. Mitja Krajnc, dr. med., spec. interne medicine** iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Ob tem opozori, da začne po 35. letu, tudi ob odsotnosti dodatnih dejavnikov tveganja razgradnja kostnine presega izgradnjo, kar povzroči upad kostne gostote: »Pomembno bolj so ogrožene ženske, kar je povezano z upadom estrogena po menopavzi – najbolj so ogrožene ženske po 65. letu. Tveganje večajo družinska anamneza osteoporoze, kajenje, škodljivo uživanje alkohola in mnoga pridružena stanja, npr. revmatoidni artritis, prekomerno delovanje ščitnice, nizka telesna teža

(manj kot 60 kg). Prav tako tveganje za osteoporozo povečujejo nekatera zdravila, npr. glukokortikoidi in aromatazni inhibitorji po raku dojke. Z osteoporozo so povezani tudi dejavniki življenjskega sloga: telesna dejavnost, pomanjkanje vitamina D in kalcija. Z boljšo dostopnostjo meritev mineralne kostne gostote (DXA), ozaveščenostjo zdravstvenih delavcev in bolnic oz. bolnikov se lahko diagnoza postavi pred pojavom morebitnega osteoporoznega zloma.« Večje tveganje za nastanek osteoporoze je pri ženskah z zgodnjo menopavzo (pred 45. letom starosti), pa tudi pri posameznikih s pogostejšimi zlomi (najpogosteje zlom kolk). Na spletni strani Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je na voljo kratek test tveganja za osteoporozo, katerega rezultati so lahko v pomoč pri pogovoru z izbranim osebnim zdravnikom.

Upočasnjevanje osteoporoze

Osteoporoze za zdaj še ni moč dokončno pozdraviti, lahko pa upočasnimo ali celo zaustavimo njeno napredovanje. V sklopu upočasnjevanja bolezni se tako bolnike spodbuja k skrbnemu izvajanju ukrepov za močne in zdrave kosti, spet v drugih primerih je potrebno zdravljenje. »Ukrepe, ki se nanašajo na življenjski slog, priporočamo vsem ljudem z osteoporozo in njeno predstopnjo osteopenijo, seveda pa so priporočljivi že prej za preprečevanje bolezni. Pomemben je zadosten vnos kalcija (pri pomenopavzalnih ženskah je cilj 1200 mg kalcija dnevno, mlajših pa 1000 mg). Najbolj je priporočljiv ustrezen prehranski vnos, največ kalcija je v mleku, mlečnih izdelkih in zeleni zelenjavi, ob nezadostnem vnosu pa svetujemo dodajanje v obliki tablet. Potreben je tudi zadosten vnos vitamina D, ki ga večini ljudi

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

primanjkuje, še posebej v zimskem času. Ljudem z osteoporozo ali osteopenijo praviloma predpišemo 1000–2000 IE vitamina D (holekalciferola) dnevno oz. 7000–14000 IE tedensko v obliki kapljic ali tablet, koristna je tudi zdrava mera sončenja. Hrana mora biti dovolj bogata z beljakovinami in dovolj kalorična. Tudi za kosti sta škodljiva kajenje in prekomerno uživanje alkohola, kar odsvetujemo. Tako za kosti kot mišice (in zmanjšanje tveganja padca) je koristna redna telesna dejavnost vsaj trikrat tedensko, med drugim trening za moč, hoja, ples, tek, aerobika, vrtnarjenje,« pojasni Krajnc in doda, da se za zdravljenje z zdravili odločajo predvsem pri ljudeh, ki imajo največje tveganje za pojav prvega ali nadaljnega zloma. V to skupino sodijo predvsem ženske po menopavzi in moški po 50. letu, ki so že utrpeli osteoporozni zlom stegenice ali vretenca, pa tudi tisti, ki imajo na osnovi izračuna z uveljavljenim algoritmom FRAX pomembno tveganje velikih osteoporoznih zlomov ali zloma stegenice (v Sloveniji je meja 20/5 % v desetih letih). Za zdravljenje izbrani zdravnik najpogosteje predpiše zdravila, ki upočasnjujejo razgradnjo kosti – bisfosfonate in denosumab. »Od bisfosfonatov uporabljamo alendronat, risedronat in ibandronat v obliki tablet ter zoledronsko kislino v obliki letne intravenske infuzije. Tablete je treba vzeti na tešče, zaradi manjšega tveganja za neželene učinke s strani zgornjih prebavil se po zaužitju odsvetuje ležanje. Zoledronska kislina lahko po aplikaciji povzroči gripi podobne simptome. Denosumab se daje v podkožnih injekcijah dvakrat letno, za razliko od bisfosfonatov pride po ukinitvi zdravljenja dokaj hitro do ponovne izgube kostnine,« razloži Krajnc in nadaljuje, da pri ljudeh, ki so utrpeli osteoporozni zlom vretenca ali doživeli zlom kljub predhodni terapiji, je zdravljenje navedeno najučinkovitejše z zdravilom teriparatid v obliki podkožnih injekcij. To traja dve leti. Hormonsko nadomestno zdravljenje po menopavzi ugodno vpliva tudi na kosti, vendar sama osteoporozo ni razlog za njegovo uvedbo.

Boj proti osteoporozni na državni ravni

S staranjem prebivalstva osteoporozo postaja vse večji zdravstveni problem, ki zahteva ozaščanje tudi na podlagi nacionalnih programov. V Sloveniji le to (in ozaveščanje o ostalih kroničnih nenalezljivih boleznih) med drugim poteka tudi v okviru državnega programa integrirane preventive kroničnih bolezni – Skupaj za zdravje, kjer gre za celovit program preventive kroničnih bolezni pri odraslih. Za izvedbo programa so zadolženi za to posebej usposobljeni zdravstveni delavci in sodelavci v ambulantah družinske medicine ter centrih za krepitev zdravja (CKZ) in zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC), ki pri svojem delu tesno sodelujejo z drugimi strokovnjaki v zdravstvenih domovih in v lokalnih skupnostih. »Za vse informacije o primerni telesni dejavnosti pri različnih stanjih so na voljo fizioterapevti v CKZ/ZVC v zdravstvenih domovih. Z njimi se



Bistvenega pomena je telesna dejavnost.

lahko dogovorite za individualni posvet, če pa želite vodeno pomoč pri spremembi svojih gibalnih navad, se najprej obrnite na ambulanto svojega izbranega osebnega zdravnika in prosite, če lahko čim prej opravite preventivni pregled (če ga že niste pred kratkim). Po preventivnem pregledu vas zdravnik ali diplomirana medicinska sestra iz ambulate družinske medicine lahko napotita na skupinsko delavnico v CKZ/ZVC, imenovano *Gibam se*. V tej delavnici, ki jo vodi fizioterapevt, se boste v roku štirih mesecev na tedenskih srečanjih lahko naučili vsega potrebnega za vključitev varnega in učinkovitega gibanja v svoj vsakdan in tako v največji možni meri prispevali k obvladovanju kostno-mišičnih in drugih kroničnih bolezni,« svetujejo na Oddelku za integrirano preventivo kroničnih bolezni pri odraslih (Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, NIJZ) in dodajajo, da bodo za to usposobljeni fizioterapevti tudi ocenili vašo celokupno telesno pripravljenost ter izmerili vaš napredek v telesni dejavnosti in telesni pripravljenosti, istočasno pa pomagali z nasveti in iskanjem primernih programov vadbe v lokalni skupnosti.

Redna telesna dejavnost je ključnega pomena

Kot že omenjeno, med pomembne dejavnike tveganja sodi tudi nezdrav življenjski slog. Prav zato je pomembno, da z zdravimi navadami začnemo čim prej v življenju, saj je prav to najboljša naložba v ohranjanje močnih kosti tudi za kasnejša življenjska obdobja. Ključnega pomena je redna telesna dejavnost, za izboljšanje in ohranjanje kostne gostote pa se priporoča vadba, ki vključuje obremenitev z lastno težo. Kot ob tem poudarjajo na centru, ki deluje pod okriljem NIJZ, se priporoča 45–60 minut aerobne vadbe vsaj trikrat tedensko, vključno z vadbo za krepitev mišic (vaje z lastno težo, npr. počepi, sklece ob steni, upogib komolca, ki se nato lahko stopnjujejo z uporabo prostih uteži, elastičnih trakov ali fitness naprav) vsaj tri- ali štirikrat tedensko. Za preprečevanje padcev je smiselno v vadbeni pro-

gram dodati še vaje za ravnotežje in koordinacijo (vsaj trikrat na teden) ter vaje za gibljivost (po vsaki vadbi). V okviru projekta Integracija geriatrične oskrbe starejših je nastala vAdBeCeDa – prvi, z dokazi podprt vadbeni program, ki spodbuja aktivno in zdravo staranje. Name njen je preprečevanju padcev in telesne krhkosti pri starejših odraslih. S pomočjo ciljnih vaj povečuje moč (stabilnost), ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in hitrost hoje. Na spletni strani (<https://podprimostarejse.si/>) je prosto dostopen celoten vadbeni program, s prikazom vaj v obliki videoposnetkov. Ni pa pomembno le, kaj naredimo s svojim telesom, temveč tudi kaj vanj vnašamo. Priporoča se uravnotežena prehrana, bogata s kalcijem, prav tako pa bodimo pozorni tudi na zadosten vnos vitamina D, sploh med oktobrom in aprilom, ko zadostne količine ne moremo dobiti le z izpostavljenostjo sončnim žarkom.

Kdo vam lahko pomaga?

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!

Maja Kozlevčar Živec dr. med.

Ambulanta za osteoporozo
Barjanska 62, Ljubljana
Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535
www.physis-ordinacija.si
physis.ordinacija1@gmail.com

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO – DIAGNOSTIČNI CENTER BLED

V naši ambulanti na Bledu rezultate merjenja kostne gostote – denzitometrije podkrepimo z analizo in svetovanjem zdravnika specialista.

Več informacij: 041 644 008,
smp@dc-bled.si ali www.dc-bled.si.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporozo, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni kondiciji pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

ABC

- A** Jetra so z izjemo ovojnice brez senzoričnega oživčenja in bolijo le takrat, ko se na hitro povečajo in se ovojnica raztegne.
- B** Jetrna ciroza z zapleti je lahko posledica kronične okužbe z virusom hepatitisa B ali C.
- C** Okvaro jeter lahko povzročijo tudi različna zdravila, vse pogosteje tudi prehranski dodatki in zeliščni pripravki.



Kemična tovarna v telesu



Prim. Marija Ribnikar, dr. med., spec. interne medicine in spec. gastroenterologije

Jetra so največja žleza v našem telesu. Ležijo v zgornjem desnem kvadrantu trebuha in pri odraslem človeku tehtajo okoli 1,5 kilograma. Lahko bi rekli, da so kot nekakšna kemična tovarna v telesu, saj sodelujejo v številnih presnovnih procesih in razstrupljajo naše telo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Anatomsko so grajena iz dveh režnjev (lobusov), ta dva pa iz več manjših segmentov. Jetra imajo dvojno preskrbo s krvjo: preko jetrne arterije prejemajo svežo, s kisikom obogateno kri, preko vene »vratarke« pa kri, ki vsebuje hranila in toksine (strupe) iz prebavne cevi. Toksini se v jetrih razgradijo.

Jetra proizvajajo žolč, ki je nepogrešljiv pri prebavi zaužite hrane, skladiščijo in uravnava krvni sladkor, presnavljajo in sintetizirajo različne, za življenje nepogrešljive belja-

kovine (tudi faktorje strjevanja krvi) in maščobe, skladiščijo vitamine in minerale. V jetrih poteka aktivacija in presnova številnih zdravil, njihovi presnovki se preko žolča izločajo z blatom.

So organ z ogromno funkcijsko rezervo in edinstveno sposobnostjo regeneracije.

Jetra ne bolijo

Kako pa lahko vemo, da je z našimi jetri nekaj narobe? kateri simptomi kažejo na to? Pogovarjali smo se s **prim. Marijo Ribnikar, dr. med., spec. interne medicine in spec. gastroenterologije** s KO za gastroenterologijo UKC Ljubljana. Povedala je, da so jetra z izjemo ovojnice brez senzoričnega oživčenja in bolijo le takrat, ko se na hitro povečajo in se njihova ovojnica raztegne. »Simptomi in znaki jetrnih bolezni so zato navadno nespecifični: slabo počutje, utrujenost, nelagodje ali bolečine v trebuhu, zlatenica, pomanjkanje teka, hujšanje, bruhanje, sprememba barve blata in urina, krvavitve, otekanje v trebuh in noge, srbež, motnje menstrualnega ciklusa in spolnih funkcij.«

Ko jetra zbolijo

Katere bolezni se lahko razvijejo v jetrih in kateri so vzroki zanje? Kot je povedala naša sogovornica, sta pri nas najpogostejša vzroka za okvaro jeter alkohol in metabolični motnji pridružena steatotična bolezen jeter oziroma nealkoholna zamaščenost jeter. »Vzrok prve okvare jeter je prekomerno uživanje alkohola, druga pa je povezana z metaboličnim sindromom. Metabolični sindrom je posledica sodob-

nega nezdravega življenjskega sloga in vključuje centralno debelost, sladkorno bolezen, zvišan krvni tlak in zvišane maščobe v krvi. Obe okvari, tako alkoholna kot nealkoholna, lahko napredujeta v jetrno cirozo in njene življenje ogrožajoče zaplete, kot so krvavitve iz prebavil, otekanje v trebuh in noge, ponavljajoče se okužbe, zlatenica, duševna zmedenost in rak jeter,« je pojasnila Ribnikarjeva in v nadaljevanju povedala, da ima jetrna ciroza z zapleti slabo napoved: »Skrajša življenje, slabša njegova kakovost in je brez presaditve jeter smrtna bolezen.« Tako alkoholni boleznijeter kot nealkoholni zamaščenosti se, pove Ribnikarjeva, izognemo z zdravim življenjskim slogom: zdravo uravnoteženo prehrano, redno vsakodnevno telesno dejavnostjo, obvladovanjem oziroma zdravljenjem dejavnikov tveganja za metabolični sindrom ter zmernostjo pri uživanju alkohola.

Jetrna ciroza z zapleti pa je lahko tudi posledica kronične okužbe z virusom hepatitisa B ali C. Oba se prenašata z okuženo krvjo, spolnimi stiki in z matere na otroka. »Okužbe z virusom hepatitisa B uspešno preprečujemo z učinkovitim cepljenjem in obvladujemo z zdravili, okužbe z virusom hepatitisa C pa uspešno pozdravimo z zdravili.« Poleg kroničnega hepatitisa obstaja tudi akutni hepatitis. Kot je dejala sogovornica, je najpogostejši vzrok za akutni hepatitis oziroma akutno vnetje jeter okužba z virusom hepatitisa A, vse pogosteje tudi z virusom hepatitisa E. »Tako hepatitis A kot tudi hepatitis E se prenašata fekalno oralno, okužbo preprečimo s higienskimi ukrepi in z izogibanjem oporečnim živilom, na voljo je

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

tudi učinkovito cepivo proti hepatitisu A.« Naša sogovornica še doda, da tako akutno kot kronično okvaro jeter lahko povzročijo tudi različna zdravila, vse pogosteje tudi prehranski dodatki in zeliščni pripravki. Kot bolezn, ki so redkejšje, pa Ribnikarjeva omeni še imunске bolezni jeter (avtoimunski hepatitis, primarni biliarni holangitis in primarni sklerozirajoči holangitis). Te bolezni danes lahko uspešno zdravijo, prav tako nekatere dedne metabolne jetrne bolezni (hemokromatoza, wilsonova bolezen, transtiretinska amiloidoza, pomanjkanje alfa 1 antitripsina).

Prehranski dodatki

Zanimalo nas je, ali si z določenimi prehranskimi dodatki, na primer na osnovi pegastega badlja, res lahko očistimo oziroma razstrupimo jetra, kakor zagotavljajo proizvajalci in dobavitelji teh dopolnil. Ribnikarjeva prehranskim dopolnilom ni naklonjena: »Prepričljivih znanstvenih dokazov, da bi s katerim koli prehranskim dodatkom lahko »očistili in razstrupili« (kar koli že to pomeni) jetra, ni,« pravi in dodaja, da je edina res učinkovita terapija zdrav življenjski slog. »To pa je precej zahtevnejše od jemanja takšnih ali drugačnih zdravil ali prehranskih dopolnil. Tu bližnjic ni. Zato jejmo zdravo, neprocesirano hrano, poskrbimo za redno vsakodnevno telesno dejavnost, bodimo zmerni pri pitju alkoholnih pijač, izogibajmo se dejavnikom tveganja za okužbe z virusnimi hepatitisimi.«

Naša sogovornica meni, da zdrava, uravnotežena in lokalno pridelana hrana zadosti prav vsem potrebam našega telesa po hranilnih snoveh, zato naj bi prehranskih dopolnil v resnici ne potrebovali. Zadržanost do prehranskih dopolnil utemeljuje takole: »Trg prehranskih dopolnil je nasičen s številnimi produkti, njihova uporaba je zaradi agresivnega marketinga in lahke dostopnosti pogosta, nadzor nad njihovo kakovostjo in morebitnimi stranskimi učinki na zdravje pa zahteven oziroma nemo-goč. Na voljo so brez recepta, raziskave za dokaz njihove učinkovitosti in varnosti niso

potrebne, njihova natančna sestava na deklaracijah pogosto ni navedena, pripravki so lahko kontaminirani s težkimi kovinami, pesticidi, herbicidi, mikroorganizmi in zdravili.« Ribnikarjeva opozori tudi na shušjevalne pripravke (t. i. topilce maščob), ki so po njenem mnenju pose-

bej nevarni. »Večinoma so povsem neučinkoviti, pogosto pa tudi nevarni, saj lahko pripeljejo celo do akutne jetrne odpovedi. Akutna jetrna odpoved je brez nujne transplantacije jeter večinoma smrtna, a so ti primeri na srečo redki,« še izpostavi Ribnikarjeva.

Kako poskrbimo za zdrava jetra?

Ali ste razmišljali o tem, kako zdravo živite, in ali veste, kako zdrava so vaša jetra? **Čezmerno pitje alkohola** v slovenskem okolju velja kot prvi dejavnik tveganja. Koliko sploh smemo spiti alkohola, da ne škodujemo svojemu zdravju in zdravju jeter? Za ženske velja, da lahko dnevno popijejo eno enoto alkohola (to je en deciliter vina oziroma eno šilce žganja (0,3 dl) oziroma eno malo pivo), moški pa enkrat več. Takšno uživanje alkohola se imenuje manj tvegano oziroma zmerno pitje. Uživanje večjih količin lahko vodi v tvegano pitje, škodljivo pitje in v sindrom odvisnosti od alkohola.

Z metaboličnim sindromom povezana zamaščenost jeter se lahko prepreči z zdravim življenjskim slogom, ki vsebuje uravnoteženo prehrano, nadzor telesne teže, redno vsakodnevno telesno vadbo in zmerno pitje alkohola oziroma abstinenco od alkohola. Izogibati se je treba tveganemu obnašanju: uživanju drog in tvegani spolnosti.

Pri spolnih odnosih je obvezna uporaba kondoma, če ne poznate dovolj spolnega partnerja. Za odvisnike od drog velja, naj si ne izmenjujejo igel. Modra odločitev je tudi cepljenje proti hepatitisu A in B, še posebno pred potovanji v države tretjega sveta.

Uporaba zdravil naj bo preudarna. Zdravila jemljite le, če jih res potrebujete, to velja zlasti za zdravila oziroma prehranska dopolnila, ki jih lahko kupite v lekarnah brez recepta. Ob jemanju zdravil ne pijemo alkohola. Resne poškodbe jeter zaradi zdravil so sicer zelo redke, saj se pojavljajo v 10 do 20 primerih na 100.000 ljudi. Le redka zdravila pomenijo večje tveganje za poškodbe jeter. V takšnih primerih zdravniki nadzirajo delovanje jeter s spremljanjem vrednosti jetrnih encimov in kazalcev jetrne funkcije v krvi. Ob morebitnih zaznanih težavah lahko zdravniki spremenijo terapijo ali zmanjšajo odmerek zdravil. Najpogostejši vzrok za akutno jetrno odpoved zaradi zdravil je paracetamol, zdravilo proti bolečinam, ki se dobi tudi brez recepta. Jetrna okvara nastane zaradi uporabe previsokih odmerkov, predolge uporabe ali pa sočasnega uživanja alkohola. Če se paracetamol uporablja skladno z navodili, v predpisanih odmerkih, je zdravilo varno za uporabo. Poškodbe jeter so pogosto posledica uporabe zdravil in prehranskih dopolnil iz nepreverjene dobavne verige, kot so nepreverjene spletne lekarne. Zdravila za zniževanje holesterola ne pomenijo povečanega tveganja za okvaro jeter pri ljudeh z zdravimi jetri, ta zdravila so primerna in učinkovita tudi za tiste z zamaščenimi jetri. Po presoji zdravnika jih lahko uporabljajo tudi bolniki z drugimi kroničnimi jetrnimi boleznimi, saj so koristi zdravljenja večinoma večje od tveganja.

Druga preventiva: Zaradi preprečevanja okužb s hepatitisimi ne zamenjajte pribora za britje, britvic in zobnih ščetk. Posebna previdnost velja tudi pri uporabi številnih razpršilcev, ki vsebujejo insekticide, fungicide in druge strupene snovi. Nekatere strupene snovi prehajajo tudi skozi kožo, zato si zaščitite roke z rokavicami in uporabljajte masko.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

SYNLAB

PREVERITE STANJE SVOJIH JETER

Vaša jetra namesto vas opravijo več kot 500 nalog. Naredite še vi eno stvar za njih. Ohranite jih zdrave.

➤ **Redni laboratorijski pregledi zgodaj odkrijejo težave z jetri.** Opravite svojega še danes.

NAREDITE PRVI KORAK. PREVERITE VREDNOSTI JETRNH ENCIMOV IN DRUGIH PARAMETROV.

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovč



Ker vemo, da je **ZDRAVJE dragoceno!**

Preberi več



laboratorij@adrialab.si
synlab.si



➤ HITRI REZULTATI

➤ NAROČANJE NI POTREBNO!

ABC

- A** Vsi hormoni nadledvičnice vplivajo na krvni tlak.
- B** Pri cushingovem sindromu gre za povišano izločanje kortizola.
- C** Maligno bolezen nadledvičnic zelo redko potrdijo.

Nadledvični žlezi – majhni, a pomembni

Nadledvični žlezi sta parni žlezi, ki ležita nad ledvicama. Sestavljeni sta iz žleznega tkiva – strome in v njiju poteka sinteza različnih hormonov. Kljub svoji majhnosti poleg hipofize predstavljata najpomembnejši endokrini organ v telesu. Nadledvično žlezo sestavljata zunanji del – skorja – in notranji del – sredica. Med sabo se razlikujeta po tem, da izločata različne hormone.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **Majo Navodnik Preložnik, dr. med., spec. interne medicine, endokrinologije in diabetologije**, ki je tudi vodja Odseka za diabetes in endokrinologijo na Oddelku za angiologijo, endokrinologijo in revmatologijo Splošne bolnišnice Celje.

Kateri hormoni se torej izločajo v skorji nadledvične žleze? »V skorji, ki predstavlja večji del mase, poteka sinteza hormonov, ki so steroidni hormoni – nastajajo iz sterolov (holesterola) in jih v grobem delimo na glukokortikoidne hormone (kortizol) in mineralokortikoidne (aldosteron) ter nekatere spolne hormone (dihidroandrostendion – DHEAS).«

Na kaj vplivajo ti hormoni? »Vsi hormoni nadledvičnice vplivajo na krvni tlak. Glukokortikoidni hormoni so odgovorni še za počutje, uravnavajo razpoloženje, energijo, vplivajo na imunski sistem, na metabolizem glukoze in maščob, neenakomerno kopičenje maščevja, skupaj s hormonom DHEAS vplivajo na poraščenost, aknavost in tudi predstavljajo stresni hormon oziroma se aktivirajo ob stresu. Mineralkortikoidni hormoni pa so odgovorni za raven elektrolitov (kalij, natrij) in prav tako vplivajo na krvni tlak ter na izločanje tekočine.« pojasnjuje naša sogovornica in nadaljuje z opisom delovanja sredice nadledvičnih žlez: »Sredica predstavlja središče simpatičnega živčnega sistema, sprošča adrenalin in kateholamine ter njihove prenoske, vsi veljajo za stresne hormone. Vplivajo tako na krvni tlak kot na delovanje srca oziroma na srčno frekvenco.«

Ko se nadledvična žleza okvari

Kakšne težave oziroma bolezni se lahko pojavijo v nadledvičnih žlezah? »Lahko pride do motnje delovanja hormonov, kar se kaže kot premajhno ali preveliko izločanje teh hormonov. Izločanje hormonov v nadledvični žlezi stimulirajo hormoni, ki nastajajo v žlezah v glavi – v hipotalamusu in v hipofizi. Če sta

okvarjeni ti dve žlezi v glavi, lahko pride do pomanjkanja izločanja hormonov v nadledvičnih žlezah. Hormonski procesi v telesu so povezani in se vedno skušajo nekako uravnati.« razlaga Navodnik Preložnikova in doda, da v primeru povečanega delovanja glukokortikoidnih hormonov govorimo o cushingovem sindromu.

Preveč kortizola

Kaj je cushingov sindrom? »S cushingovim sindromom označujemo stanje bolnika, ki ima povišano izločanje kortizola, bodisi zaradi primarno povečanega delovanja nadledvične žleze bodisi sekundarno na ravni hipofize oziroma hipotalamusa. Do tega stanja pa lahko pride tudi zaradi tumorjev, ki izločajo kortizol ali pa ACTH (regulira izločanje kortizola, sicer nastaja v hipofizi).« Kako pa se cushingov sindrom kaže? »Simptomi so nenormalno kopičenje maščevja po vratu in obrazu (t. i. lunasti tip obraza) ter po trebuhu. Značilni so tudi rdečina obraza, porast telesne teže, otekline po telesu, povišan krvni tlak. Cushingov sindrom je lahko tudi eden od vzrokov za pojav sladkorne bolezni, vpliva na metabolični sindrom, na hud pojav aken in prekomerno poraščenost moškega tipa.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Na cushingov sindrom lahko pomislimo tudi ob pojavu kožnih strij na koži trebuha, stegen, dojk in rok (so rdečkaste barve, ne bele), ob stanjšanju kože, pogostih okužbah, počasnem celjenju ran, depresivnem razpoloženju, tesnobi, zmanjšani želji po spolnosti ali ob motnjah erekcije, glavobolih, lomljivosti kosti. Čezmerno izločanje kortizola lahko vpliva na želodčno sluznico in tam povzroča vnetje,« našteva simptome cushingovega sindroma Navodnik Preložnikova.

Podobna klinična slika se lahko pojavi ob jemanju določenih zdravil, ki predstavljajo sintetične glukokortikoide (na primer medrol, dexametazon); tudi takrat lahko pride do nenormalnega kopičenja maščevja po vratu, obrazu – lunasti tip obraza in po trebuhu.

Kot pove naša sogovornica, v diagnostičnem postopku skušajo razmejiti, na kateri ravni je prišlo do motnje, na ravni nadledvične žleze, na ravni hipofize ali pa gre morda za paraneoplastično tvorbo (tumorski proces). Od tega je namreč odvisno zdravljenje.

Navodnik Preložnikova še pove, da do povečane poraščenosti in maskulinizacije ne pride le ob povečanem izločanju kortizola, temveč predvsem ob povečani sintezi androgenih spolnih hormonov. Ob tem omeni še eno motnjo, in sicer aldosteronizem, ki pomeni čezmerno izločanje mineralokortikoidnih hormonov in predstavlja najpogostejši hormonski vzrok povišanega krvnega tlaka.

Premalo hormonov

Kaj pa če nadledvična žleza izloča premalo hormonov? »V primeru pomanjkljivega izločanja hormonov se srečujemo z različnimi oblikami insuficience (zmanjšanega delovanja) nadledvičnic, katere vzrok je lahko okvara na področju nadledvičnic – to je t. i. primarna insuficienca ali bolj poznana Addisonova bolezen. Najpogosteje gre za avtoimuno vnetje nadledvične žleze,« pojasnjuje Navodnik Preložnikova. V nadaljevanju opiše še drugo motnjo, ki nastane na ravni hipofize ali hipotalamusa (premajhno izločanje

hormona ACHT) in se imenuje sekundarna ali terciarna. »Ta motnja je najpogosteje posledica zavore v delovanju hipofize pri dolgotrajnem prejemanju sintetičnih glukokortikoidov (npr. dexametazon, medrol, prednizon, drugi steroidi). Sekundarna insuficienca je precej pogostejša od primarne insuficience. Obstajajo pa še drugi vzroki za sekundarno insuficienca, in sicer boleznijo na področju hipofize, hudo hujšanje in anoreksija.«

Kakšna pa je razlika med primarno insuficienca ali Addisonovo boleznijo ter sekundarno insuficienca? »Primarna insuficienca je manj pogosta in ima burnejšo klinično sliko, saj se lahko pojavljajo hude Addisonove krize: znižan krvni tlak, bruhanje, elektrolitske motnje. Tak bolnik potrebuje hitro zdravniško oskrbo,« opozarja sogovornica. Tako pri primarni kot tudi sekundarni insuficienci se bolnik na splošno počuti slabo, značilni simptomi so nespečnost, utrujenost, nezmožnost delovanja, čezmerno potenje, dodaja zdravnica.

Kako pa se kažejo motnje v delovanju sredice nadledvične žleze? »Čezmerno delovanje sredice je zelo redko, kaže se z nenadnimi porasti in padci krvnega tlaka in številnimi drugimi simptomi, npr. čezmernim potenjem, vročinskimi valovi – ti simptomi pa so značilni tudi pri številnih drugih hormonskih motnjah,« razloži naša sogovornica. Bolezni nadledvičnice se lahko pojavljajo v vseh starostnih skupinah.

Diagnosticiranje in zdravljenje

Kako se boleznijo nadledvičnice diagnosticirajo? »Boleznijo nadledvičnice diagnosticiramo na podlagi temeljitega razgovora, t. i. anamneze, ki jo podpremo še s kliničnim pregledom in laboratorijskimi hormonskimi testi – po potrebi stimulacijskimi kot tudi supresijskimi.«

Kako poteka zdravljenje? »Zdravljenje Addisonove boleznijo temelji na nadomestnem hormonskem zdravljenju. Zdravljenje vključuje nadomeščanje manjkajočih hormonov kortizola in aldosterona. Po navadi je zdravljenje v

obliki tablet, ki se jih jemlje dnevno. Z zdravili poskušamo ob vnosu hormonov narediti čim manj škode, zato se skušamo čim bolj približati ,normalni količini hormona', ki bi ga sicer proizvedlo telo bolnika, če ne bi zbolelo. Ob hudi slabosti in bruhanju predpišemo zdravilo v obliki injekcij. Ob večjem stresu, akutni boleznijo ali operativnem posegu je treba odmerek zdravila oziroma hormona začasno zvečati. Zdravljenje cushingovega sindroma je odvisno od vzroka in je usmerjeno k znižanju ravni kortizola v telesu. Zdravimo pa lahko tudi operativno v primeru dokazanih tvorbo – tumorjev, tako imenovanih adenomov, ki izločajo hormone. Vendar pa maligno bolezen nadledvičnic zelo redko potrdimo,« za konec še pove naša sogovornica.

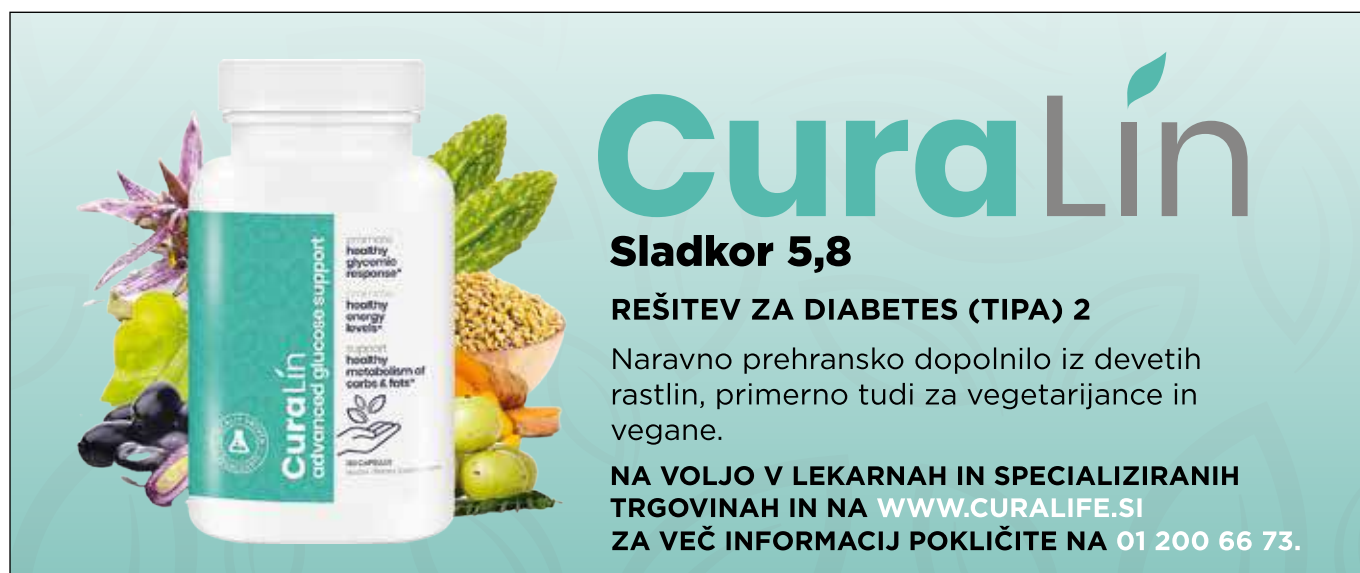
Hormoni, ki nastajajo v skorji (imenujemo jih kortikosteroidi)

- **glukokortikoidi** (delujejo na vrsto organskih sistemov, posebno močno izraženo je njihovo protivnetno delovanje in na nastajanje glukoze (glukoneogeneza) v jetrih; najpomembnejši hormon je kortizol),
- **mineralokortikoidi** (uravnava transport elektrolitov in posledično vode, predvsem v ledvicah, kjer se vrši »menjava« med natrijem in kalijem; natrij nazaj v telesne tekočine, kalij v izloček; najpomembnejši hormon je aldosteron),
- **spolni hormoni** (androgeni).

Hormoni iz sredice nadledvičnice, ki je po svoji celični in funkcijski sestavi precej bolj »živčnega izvora«, izloča kateholamine. Glavna med njimi sta adrenalin in noradrenalin – oba sta povezana s simpatičnim živčnim sistemom in tako pokažeta pravo funkcijsko vlogo pri organizmu v stresu oziroma kot del odgovora na »beg in boj«.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojk
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ,kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



CuraLin
Sladkor 5,8
REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

Naravno prehransko dopolnilo iz devetih rastlin, primerno tudi za vegetarijance in vegane.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA WWW.CURALIFE.SI
ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.

ABC

- A** Dednih je 5–10 % rakov dojk.
- B** Ni vsak družinski rak tudi dedni rak.
- C** Tudi če s testom genetska okvara ni bila dokazana, je treba skrbeti za svoje telo in biti pozoren na morebitne spremembe.



Dedni rak dojk

O dednem raku dojk govorimo, kadar je pri posamezniku dokazana prisotnost prirojene okvare v enem izmed genov, ki so povezani s povečano ogroženostjo za raka dojk.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **Barbaro Stojanov, dr. med., specialistko klinične genetike** z Oddelka za onkološko klinično genetiko na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Povedala nam je, kako pogost je dedni rak dojk, katere okvare ga povzročajo in zakaj je pomembno, da so tisti, ki so družinsko obremenjeni, napoteni na genetsko testiranje in svetovanje. Pojasnila pa je tudi to, kako poteka genetska obravnava.

Kako lahko podedujemo okvaro genov in kaj pomeni za naše zdravje, če jo imamo? »Te okvare se dedujejo od enega izmed staršev in so pri posameznikih prisotne že od spočetja. Kadar je eden izmed staršev nosilec takšne okvare, je verjetnost, da jo bodo podedovali potomci, za vsakega od njih 50-odstotna (ne glede na spol). Verjetnost, da se nato pri nosilcih prirojene genetske okvare razvije rak, je večja kot v splošni populaciji,« pojasni Stojanova.

Ugotavljanje genetskega statusa je pomembno preventivno in pri zdravljenju

Rak dojk je v razvitih državah najpogostejši rak pri ženskah. Večinoma se pojavlja sporadično, okoli četrtina na novo odkritih bolnic pa ima več sorodnic oziroma sorodnikov z rakom dojke – takrat govorimo o »družinskem raku«. Ali je družinski rak vedno tudi dedni rak? »Ne, vsak družinski rak dojk ni tudi dedni rak. Pravzaprav je rak dojk razmeroma redko posledica dedne okvare. Ocenjujemo, da je dednih 5–10 % rakov dojk. Kljub temu pa je pomembno, da ogrožene družine prepoznavamo, saj lahko posameznikom, ki so zaradi dedne okvare bolj ogroženi kot njihovi vrstniki, ponudimo nekatere dodatne preventivne ukrepe. Za osebe, ki pa so že zbolele za rakom dojk, je poznavanje genetskega statusa pomembno za načrtovanje zdravljenja – bodisi za načrtovanje tipa operacije bodisi za odločitev glede sistemskega zdravljenja,« razloži pomen prepoznavanja genetske okvare Stojanova.

Kako ogrožen je nekdo, pri katerem se odkrijejo okvare na genih? »Ogroženost za raka dojk se med nosilci različnih dednih okvar razlikuje – odvisna je od tega, v katerem genu se okvara nahaja in za kakšno vrsto okvare gre. Razlike se pojavljajo tudi glede na spol nosilca genetske okvare, saj nekatere

ogrožajo zgolj ženske, druge pa tudi moške. Verjetnost, da moški zbolijo za rakom dojk, je sicer bistveno manjša kot pri ženskah, vendar nanje ne smemo pozabiti. Okvare v nekaterih genih so povezane le z ogroženostjo za en tip raka, druge pa lahko nosilce ogrožajo za več različnih rakov. V družinah, obremenjenih z dednim rakom dojk, se recimo najpogosteje pojavljajo še rak jajčnika in rak prostate, lahko pa tudi rak trebušne slinavke.«

Vrste dednih okvar in ogroženost

Kot je povedala naša sogovornica, je dedni rak dojk najpogosteje povezan z okvarami v genih BRCA1 in BRCA2, ki sta visoko ogrožajoča. »Tudi do 70 % nosilk tekom življenja zbolijo za rakom dojk, pomembno povečana pa je tudi ogroženost za raka jajčnikov (do 40 % pri nosilkah okvar v BRCA1 in nekoliko manj pri nosilkah okvar v BRCA2). Pri moških so pomembne predvsem patogene različice v genu BRCA2, ki povečajo ogroženost za raka dojk in raka prostate.«

V nekaterih družinah je pojavljanje raka dojk lahko povezano z okvarami v genih, ki zmeroma povečajo ogroženost zanj. Po besedah Stojanove je ogroženost vsaj dvakrat višja kot v splošni populaciji, vendar ne tako izrazita kot pri okvarah v genih BRCA1 in BRCA2. »Med zmeroma do visoko ogrožajoče gene uvrščamo PALB2, med zmeroma ogroža-

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojk
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

joče pa gene ATM, CHEK2, BARD1, RAD51C in RAD51D. Dedni rak dojk se lahko pojavlja tudi v sklopu nekaterih drugih dednih sindromov (npr. v povezavi z okvarami v genih NF1, CDH1, TP53, PTEN).«

Naša sogovornica še poudari pomen zavedanja, da na ogroženost vplivajo tudi drugi dejavniki, kot na primer reproduktivni (npr. starost ob prvi menstruaciji, starost ob prvem porodu, starost ob nastopu menopavze), gostota žleznega tkiva dojk in najverjetneje tudi dodatni genetski dejavniki, ki še niso v polni meri raziskani (kot recimo sočasni vpliv več genov).

Kdaj na genetsko obravnavo?

Zdravnik, ki posumi na dednega raka dojk v družini, lahko izda napotnico za onkološko genetsko svetovanje, pove Stojanova in doda, da ob naročanju posameznike prosijo tudi za posredovanje podatkov o njihovih družinskih članih. »Na Oddelku za onkološko klinično genetiko nato zberemo relevantne informacije o družini in presodimo, kako pristopiti h genetskemu testiranju. Včasih namreč oseba, ki je bila napotena v ambulanto, ni najbolj primerna za izvedbo genetskega testiranja. Takrat predlagamo, da se na obravnavo naroči še kdo izmed krvnih sorodnikov. Običajno je to sorodnik, ki je za rakom zbolel najmlajši, saj je pri njem največja verjetnost, da bomo odkrili genetsko okvaro, in kasneje potem testiramo

»V družinah, obremenjenih z dednim rakom dojk, se recimo najpogosteje pojavljajo še rak jajčnika in rak prostate, lahko pa tudi rak trebušne slinavke.«

še krvne sorodnike. Prednostno vabimo osebe, pri katerih je verjetnost za dedni sindrom velika, ter bolnice oz. bolnike z rakom dojk, pri katerih njihov genetski status vpliva na načrtovanje nadaljnega zdravljenja.«

Kako pa poteka genetska obravnavo? »Pred izvedbo testiranja paciente povabimo na posvet in se z njimi pogovorimo. Seznanimo jih s pomenom genetske preiskave zanje in za njihove bližnje, z možnimi rezultati genetskega testiranja in s predvidenimi ukrepi glede na izvid. Preiskava se običajno izvaja na vzorcu krvi, odvzem pa se izvede šele po pisni privolitvi za genetsko testiranje. Izvide lahko pacienti pričakujejo v roku nekaj tednov,« odgovarja naša sogovornica.

Kaj pa priporočajo tistim, pri katerih je test pokazal genetsko okvaro? Dr. Barbara Stojanov pravi: »Priporočeni ukrepi praviloma vsebujejo periodični klinični pregled dojk in slikovno diagnostiko (magnetnoresonančno slikanje in/ali mamografijo), v nekaterih primerih pa je možna tudi preventivna kirurška odstranitev tkiva dojk – takrat se lahko ženske odločijo tudi za rekonstrukcijo. Pri nosilkah dednih okvar, ki jih povezujemo z ogroženostjo za raka jajcevodov ali jajčnikov, je priporočljiv posvet z ginekologom iz multidisciplinarnega tima za onkološko genetsko svetovanje, saj se lahko ženske po končani rodni dobi odločijo za preventivno kirurško odstranitev.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojk
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Rak ne čaka!

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

AstraZeneca

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

SI-4403

»Testiranje za dedne oblike raka dojk praviloma izvajamo le pri polnoletnih osebah, ki se lahko samostojno in svobodno odločajo o svojem zdravju.«

Zelo priporočamo, da nosilci dednih okvar o tem povejo svojim sorodnikom in jih usmerijo na pogovor v genetsko ambulanto. Odločitev za testiranje je nato prepuščena posamezniku. Testiranje za dedne oblike raka dojk praviloma izvajamo le pri polnoletnih osebah, ki se lahko samostojno in svobodno odločajo o svojem zdravju. Podatek o dedni ogroženosti za raka je lahko za posameznika veliko breme, zato je bolnikom na voljo tudi možnost posveta pri kliničnem psihologu.«

Mladi odrasli naj se naročijo na genetski posvet pred načrtovanjem družine, saj lahko informacija o genetskem statusu vpliva tudi

na reproduktivne odločitve, še svetuje Stojanovič in poudari, da ne glede na dedno ogroženost, za rakom lahko zboli vsak. »Zato tudi tistim posameznikom, ki jim s testom dedna okvara ni bila dokazana, svetujemo, da so pozorni na svoje telo in morebitne spremembe, da skrbijo za zdrav in aktiven življenjski slog ter da se vključujejo v presejalne programe, ki so organizirani na državni ravni (DORA za zgodnje odkrivanje raka dojk, ZORA za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu in SVIT za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke).«

25 let Oddelka za onkološko klinično genetiko

Organizirano genetsko testiranje in svetovanje se je pričelo izvajati že leta 1999. V 25 letih delovanja je iz skromnega projekta, ki je nastal na plečih entuziastičnih posameznikov, zrasel Oddelka za onkološko klinično genetiko.

Največ pacientov je na genetsko obravnavo napotenih prav zaradi suma na dednega raka dojk in/ali jajčnikov. Genetsko testiranje že od leta 2008 opravljajo v okviru Oddelka za molekularno diagnostiko na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Že dolga leta sodelujejo z ambulanto za presejanje visoko ogroženih v sklopu Centra za bolezni dojk na istem inštitutu, pa tudi z ginekološko ambulanto za pacientke z visoko ogroženostjo za raka rodil. Takšna organizacija omogoča celovit pristop k obravnavi ogroženih posameznikov oz. družin, saj se genetsko svetovanje, testiranje, pa tudi presejanje visoko ogroženih, preventivne operacije in eventualno zdravljenje lahko izvajajo pod isto streho. Obravnave se izvajajo v sklopu multidisciplinarnega tima, ki ga sestavljajo poleg zdravnikov različnih specialnosti (klinični genetik, ginekolog, kirurg, internistični onkolog, radioterapevt, radiolog, patolog ...) tudi specialisti laboratorijske genetike (laboratorijski analitiki), medicinske sestre, klinični psiholog, v posameznih primerih pa tudi dietetik in gastroenterolog. V sodelovanju z Oddelkom za molekularno diagnostiko izvajajo tudi svetovanje in testiranje za številne preostale dedne sindrome, povezane z ogroženostjo za raka. Pri organizaciji sledenja ogroženih pacientov sodelujejo še z nekaterimi drugimi ambulantami onkološkega inštituta, pa tudi z drugimi bolnišnicami.

Oddelka se povezuje tudi s tujimi centri, ki delujejo na področju onkogenetike. Evropska referenčna mreža za področje redkih dednih tumorskih sindromov (ERN GENTURIS) je bila ustanovljena, da bi s povezovanjem med evropskimi institucijami izboljšali odkrivanje dednih predispozicij za raka ter omogočili pacientom enakopraven dostop do diagnostike in zdravljenja; oddelka aktivno sodeluje v tej mreži že od njene ustanovitve leta 2017. Ob tem na Oddelku za onkološko klinično genetiko od leta 2019 poleg ambulantne dejavnosti nastaja tudi državni Register testiranih oseb iz družin, obremenjenih z dednim rakom, njihovi pacienti pa so vključeni v domače in mednarodne raziskave.

Želijo si, da bi poleg obstoječih populacijskih presejalnih programov v naslednjih letih zaživel tudi državni presejalni programi za posameznike z dedno predispozicijo za razvoj raka.

Napotitev na genetsko obravnavo se ob odkritem raku dojke priporoča:

- bolnicam, ki imajo ob diagnozi raka dojk več kot 50 let;
- bolnicam s trojno negativnim rakom dojk ne glede na starost ob diagnozi;
- bolnicam, ki so zbolele za dvema ali več primarnimi raki dojk ne glede na starost ob diagnozi;
- bolnicam z družinsko obremenjenostjo z rakom dojk, jajčnika, prostate ali trebušne slinavke;
- bolnicam z lobularnim rakom dojk, če imajo tudi sorodnice z lobularnim rakom dojk ali pa je kdo v družini zbolel za difuznim rakom želodca;
- vsem moškim ne glede na starost ob diagnozi.

Napotitev se priporoča tudi zdravim posameznikom:

- če je bila pri katerem izmed sorodnikov dokazana dedna okvara;
- kadar imajo sorodnika, ki izpolnjuje enega izmed navedenih meril;
- če je izračun ogroženosti pokazal povečano ogroženost za dednega raka dojk/ jajčnikov.

Vsebina

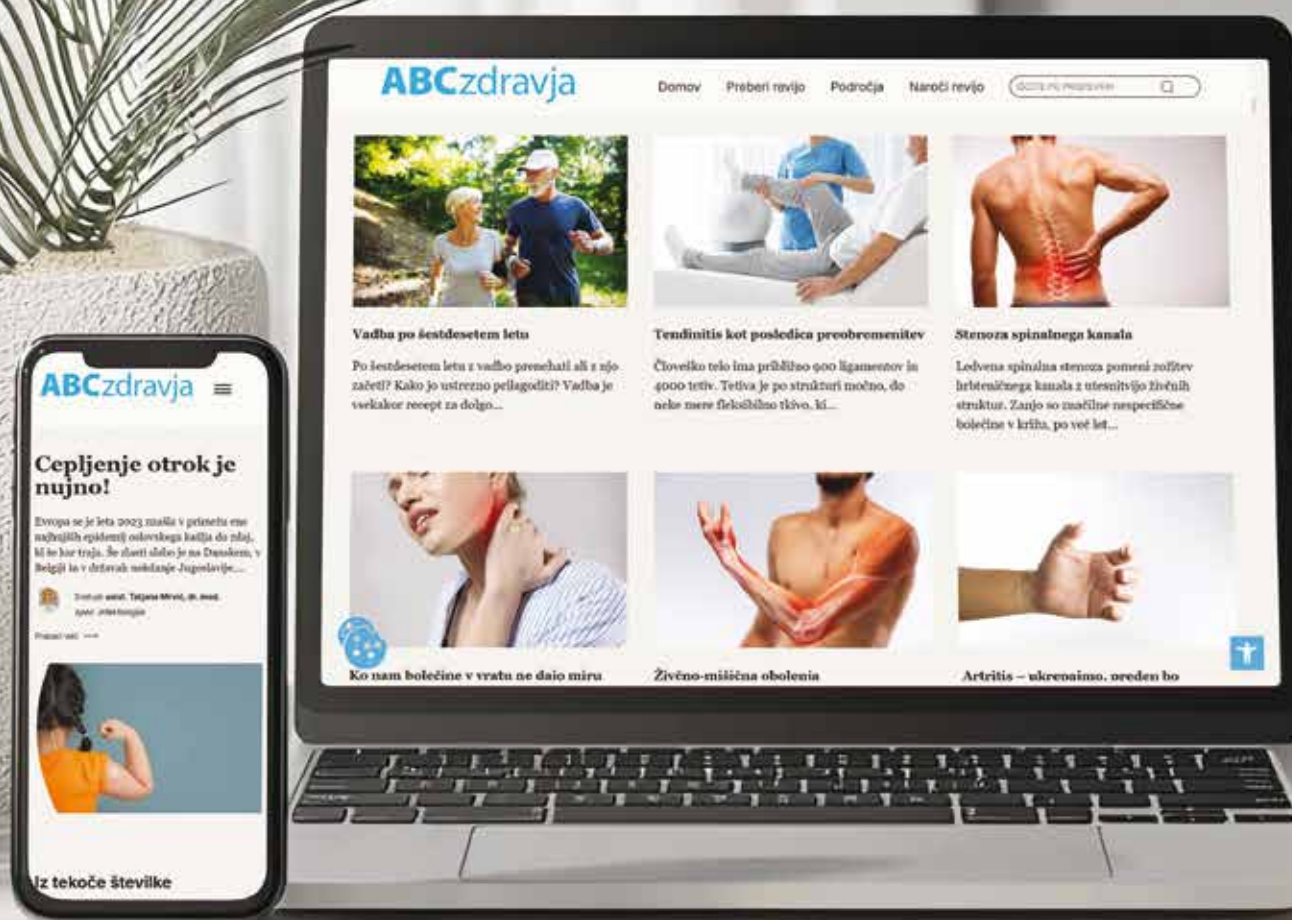
- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojk
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

ABCzdravja

**Kredibilna vsebina, ki
NE nastaja s pomočjo
umetne inteligence.**

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporozna, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



Prave informacije o vaših težavah:

www.ABCzdravja.si



abczdravja.si

Luskavica in življenje z njo



Latinsko besedo *psoriasis* uporabljamo za izraz kronično imunsko pogojene vnetne bolezni, bolj znane kot luskavice oz. psoriaze. Gre za bolezen, ki po zadnjih podatkih prizadene 1–3 % prebivalstva, na njeno pojavnost pa med drugim vpliva tudi geografsko področje – najvišjo pojavnost psoriaze v Evropi beležijo severnoevropske države. V Sloveniji po ocenah psoriaza teži približno 1,6 % prebivalstva, ker pa lahko bolezen prizadene različne predele našega telesa, je vse prevečkrat povezana s stigo, ki bolnike pahne v tesnobo ali družbeno izolacijo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Psoriazo je že davnega leta 1808 kot prvi opisal angleški dermatolog **Robert Willan**. Danes je znano, da se ta kronična imunsko pogojena vnetna bolezen lahko pojavi kadar koli v življenju, pogostejša pa je med 20. in 40. letom. Torej v obdobju, ko smo praviloma najbolj produktivni, tako na družinskem kot tudi poslovnem področju. Za bolezen sta značilni vnetje in pospešena delitev celic zgornje plasti kože (povrhnjice), te celice pa se nato kopičijo in tvorijo vnete rdeče lise s srebreno belimi luskami plaka na svetlejši koži. Ločimo blago, zmerno in hudo obliko luskavice, odvisno od tega, kako veliko območje telesa je prizadeto. Luskavica v plakih (*psoriasis vulgaris*) predstavlja kar 80 % vseh primerov bolezni, mesta z vnetnimi ploščicami pa so običajno simetrično razporejena. Najpogostejše so prizadeti komolci, kolena, lasišče in ledveno področje. Vse pogostejša je tudi palmoplantarna oblika luskavice, pri kateri se luščeča koža s prisotnostjo gnojnih podkožnih bunčic kaže po dlaneh in podplatih, za mlajše bolnike pa je značilna kapljica oblika (drobne vnetne in luščeče spremembe po vsem telesu), ki jo izzove streptokokna okužba. Poleg omenjenih poznamo še inverzno obliko luskavice, ki prizadene pretežno pregibe velikih sklepov in področje okrog spolovila oz. anusa, ter redkejši obliki, kot sta

pustulozna in eritrodermična luskavica. Za slednjo je značilna zadebeljena in pordela koža po praktično vsem telesu. Luskavica se precej pogosto pojavi tudi na nohtih (psoriatična bolezen nohtov), in sicer v 10–30 % bolnikov, pa tudi na lasišču. Bolezen v 25–30 % prizadene tudi sklepe, to bolezensko stanje opisujemo s pojmom psoriatični artritis. Slednje je bolj značilno za bolnike s hujšimi oblikami in dolgotrajnejšim potekom bolezni. Pri otrocih je lahko prav artritis eden prvih simptomov luskavice, čeprav je pri najmlajših pojavnost artritisa ob prisotnosti luskavice redkejša – so pa lahko težave s sklepi opozorilni znak za pojav luskavice v kasnejših življenjskih obdobjih. Pri odraslih po drugi strani se najprej pojavi psoriaza, šele po petih ali šestih letih ji sledijo težave s sklepi. Psoriatični artritis (prevalenca med Slovenci je ocenjena na 0,05–0,25 %) je specifično vnetno stanje sklepov, pri čemer so prisotni tako simptomi luskavice kot artritisa. Tako kot psoriaza je tudi psoriatični artritis vnetna bolezen, prva na ravni kože, druga na ravni sklepov. Prizadeti so predvsem mali sklepi rok in stopal, bolezen pa lahko povzroči tudi težave v sklepih hrbtenice ter večjih sklepih udov.

Genetski dejavnik

Kot za večji del avtoimunskih bolezni tudi sprožilec za pojav psoriaze ni povsem pojasnjen, povod pa lahko predstavlja bodisi izguba tolerance v primeru stresne situacije bodisi okužba. Pomemben dejavnik pri pojavu bolezni predstavlja genetska dovzetnost za psoriazo, o čemer zgovorno priča tudi podatek, da se bolezen pogosteje pojavlja v družinah, v katerih ima to vrsto bolezni tudi že kak drug družinski član. Pri kar 71 % bolnikov s psoriazo, ki se prvič pojavi v obdobju otroštva, pa so zabeležili tudi pozitivno družinsko anamnezo za psoriazo. Poleg genetskega zapisa obstaja še vrsta drugih dejavnikov, ki vplivajo na pojavnost bolezni oz. lahko njen potek poslabšajo. Poslabšanja oz. izbruh bolezni je pogostejši ob okužbah, kot so HIV, streptokokna angina itd., ali ob uživanju posameznih vrst zdravil (posamezni antimalariki itd.). Luskavica se poslabša tudi ob duševnem

ali telesnem stresu, nanjo pa negativno vplivamo tudi z nezdravim življenjskim slogom, vključno s kajenjem in čezmernim uživanjem alkohola. Psoriaza je bolezen, ki navadno človeka spremlja vse življenje, po zadnjih spoznanjih sodeč, pa so bolniki z luskavico bolj nagnjeni tudi k tveganju za pojav drugih bolezni (sladkorna bolezen, depresija, imunsko pogojene vnetne bolezni itd.)

Psoriaza je povezana z višjo stopnjo anksioznosti in depresije

V Društvu psoriaticov Slovenije si zato prizadevajo k čim večjemu ozaveščanju o sami bolezni, s čimer želijo izboljšati kakovost življenja bolnikov. Zaradi izrazitosti kožnih sprememb se marsikateri bolnik namreč socialno povsem izolira, kar lahko še dodatno poveča tveganje za omenjene pridružene bolezni, hkrati pa negativno vpliva tudi na kakovost posameznikovega življenja. »Psoriaza lahko močno vpliva na kakovost življenja posameznika, saj je kronična bolezen, ki ne vpliva le na telesno zdravje, temveč tudi na čustveno in socialno življenje. Psoriaza povzroča simptome, kot so srbenje, bolečina, pekoč občutek in razpokanje kože, kar lahko privede do neugodja in omejitev pri vsakodnevni dejavnosti. V hujših primerih, kot je psoriatični artritis, lahko pride tudi do bolečin v sklepih in zmanjšane mobilnosti. Vidne spremembe na koži, kot so rdeče lise, luske in odebeljena koža, lahko povzročijo občutek sramu ali zadrege. Posamezniki s psoriazo se lahko izogibajo socialnim situacijam, kjer bi bili izpostavljeni pogledu drugih, kar vodi v socialno izolacijo,« pojasnjujejo v Društvu psoriaticov Slovenije in obenem opozarjajo tudi na posledične duševne stiske: »Psoriaza je povezana z višjo stopnjo anksioznosti in depresije. Kronična narava bolezni, neprijetni simptomi ter stigmatizacija lahko povzročijo občutek nemoči, nizko samopodobo in težave s samospoštovanjem.« Prav tako bolezen kot taka vpliva tudi na delovno sposobnost in produktivnost posameznika, zlasti če simptomi vplivajo na roke ali stopala, pa tudi zaradi samega zdravljenja, obiskov zdravnika in obvladovanja stresa.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Psoriza je bolezen, ki je vidna

Zaradi izrazitosti vnetnih področij na koži je bolezen težko skrivati, marsikdo pa je zavoljo omenjenih sprememb na koži deležen začuden pogledov, nezaželenih pozornosti. Bolniki so namreč v družbi še vedo deležni določenih predsodkov. Kot povedo v društvu, so predsodki po izkušnjah njihovih članov še vedno prisotni: »Sploh zaradi nepoznavanja bolezni. Kljub temu da se v društvu trudimo in izvajamo informativne stojnice ter predavanja na to temo, je še veliko ljudi, ki bolezen ne pozna. Psoriza je bolezen, ki je vidna. V primeru hude oblike je velik del kože pokrit z luskami, ki so zelo vidne. To lahko povzročijo, da se ljudje počutijo neprijetno v družbi oseb s psorizo, kar lahko privede do socialne izolacije bolnikov. Ljudje ne vedo, da luskavica ni nalezljiva bolezen. Zato se nekateri izogibajo stiku z osebami, ki imajo vidne simptome bolezni. Ker je psoriza pogosto vidna samo na koži, je mnogi ljudje ne razumejo kot resno bolezen in podcenjujejo njen vpliv na kakovost življenja ter duševno zdravje bolnikov.« Te stigme in predsodki lahko močno vplivajo na duševno zdravje in kakovost življenja ljudi s psorizo, zato je pomembno ozaveščanje javnosti o tej bolezni in njenih resničnih vzrokih ter značilnostih.

Osebna zgodba Irene Bonaja

Ob svetovnem dnevu psorize, ki ga obeležujemo 29. oktobra, delimo tudi zgodbo članice društva, ki daje dober vpogled na življenje z boleznijo:

Gospa **Irena Bonaja** se je z boleznijo prvič srečala v najstniškem obdobju (15–16 let), ko je opazila rdeče ožige na notranji strani desnega kolena. Nekaj mesecev kasneje se je luskavica razširila na komolce, kolena in lasišče. »Takrat je bil moj oče zelo bolan in ga je dnevno obiskoval njegov osebni zdravnik. Ker je oče vztrajal, sem mu pokazala neke, zame povsem nepomembne lise na koži. Takoj mi je povedal, da je to psoriza – takrat si sploh nisem zapomnila tega izraza – in me je kot naš družinski zdravnik napotil do dermatologa,« se spominja Irena, ki so jo kot najstnico takrat zaposlovala druge skrbi, bolezen ne. Svetovali so ji, naj se izogiba jedem, ki vsebu-

jejo krompir in paradižnik, ter naj obišče morje, češ, da ji bo pomagalo. Terapij, mazil itd. ni bila deležna. Na priporočilo specialista dermatologa se je včlanila v Društvo psoriatičnih bolnikov na Hrvaškem, saj je obiskovala srednjo šolo v Varaždinu. Ko je kot srednješolka zbolela za psorizo, ni vedela, kako naj za bolezen pove tudi prijateljem in sošolcem: »Večini sem povedala, da imam neki ekcem, ker drugače niti nisem znala povedati. Iskreno povedano, bala sem se, da me bodo izločili, da se več ne bodo z menoj pogovarjali, družili.« Študij je nadaljevala na pedagoški fakulteti in že takrat je bila kot študentka med prakso na osnovni šoli velikokrat deležna neprijetne pozornosti zaradi lis na telesu. »Velikokrat sem opazila, da so bili učenci bolj pozorni na moje rdeče lise na hrbtišču mojih rok kot na mojo razlago, to me je večkrat zmedlo. Moja predstavitev ni bila takšna, kot sem jo načrtovala. Tudi kasneje na delovnem mestu sem velikokrat opazila pri sogovornikih zadrego, zadržanost. Včasih je bilo veliko predsodkov, veliko ljudi ni poznalo naše bolezni, niso vedeli, da to ni nalezljivo. Tudi sama sem večkrat opazila, da so bili npr. na delovnem mestu zadržani, niso se mi približali, niso mi podali roke, niso prisluhli mojim besedam. Počutila sem se neslišano. Veliko časa in energije sem porabila, da sem ljudi okoli sebe ozaveščala, jih poučila, da nisem kužna in da resnično ne bodo imeli hrapave in rdeče kože, če se me dotaknejo,« se spominja danes vodja mariborske podružnice društva, ki je bila leta 1999 za daljše obdobje celo hospitalizirana na dermatološkem oddelku UKC Maribor. Takrat je po zaslugi medicinske sestre izvedela tudi za slovensko društvo psoriatičnikov in se včlanila. Danes je za to neizmerno hvaležna, saj se zaveda, da dejavnosti in ozaveščanje društva močno pripomorejo k večji prepoznavnosti bolezni v javnosti. Prizadeva si, da bi bili bolniki še bolj informirani o bolezni in jih zato vabi, da se udeležijo različnih predavanj, ki jih organizira društvo. Za konec pa vsem polaga na srce še tole: »Bodite optimistični. Na področju zdravljenja luskavice se je veliko spremenilo, ozaveščanje ljudi je tudi dalo velike rezultate. Zavedajte se, da niste sami, veliko nas je in imamo različne oblike.«



Skupinsko letovanje Društva psoriatičnikov Slovenije na Velem Lošinj



FIDERMA

Raziskave za nego kože
Švicarska dermatološka
kozmetika

Popolna nega pri luskavici!

Izdelki z 10 % UREO

UREAFID GEL

gladilni čistilni gel
Za čiščenje telesa

UREAFID

šampon proti luskam
Za srbeče in luskasto lasišče.

UREAFID 10

mleko za telo

Za luskasto kožo in
razpokane pete.

Izdelek s 30 % UREO

UREAFID 30

krema za telo in lasišče

Izdelek s 50 % UREO

UREAFID 50

intenzivna negovalna
topikalna krema

Za plake, zelo razpokane pete
in odebelele nohte.

ONIFID

hidrogel

Za krhke in
poškodovane
nohte, primeren
tudi za nanos po
UREAFID 50.



Preverite še druge linije
FIDERMA.

www.fiderma.si

05 99 47 501

info@mssl-pharma.si

MSL pharma, d. o. o.
<https://mssl-pharma.si>

FIDERMA 42/24

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

ABC

- A** Vse bolečine, ki se čutijo v trtici, ne izvirajo le iz trtice.
- B** Za bolečino v trtici je značilna palpatorna občutljivost, pomeni, da je boleča na pritisk.
- C** Pred desetletji so bile operacije trtice pogoste, danes se trtica zelo redko operira.



Bolečine v trtici



Doc. dr. Zmago Krajnc, spec. ortopedije

Bolečine v trtici so lahko huda nadloga in če se ne zdravijo pravočasno, to lahko privede do resnejših zapletov. Dolgotrajna bolečina lahko povzroči kronične težave, ki zahtevajo dolgotrajno rehabilitacijo. Okvara trtice lahko posledično povzroči tudi okvare in bolečine na križnici. Ocenjujejo, da se z bolečinami v trtici spopadajo od 2 do 3 % ljudi, pogosteje se pojavljajo pri ženskah kot pri moških.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Zmagom Krajncem, spec. ortopedije**, iz UKC Maribor, ki nam je za začetek povedal, kateri so možni vzroki za bolečine v trtici. »Pri bolečini v trtici gre za bolečino, ki se pojavlja v podkrižničnem predelu, v predelu trtice. Največkrat gre za idiopatsko bolečino, kar pomeni, da vzroka ne poznamo, lahko gre za preneseno bolečino, lahko pa je bolečina posledica poškodbe. Do poškodbe trtice pride običajno ob padcu v sedečem položaju na zadnjo plat, na primer med drsanjem.« Kako se trtica pri padcu

poškoduje? »Pri takšnem padcu lahko pride do majhnega premika vretenc ali pa do zloma enega izmed treh do petih vretenc, ki sestavljajo trtico. Lahko pa gre samo za udarnino,« odgovarja Krajnc in nadaljuje z možnimi vzroki za bolečine. »Na sprednji strani trtice so številne živčne strukture, ki se lahko vnamejo. Naslednji vzrok so lahko obporodne in poporodne težave pri ženskah. Ne glede na to, da se telo na porod pripravi, lahko ob porodu pride do mikropoškodb vezivnega tkiva ali pa mišic medeničnega dna, ki se lahko poškodujejo ter privedejo do kroničnih težav. Dolgotrajno sedenje, predvsem na trdi podlagi, prav tako vpliva na pojav bolečin v trtici. Bolečini v trtici pa lahko botruje tudi oblika trtice. Pri večini ljudi je trtica v nevtralnem položaju, ni potisnjena naprej ali nazaj. Pri ljudeh, ki imajo trtico rahlo uvito naprej ali nazaj, pa lahko ob dolgotrajnih obremenitvah pride do bolečine. Ko sedimo, se namreč opiramo na tri oporne točke. Dve sta sednični grči, v sredini je trtica. Če je slednja preveč pritisnjena, sploh če sedimo na trdi podlagi, če smo presuhi ali premočne telesne konstitucije (trtica pogosteje ukrivljena bolj nazaj), to lahko povzroči bolečino,« pojasnjuje naš sogovornik.

Bolečina lahko izvira tudi od drugod

Kako se kaže ta bolečina? »Bolniki različno opisujejo to bolečino. Nekateri tožijo nad topo bolečino v predelu trtice, drugi imajo lahko občutek zbadajoče bolečine. Pomemben simptom, ki kaže na bolečino v trtici, je, da se pojavi, ko sedimo, in se potencira, ko se nagnemo na stolu nazaj ali pa takrat, ko vstajamo iz sedečega položaja. Včasih se bolečina v trtici pojavi med odvajanjem blata, po navadi

v primerih, ko imajo ljudje težave z zaprtjem ali pa med spolnim odnosom,« razlaga Krajnc.

Vse bolečine, ki se čutijo v trtici, pa ne izvirajo le iz trtice. Od kod lahko seva bolečina v trtici? »Lahko izvira iz drugih organov, ki se nahajajo v predelu male medenice, ali iz hrbtenice in se le prenaša v trtico. Zato je potrebno biti pazljiv pri diagnosticiranju,« opozarja Krajnc. Ali se ob bolečini pojavljajo še kakšni drugi simptomi? »Bolečina je vodilni simptom, ki kaže, da je s trtico nekaj narobe. Če se ob bolečini pojavi še kakšen drug simptom, na primer rdečina v predelu bolečine ali visoka telesna temperatura, je treba raziskati druge vzroke. Enako je treba ravnati takrat, ko bolečina seva v zadnjico in navzdol po stegnu.«

Potek diagnosticiranja

Kako se diagnosticira? Dr. Zmago Krajnc pravi: »Zelo pomembna je anamneza, to je pogovor z bolnikom, kjer ta opisuje svoje težave. Pri tem je bolnika treba usmerjeno spraševati: ali je bolečina le v predelu trtice, kdaj je bolečina najmočnejša, ali ima bolnik občutek, da bolečina izžareva še kam drugam, ali ima bolnik morda povišano temperaturo ... Na podlagi teh odgovorov lahko ugotovimo, ali gre le za problem trtice ali za kakšno drugo težavo. Anamnestičnemu pogovoru sledi klinični pregled. Za bolečino v trtici je značilna palpatorna občutljivost trtice, to pomeni, da je boleča na pritisk. Vendar pa je bolečina na pritisk prisotna tudi pri nevropatskih obolenjih, kar pomeni, da je vir težave višje v hrbtenici. Če pa je trtica občutljiva tudi na premike, je to znak, da gre najverjetneje za bolečine, ki izvirajo iz trtice. Lahko pa imajo takšne težave vir tudi v mali medenici: vzrok so lahko abscesi v tem predelu, vnetje sečil

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

in podobno.« Anamnezi in kliničnemu pregledu sledi nadaljnje diagnosticiranje. Kako poteka? »Če pri anamnezi ugotovimo, da je v preteklosti prišlo do padca, začnemo z rentgenskim slikanjem. Če padca ni bilo, pa je najbolj ustrezen pregled z magnetno resonanco, ki lahko razkrije tudi morebitne druge vzroke bolečin.«

Pomembna je sprememba navad

Kako poteka zdravljenje? »Najprej skušamo bolnika nagovoriti, da spremeni svoje navade. To pomeni, da ne sedi več na trdi podlagi, da med sedenjem večkrat vstane in da si med sedenjem namesti posebno blazino (preprečuje pritisk na trtico). Pomembne so tudi priporočene vaje, ki jih bolnik izvaja v domačem okolju. Z namenom, da bi bile vaje čim pravilneje izvajane, zdravnik bolnika napoti k fizioterapevtu. Nadaljnje zdravljenje je z lokalno protibolečinsko terapijo (na primer protibolečinska elektroterapija) pri fizioterapevtu. Zdravljenje lahko poteka tudi z nesteroidnimi antirevmatiki, ki delujejo protivnetno in protibolečinsko. Če imajo bolniki težave z želodcem ali srcem, potrebujejo drugačna protibolečinska zdravila,« razlaga Krajnc. V katerih primerih je potrebna operacija? »Pred desetletji so bile operacije trtice pogostejše, danes se ta način zdravljenja zelo redko uporabi. Pred tem imamo namreč danes možnost protibolečinske terapije, ki se izvaja v protibolečinskih ambulantah s tako imenovano blokado: lokalni anestetik s kortikosteroidi se infiltrira v trtico ali prizadeto živčevje v okolici trtice. V protibolečinskih ambulantah lahko uporabljajo še nekatere druge, sodobnejše protibolečinske metode. Pomembno pa je, da bolniki z bolečinami v trtici redno, kar pomeni vsak dan, izvajajo vaje za mišice medeničnega dna,« še poudari ortoped.

Preprečevanje bolečin v trtici

Kako se lahko bolečine v trtici preprečijo? »Seveda je to odvisno od vzroka. Če je bolečina v trtici povezana z obporodnimi in popo-

»Za bolečino v trtici je značilna palpatorna občutljivost trtice, to pomeni, da je boleča na pritisk.«

rodnimi težavami, si lahko ženske veliko pomagajo s telovadbo, ki aktivira mišice medeničnega dna. S telovadnimi vajami se tako preprečijo bolečine v trtici, ki imajo mehanske vzroke. Če pa je bolečina v trtici povezana z drugimi vzroki, je treba te odstraniti. Na primer, če je vzrok bolečin vnetje sečil, je treba to vnetje pozdraviti. Če gre za težavo

z medvretenčnimi ploščicami, se zdravi to stanje.«

S čim si še lahko ljudje pomagajo? »Bolniki si lahko pomagajo tudi z že omenjeno blazino za sedenje, nekaterim pomagajo tople kopeli, drugim pa hladni obkladki. Pozorni bodimo na to, da ne spimo na hrbtu, ampak na boku, saj je tako trtica najbolj razbremenjena. Če imamo sedeče delo, pazimo na to, da med sedenjem dovolj pogosto vstajamo, pravilno sedimo z vzravnano hrbtenico. Ko nas trtica boli, se izogibamo določenim športom, kot je kolesarjenje, veslanje, jahanje in podobnim dejavnostim, ki lahko sprožijo bolečinske simptome,« svetuje Krajnc.

Spoznajmo trtico

Trtica je manjša kost trikotne oblike, sestavljena je iz treh do pet zračenih vretenc (zrastejo se pri odraslem človeku), to so tako imenovana trtična vretenca. Dostikrat ji rečemo tudi rep oz. repek. V razvoju človeškega fetusa, v zgodnjih fazah, se resnično razvije majhen rep iz križnice, ki pa po devetih mesecih razvoja izgine.

Trtica je z ovalno sklepno ploščo gibljivo pritrjena na križnico in je skupno narastišče globokih kolčnih mišic, ki igrajo pomembno vlogo pri stabilizaciji medenice in pri porodu. Ženska trtična kost je ožja in daljša, pogosteje ima krivino obrnjeno navzven. Po porodu lahko pride do značilne slabše stabilnosti trtice in križnice zaradi mikropoškodb in raztezanja ligamentov, kar lahko privede do bolečin v trtici.

Zakaj je pomembna pravočasna rehabilitacija?

Če bolečinsko stanje traja dlje časa, konservativni načini zdravljenja odpovedo, saj bolečina postane neodzivna na njih.

Če bolečina traja dalj časa, se utrdijo tako imenovani kompenzacijski vzorci, ki lahko povečajo napetost in disfunkcijo mišic medeničnega dna ter spodnjega dela hrbta.

Nepravilna drža in obremenitev hrbtenice lahko pospešita degenerativne spremembe v ledvenem in križnem delu hrbtenice.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni kondiciji pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



LYPRINOL[®] ADVANCED

Inovativna rešitev za lajšanje kroničnih težav s sklepi.

Zaupanja vredna naravna pomoč, podprta z znanostjo.
Učinkovitost PCSO-524[®] je dokazana v več kot 35 neodvisnih raziskavah*.

Izboljšana naravna formula
Združuje patentiran izvleček PCSO-524[®] in olje Antarktičnega krila.

Nova generacija prehranskih dopolnil
Izboljšana formulacija poskrbi za močnejši in hitrejši učinek.



*Več študij je dostopnih na www.antinolstudies.com

Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.
Prodajna mesta: lekarnice, specializirane trgovine in spletna trgovina Panakea.

080 50 02

medicinalis⁺

Ko je spanje težava

Čeprav ljudje kar tretjino svojih življenj preživimo, se večina s spanjem kaj veliko ne ukvarja, vsaj ne do trenutka, ko spanec oz. pomanjkanje le tega postane problem. Če je naš sen moten zgolj občasno, razloga za preplah ni, če pa nas pomanjkanje spanja pesti dlje časa, tudi več mesecev zapored, je to znak za alarm. Spanec je namreč ključnega pomena za naše zdravje ali z besedami ljudskega zdravilca Alfreda Vogla: »Spanec je zdravilo, brez katerega ne moremo živeti.«

Avtorica: **Helen Žagar**

Proces spanja uravnava naša t. i. notranja ura oz. vrhovni možganski center, imenovan suprahiazmatično jedro. To jedro določa naš dnevno-nočni oz. cirkadiani ritem, njegovo delovanje pa je odvisno od svetlobe in teme. Ko se jutraj zdan, svetlobni signali preko oči potujejo do jedra, ta pa možganom nadalje signalizira, naj sprožijo znake za budnost. In obratno, ko se zvečer stemni, da jedro ukazuje možganom, naj začno signale za budnost zavirati. Hkrati se ob pojavu teme v možganih

Ljudje se med seboj močno razlikujemo glede tega, koliko ur spanca na noč kdo potrebuje, da se dobro naspri. Na splošno velja, da dojenčki potrebujejo 12–17 ur, otroci 9–13 ur, odrasli pa 7–9 ur kakovostnega spanca na noč. Količina potrebnega spanca s starostjo upada, spreminja pa se tudi vzorec spanja: starejši ljudje navadno trdno spijo prve tri do štiri ure, v drugi polovici noči pa se zlahka prebudijo.

začne izločati melatonin, hormon, ki uravnava naš bioritem in telesu javlja, da je čas za počitek. Notranja ura praktično uravnava delovanje celega telesa (vpliva na telesno dejavnost, imunski sistem, izločanje hormonov, presnovo, srce, krvni tlak ...), na žalost pa je ta prečudoviti in za naša življenja nepogrešljivi mehanizem precej občutljiv na motnje. Tako lahko na primer že nekajminutna izpostavljenost modri svetlobi mobilnega telefona ali prenosnega računalnika sredi noči močno zniža raven melatonina v telesu, zaradi česar se prebudimo oz. težko zaspimo nazaj.

Na kakovost spanca vpliva vrsta dejavnikov: od najočitnejših zunanjih, kot je npr. neudobna postelja, do manj očitnih manjših ali večjih telesnih in/ali duševnih zdravstvenih težav.

Nespečnost Svetovna zdravstvena organizacija definira kot težave pri usnavanju in/ali vzdrževanju spanja, ki se pojavljajo vsaj tri noči na teden, spremljajo pa jih slabo počutje, motnje v razpoloženju ter okrnjena funkcionalnost čez dan.

Nepriprano spalno okolje in nereden ritem spanca

Če se želimo dobro naspri, moramo najprej poskrbeti za ustrezno spalno okolje. Zagotoviti si moramo udobno ležišče, poskrbeti za ustrezno temperaturo v spalnici (priporočljivo je, da je temperatura v spalnici nekoliko nižja) in odstraniti hrup ter svetlobo iz okolice. Pomembno je tudi, da vsak dan odhajamo spat približno ob isti uri. Tako bomo namreč svojo notranjo uro navadili na ustaljen ritem, posledično pa bo tudi spanec boljši.

Kofein, alkohol in nikotin

Kofein je stimulant, ki deluje na naš živčni sistem. Povečuje anksioznost, hkrati pa nas ohranja budne. Podobno tudi nikotin deluje kot stimulant, ki dviguje krvni tlak in posledično slabša kakovost spanca. Pazljivo velja ravnati tudi z alkoholom: čeprav ima ta nemudoma po zaužitju pomirjevalni učinek in se nam zdi, da nas je uspaval, če ga zaužijemo zvečer, alkohol nekaj ur po zaužitju vzdraži živčni sistem, kar vodi v nočno prebujanje.

Pomanjkanje določenih vitaminov in mineralov

Slab spanec oz. nočno prebujanje je lahko tudi posledica primanjkljajev določenih vitaminov oz. mineralov: vitamina D (uravnava ritem delovanja suprahiazmatičnega jedra), vitamina B6 (lajša sintezo serotonina, ki vpliva na razpoloženje in spanec), magnezija (pomirja živčni sistem in sprošča mišice), vitamina E (sprošča mišice in izboljšuje obtok), kalcija (vpliva na sproščanje melatonina, ki uravnava spanec), vitamina C (uravnava stresni hormon kortizol ter tako izboljšuje spanec), železa (primanjkovalje železa povzroča nespečnost).

Modra svetloba

21. stoletje je s seboj prineslo pomembno spremembo, na katero se našim telesom še ni uspelo prilagoditi. Iz mobilnih telefonov, računalnikov, televizijskih zaslonov in tablic seva modra svetloba, ki zavira proizvodnjo melatonina. Za nameček pa brskanje po družabnih omrežjih možgane spravlja v stanje nenehne pripravljenosti, ne pa sprostitve, tako zelo potrebne pred spanjem. Posledično velja vse te naprave vsaj pol ure pred spanjem izklopiti.

Spalna apneja, GERB, sindrom nemirnih nog, kronične bolečine

Spalna apneja je motnja spanja, za katero je značilno, da oseba med spanjem zaradi blokade dihalnih poti večkrat preneha dihati. To povzroča smrčanje, prekinjeno dihanje in seveda slabši spanec. GERB ali gastroezofagealna refluksna bolezen je prebavna motnja, pri kateri želodčna kislina uhaja nazaj v požiralnik. Če se to dogaja ponoči, se pekočemu občutku v požiralniku pridružijo tudi težave s spanjem. Sindrom nemirnih nog sodi med nevrološke motnje, kaže pa se kot nenadzorovana potreba po premikanju nog, še zlasti med spanjem. Podobno se bomo ponoči pogosteje prebujali, če trpimo za kroničnimi bolečinami, povezanimi z artritisom, migreno ipd.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni kondiciji pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



KODA: HRBTENICA

Uporabite kodo za brezplačen vnos ležišča v poslovalnicah. Za koriščenje kupona je potrebno s seboj imeti izrezek oziroma kupon v fizični obliki. Kupon velja samo v mesecu oktobru 2024.

Menopavza, prostata, zamašen nos

V obdobju menopavze žensko telo preneha proizvajati določene hormone (estrogen, progesteron). Hormonske spremembe povzročajo vročinske valove in nočno potenje, kar seveda vodi v nočna prebujanja. Moške po 50. letu začne pestiti povečana prostata, zaradi katere morajo ponoči večkrat urinirati, na račun česar trpi spanec. So pa lahko razlogi za prekinjen nočni spanec tudi veliko bolj nedolžni, krivec je lahko že ob prehladu ali gripi zamašen nos.

Depresija, anksioznost, stres

Ne nazadnje prekinitve spanca povzročajo tudi pretirano delo in stres, pa tudi anksioznost in depresija. In naštetega je v sodobnih časih vse več in več.

Čprav se zaradi ene ali dveh neprespanih noči svet ne bo podrl, pa ima lahko kronična nespečnost zelo resne posledice za naše zdravje in posledično za kakovost življenja.

- Kognitivne posledice: motnje koncentracije, motnje spomina, težave z odločanjem.
- Čustvene posledice: povečana razdražljivost, izbruhi jeze, lahko tudi čustvena otopelost, občutek nemoči.
- Telesne posledice: bolečina med rebri med dihanjem, povečana telesna teža, glavoboli, hitrejša staranje kože, povečano tveganje za srčno-žilne bolezni, povišan krvni tlak, upočasnjeno razgrajevanje krvnega sladkorja, motnje gibanja.
- Vedenjske posledice: strah pred večerom, dremanje čez dan, uporaba pomirjeval ali alkohola.

Za konec **dr. Vita Štukovnik** opozarja, da je v primeru vztrajajočih težav s spanjem smiselno poiskati strokovno pomoč, saj danes poznamo učinkovite oblike zdravljenja motenj spanja, tudi za nespečnost. V slednjem primeru je primarna oblika zdravljenja nefarmakološka, s pomočjo kognitivno-vedenjske terapije za nespečnost.

Duševne motnje in prebujanje

»Odnos med nespečnostjo in duševnimi motnjami je zelo kompleksen,« začne **doc. dr. Vita Štukovnik, specialistka klinične psihologije**. »Nespečnost lahko igra vlogo v nastanku teh motenj, lahko gre za hkrati prisotno bolezen, pogosto pa jo vidimo predvsem kot transdiagnostični simptom različnih duševnih motenj. Pogosto je težko ugotoviti, kaj je bilo prej – duševna motnja ali nespečnost. Zbujanje ponoči kot ena izmed oblik nespečnosti je pogosto simptom duševnih motenj, kot sta generalizirana anksiozna motnja in depresija, pojavlja pa se tudi pri bipolarni motnji, shizofreniji, obsesivno-kompulzivni motnji (OCD), motnjah hranjenja ter pri odvisnosti od alkohola in drog. Raziskave kažejo, da kar približno 50–70 % ljudi z anksioznimi motnjami poroča o nespečnosti ali drugih težavah s spanjem. Anksioznost pogosto vodi do prekomernega razmišljanja in skrbi, kar otežuje sprostitev ob usnavanju ali vodi v nočna prebujanja. Tip nespečnosti se sicer lahko razlikuje glede na anksiozne motnje – denimo pri osebah z generalizirano anksiozno motnjo pogosto opazamo tako težave z usnavanjem kot z vzdrževanjem spanja, medtem ko imajo osebe s panično motnjo pogostejša prebujanja ponoči, prav tako denimo pri osebah s posttraumatsko stresno motnjo zelo pogosto opazamo nočne more in prebujanja ponoči. Tudi večina ljudi z depresijo (glede na raziskave med 60 in 90 %) doživlja težave s spanjem, nespečnost pa se kaže bodisi kot težave z usnavanjem, prebujanjem ponoči ali prezgodnjim jutranjim prebujanjem, kar je še posebej značilno za osebe z depresijo. V nekaterih primerih doživljajo osebe z depresijo tudi hipersomnijo (prekomerno spanje), ki pa je manj pogosta kot nespečnost. Moramo sicer vedeti, da je nezdravljena kronična nespečnost tudi dejavnik tveganja za slabše duševno zdravje in kar za nekajkrat poveča verjetnost za razvoj celega spektra duševnih motenj, kot so motnje razpoloženja, anksiozne motnje, psihotične motnje, čezmerna raba alkohola, nikotina in zloraba drugih psihoaktivnih snovi. Nespečnost ter deprivacija spanja sta danes prepoznana tudi kot neodvisen dejavnik tveganja za samomorilno vedenje,« zaključuje sogovornica.

Nespečnost se je z epidemijo covid-19 povečala

»Raziskave opozarjajo, da je kronična nespečnost ena najpogostejših nevropsihiatričnih posledic covid-19. Tudi v klinični praksi še vedno sprejemamo bolnike, ki povedo, da je bil sprožilec motnje spanja prav covid-19,« razloži Štukovnikova. »K temu so prispevali številni dejavniki med epidemijo, kot so povečana raven stresa, spremembe v dnevni rutini, socialna izolacija in povečana uporaba digitalnih naprav, pa tudi sama obolevnost z virusom. Vendar pa različne raziskave in poročila kažejo, da so dolgoročni učinki epidemije na duševno zdravje in spanje še vedno vidni. Tudi prevalenca nespečnosti je še vedno višja kot pred epidemijo. Lani objavljena raziskava je npr. pokazala, da je prevalenca nespečnosti ostala povišana, čeprav se je nekoliko zmanjšala v primerjavi z vrhuncem pandemije. Dolgotrajne posledice v duševnem zdravju, spremembe v življenjskem slogu, gospodarska in socialna negotovost ter zdravstvene težave (tudi t. i. dolgi covid) lahko še naprej učinkujejo na kakovost spanja mnogih ljudi, kar pa opozarja na potrebo po stalni podpori in intervencijah za izboljšanje spanja in duševnega zdravja tudi v obdobju po pandemiji.«

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Zdravilo Prostamol je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki se uporablja za lajšanje simptomov spodnjega urogenitalnega trakta zaradi benigne hiperplazije prostate.



Moška stvar. Moško zdravilo.

Prostamol izvleček plodu palmeta

Prostamol mehke kapsule vsebujejo gosti ekstrakt plodu palmeta (Serenoa repens).

Vzemite eno kapsulo, enkrat na dan.

Zdravilo Prostamol je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki se uporablja za lajšanje simptomov spodnjega urogenitalnega trakta zaradi benigne hiperplazije prostate. Pred zdravljenjem mora zdravnik izključiti rakave ali druge resne bolezni.

Navedeno področje uporabe temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Pred zdravljenjem natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom.

Dodatne informacije na voljo pri: Berlin Chemie /A. Menarini Distribution Ljubljana d.o.o.
Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana, tel: 01 300 2160, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

 **BERLIN-CHEMIE**
MENARINI

ABC

- A** Spolna sla je odvisna tudi od dejavnikov, kot so kronični stres, hiter način življenja, prehrana itd.
- B** Libido skozi različna življenjska obdobja niha.
- C** Pomoč poiščemo, ko občutimo travmo oz. napetost, ki je ne zmoremo razrešiti sami.

V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?

»Živimo v zelo shizofreni družbi, kjer je spolnost na neki način skomercializirana in se v veliki meri stavi na dopaminski odziv potrošnika, po drugi strani pa smo bolj papeški od papeža in imamo še vedno zadržke odkrito spregovoriti o spolnosti,« svoja opažanja strne **asist. Tim Prezelj, mag. mol. in funk. biol. in pobudnik ter izvajalec spolne vzgoje na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani, ko ga povprašam o zadregi, ki nas preveva, kadar govorimo o spolni sli, t. i. libidu. Pogosto izgubo le tega povezujemo s starostjo, a je resnica daleč od tega, sploh pa je spolnost težko relativizirati, saj ima vsak posameznik svoje potrebe in predstave o njej.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sloviti avstrijski nevrolog in oče psihoanalize Sigmund Freud je libido definiral kot »energijo, ki jo obravnavamo kot kvantitativno razsežnost tistih nagonov, ki so povezani z vsem, kar zajema termin ljubezen«. Torej kot instinktivno spolno slo, ki je osnova vseh nagonov. Spolnost z namenom reprodukcije je le ena od mnogih njenih (bioloških) funkcij. In prav ti drugi, nereproduktivni elementi spolnosti so za posameznika bistveno bolj pomembni. A če si v mislih slikamo podobo mladih, polnih življenjske energije in željnih odkrivanja vsega, kar jim spolnost lahko ponudi, pogosto zmotno po drugi strani mislimo, da poželjenje s starostjo vse bolj blede. Po raziskavah sodeč namreč vse več mladih odraslih poroča o upadu spolne sle, razloge za to pa bi lahko

pripisali široki paleti dejavnikov. »Staranje je le en dejavnik, ki vpliva na sam libido, bolj kot to pa je sama spolna sla odvisna tudi od hormonskih in nevroloških sprememb, kot so (kronični) stres, hiter način življenja, utrujenost, prehrana ipd. Mladi so morda v osnovi res da odpornejši na te dejavnike, ampak če ti negativni dejavniki dolgotrajno vplivajo nanje, se posledice izrazijo tudi pri njih. Sam menim, da trenutno družbena klima in način življenja kot tak nista v korist izpolnjevanju svojih spolnih želja in potreb ter s tem koriščenja pozitivnih vidikov, ki jih to prinaša. Ljudje smo vendarle v osnovi živali, bitja, s svojimi dnevno-nočnimi, mesečnimi, kratka prostorsko-časovnimi ritmi, do katerih pa sodoben način življenja ni nič kaj prizanesljiv. To se je zanimivo pokazalo tudi med epidemijo novega koronavirusa (SARS-CoV-2), saj so številni pari, ki so že prej dobro funkcionirali, poročali, da se je njihovo spolno življenje izboljšalo, saj je vsakdan z delom od doma prinesel več prilagodljivosti pri usklajevanju poklicnih in zasebnih obveznosti ter interesov. Posledično smo lahko intimi posvetili več časa tudi v delih dneva, ko smo sicer načeloma na delovnem mestu. Dejstvo je, da na libido vpliva vrsta dejavnikov, nekateri so na prvi pogled povsem banalni, drugi bolj kompleksni. Zato upada oz. nihanja v poželju ne moramo pripisati le starosti, ravno nasprotno, poznamo namreč precej ljudi, ki so na stara leta občutili precej višjo spolno željo kot v mladih letih. Spet drugi pa s tem, ko se postarajo in se življenje umiri, izgubijo zanimanje za spolnost,« na dejstvo, kako različni smo si, opozori **Prezelj**, ki že vrsto let deluje v polju med naravoslovjem in huma-

nizmom ter se posveča preučevanju spolnosti v sodobni družbi.

Tudi na stara leta je lahko spolnost še kako zanimiva

Ob tem sogovornik opozori, da nam je sicer neupravičeno neprijetno govoriti o spolnosti v tretjem življenjskem obdobju, kar pa ne pomeni, da ta takrat ne obstaja. Tudi na stara leta je lahko spolnost še kako zanimiva, a marsikaj je odvisno tudi od naših predstav o in razumevanja spolnosti. Čeprav spolnost ne bi smela biti ciljno naravnana, je nekaterim še vedno ključen orgazem. Načeloma pa je bolje, če se osredotočimo na sam proces občevanja, ki vključuje tudi predigro in različne spolne tehnike, tudi če orgazem izostane. Pogosto namreč lahko doživljanje spolnosti na starost oteži nezmožnost erekcije in ejakulacije pri moških oz. težave z vlaženjem nožnice pri ženskah. Kar pa ne pomeni, da oseba ne more biti več spolno aktivna. Bolj kot spolna želja se z leti spremenjajo motivi za to, zakaj nekdo želi biti spolno aktiven, je prepričan sogovornik: »V mladosti so razlogi drugačni kot na starost. V začetku je običajno motiv predvsem raziskovanje, kasneje nas vodi želja po čutnosti, igrivosti, na starost želja po intimi, bližini, tudi zabavi. Po raziskavah sodeč, je spolnost za starostnike tudi del igre, nekaj, kar jim omogoča doživljanje občutkov, ki jih na druge načine težko izzovejo. Spet drugim morda ti občutki pomagajo tudi pri soočanju s kroničnimi bolečinami, ki so lahko na starost posledica nekaterih bolezenskih stanj.« Razlika obstaja tudi med spoli, čeprav gre pri tem morda za pretirano posploševanje. Pionirja sodobnega znanstvenega raziskova-

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

nja humanega spolnega odziva, ki sta delovala predvsem v sedemdesetih letih, William H. Masters in Virginia E. Johnson, sta med drugim prišla do spoznanja, da razlike niso v večji oz. manjši spolni sli, ki jo spola občutita, temveč so vidne predvsem v dejavnih oz. dražljajih, ki vzbudijo in spodbudijo sam libido pri posamezniku. Če posplošimo, povprečna ženska za to, da se ji prebudi želja po spolnosti in se vzburi (poželenje in vzburjenje nista isti proces – pri prvem gre predvsem za željo po spolnosti, medtem ko je vzburjenje fiziološki odziv telesa), lahko potrebuje več nežnosti in telesnega stika. Povprečnemu moškemu pa za to lahko zadostujejo tudi bolj abstraktni dražljaji, kot na primer sama misel na intimo ali seksualno eksplicitne podobe. Kar pa seveda ne pomeni, da je z žensko, ki spolnost doživlja bolj abstraktno, ali moškimi, ki za to potrebuje več telesnega stika in nežnosti, kar koli narobe.

Okolijski dejavniki in njihov vpliv na libido

Kot rečeno, na upad poželenja vplivajo raznovrstni dejavniki, med drugim tudi življenjski slog in (mikro) onesnaževalci. »(Mikro)polutanti imajo vpliv, ampak ga težko konkretno definiramo. Sklepati gre, da imajo na primer tudi kemikalije, ki se uporabljajo pri procesiranju polimerov, lastnosti hormonskih motilcev in posledično lahko vplivajo na naše spolno življenje. Precej večji vpliv na libido pa imajo drugi okolijski dejavniki, na katere imamo sami večji vpliv, npr. kajenje in uživanje alkohola, prehrana, počitek, telesna kondicija oz. splošno življenjski slog. Ti dejavniki so pomembni bolj, kot si mislimo. Uravnoteženost prehrane recimo na dolgi rok vpliva na samo spolno željo, vendar tega ne gre mešati s t. i. afrodiziaki, saj po besedah sogovornika ni dokaza, da bi obstajala hrana, ki bi sama po sebi povečevala spolno željo. Gre torej predvsem za redno, kakovostno in uravnoteženo prehrano. Zato je pomembno, da uživamo redne in uravnotežene obroke, se ne prenajedamo oz. si odrekamo hrane. V resnici se

napotki' za močno poželenje berejo kot navdila za zdrav življenjski slog, z zadostno mero spanca in primerno telesno kondicijo. Ali kot pove sogovornik: »Težko si zagotovimo visoko spolno željo, če telesno nismo dejavni. Telesna dejavnost namreč vpliva na ravnovesje med stresnimi hormoni, obenem pa pomembno tudi na našo samopodobo.« Še na en dejavnik ne gre pozabiti – zdravila, predvsem z vidika stranskih učinkov na erektilno funkcijo in naravno vlaženje nožnice.

Želja po spolni aktivnosti je relativna

A če je Freud libido označil za spolni nagon, ki je temelj vseh nagonov, v laični javnosti še vedno prihaja do zmede. Vzburjenja in poželenja namreč ne gre enačiti – lahko smo vzburjeni, vendar poželenja ne čutimo in obratno. Gre za spolno željo po spolni aktivnosti, a kot pravi sogovornik, je ta želja relativna, zato je vprašanje vsakega posameznika, kdaj zanj predstavlja problem: »Nekateri ne čutijo nobene potrebe po poželenju, spet druge moti, da ga ne občutijo. Vprašanje, ki se torej poraja, je, kako problem sploh opredeliti. Ali nekdo čuti potrebo, da bi bil spolno aktiven zgolj zaradi pričakovanj okolice ali pritiskov partnerja? Ni preprosto opredeliti, kdaj zmanjšanje poželenja postane težava. Libido skozi različna življenjska obdobja niha in v določenem obdobju smo lahko spolno aktivni tudi večkrat dnevno, spet v drugem »zgolj« parkrat letno. To pa ne pomeni, da je kar koli od tega problematično. Obstajajo ljudje, ki so povsem aseksualni, ki imajo zgolj romantične težnje in nobene želje po spolnih odnosih. Gre za stvar posameznika/-ce in naših pričakovanj, glede tega pa se ljudje, tako kot pri ostalih lastnostih med seboj razlikujemo.«

Kdaj potemtakem poiskati pomoč?

Na vprašanje o tem, kdaj poiskati pomoč strokovnjakov, enoznačen odgovor ni mogoč. Kot prvo je težko relativizirati spol-

nost – za nekoga so težave že, če ni spolno aktiven trikrat dnevno, drugim zadostuje dvakrat letno. Prav zato je nemogoče določiti zdravo mero, saj je ta odvisna od starosti, samih odnosov, morebitnih partnerjev itd. Najbolje je, da se o težavah za začetek pogovorimo s partnerjem/-ico, če smo v partnerskem odnosu. Tudi sicer je pomembno, da se o svojih spolnih željah in potrebah s svojimi spolnimi partnerji odkrito pogovarjamo, saj je tako manj verjetno, da bo prišlo do težav. »Kot družba smo še vedno precej zaprti, zato se tudi v intimi odnos le s težavo odpremo, si zaupamo svoje fantazije. Velikokrat zato ljudje poiščejo pomoč že zato, ker komunikacija med vsemi udeleženi posamezniki ni prava. In pogosto se zgodi, da je ključ do rešitve prav v premostitvi te komunikacijske bariere,« pojasni izvajalec spolne vzgoje na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani, ki že ob enem od uvodnih predavanj svojim študentom zaupa, da si želi, da jim sam predmet ne bi pomagal le na strokovnem področju, temveč tudi osebnem. Na vprašanje o tem, kdaj poiskati pomoč, pa odgovori: »V resnici je precej relativno, po drugi strani pa dokaj preprosto. Pomoč poiščemo, ko občutimo travmo oz. napetost, ki je ne zmoremo razrešiti sami. Kadar nas stanje dlje časa moti in z njim nismo zadovoljni. Tako kot pri vseh drugih stvareh v življenju. Po začetni diagnostiki, zakaj je do stresorja sploh prišlo, dobimo bolj jasno sliko o tem, kakšen razlog tiči v ozadju.« Z libidom namreč ohranjamo dinamiko spolnega življenja, a tudi tu nas kot družbo čaka še dolga pot. Ljudje imamo namreč različne spolne fantazije, a nam jih uspe le malo uresničiti. Kljub temu pa se je pomembno zavedati, da je spolnost v svojem bistvu močno povezana tudi s kreativnostjo – kot tako jo razume tudi vzhodna filozofija. Konec koncev, nobeno vrhunsko umetniško delo ne pade samo z neba in se ustvari samo od sebe.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

LIDERIN® 60 MINUT

Moška moč kot nekoč

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Z L-argininom

Inovativna, preverjena formula

STADA

Stada d.o.o., Dunajska cesta 166, 1000 Ljubljana, www.stada.si

ABC

- A** Okoli 20 % imetnikov voznških dovoljenj po 70. letu zaradi zdravstvenih razlogov ni več sposobnih za vožnjo.
- B** Večina avtomobilskih nesreč starejših voznikov je posledica napak in ne kršenja predpisov.
- C** Na sposobnost varne vožnje močno vpliva tudi vozniška kondicija, torej kje in koliko oseba vozi.



Starostniki za volanom

V državah razvitega sveta se življenjska doba podaljšuje, kar pomeni, da je v družbi vse več aktivnih starejših voznikov. V Sloveniji je leta 2023 vozniški izpit imelo 395.596 oseb, starejših od 61 let, kar predstavlja skoraj tretjino vseh imetnikov voznških dovoljenj. Od teh jih je bilo 880 starejših od 90 let. Starejši vozniki so lahko, zaradi številnih izkušenj, načeloma varnejši vozniki. Po drugi strani pa se soočajo z izzivi, kot so pešanje psihofizičnih sposobnosti ter številne spremembe v cestni infrastrukturi in avtomobilski tehnologiji. Posledično ne preseneča, da je verjetnost, da se bodo vozniki, starejši od 75 let, v avtomobilski nesreči smrtno ponesrečili, kar štirikrat večja kot pri voznikih srednjih let, pri tistih nad 85 let pa celo do šestkrat večja.

Avtorica: **Helen Žagar**

Zakon o voznikih zgornje starostne meje za izdajo oz. podaljšanje voznškega izpita ne določa. Določa pa, da lahko vozniki, ki so vozniška dovoljenja pridobili pred letom 2013 in so starejši od 80 let oz. vozniki, ki so dovoljenja pridobili od leta 2013 dalje in so starejši od 70 let, obstoječa vozniška dovoljenja podaljšajo za največ pet let, pri čemer morajo ob podalšanju predložiti zdravniško spričevalo, ki priča o telesni in duševni zmožnosti osebe za vožnjo motornega vozila določene kategorije. V zdravniškem spričevalu je določen tudi datum naslednjega zdravniškega pregleda. V primerih, ko zdravnik ali specialist potrdi bolezen, ki onemogoča varno vožnjo pri osebi, ki je mlajša od starosti, določene z zakonom, mora ta preglede opraviti oz. spričevalo pridobiti že prej.

Na sposobnost varne vožnje starostnikov vplivajo tudi pozne posledice nekaterih kroničnih bolezni (npr. zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen), posledice možganske kapi, okvare vida, kognitivni upad zaradi demence ter običajne posledice staranja, kot so upočasnenost, zmanjšane gibalne sposobnosti, oslabljeni refleksi in moteno odzivanje na vidne dražljaje in na bolj kompleksne situacije, dodajata **dr. Andrea Margan, dr. med., in asist. Martin Kurent, dr. med., s Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa UKC Ljubljana.**

S starostjo se slabšajo psihofizične sposobnosti voznikov

Varna vožnja v starosti zahteva kombinacijo več ključnih psiholoških in psihomotoričnih sposobnosti, pojasnjuje **Alenka Rant, univ. dipl. psihologinja** iz Zdravstvenega doma Jesenice. »Med najpomembnejšimi so pozornost, koncentracija, miselna prožnost, delovni spomin ter motorične in psihomotorične sposobnosti, kot so reakcijski čas, koordinacija in natančnost gibov. Te sposobnosti omogočajo usklajevanje miselnih procesov in telesnih gibov med vožnjo, kar je bistveno za pravilno in pravočasno odzivanje na prometne situacije.

S starostjo te sposobnosti naravno upadajo. Reakcijski čas se podaljšuje, kar lahko vpliva na pravočasno zaviranje ali ustrezno manevriranje vozila. Prav tako se lahko zmanjšata natančnost gibov in koordinacija, kar teži varno upravljanje vozila.«

Poleg že naštetih dejavnikov so pomembne tudi osebnostne lastnosti, poudari Rantova. »Starostniki, ki imajo visoko stopnjo samokritičnosti in odgovornosti, so bolj sposobni realno oceniti, kako njihove fizične in kognitivne spremembe vplivajo na vožnjo. Takšna samorefleksija jih vodi k bolj previdnemu ravnanju in pripravljenosti opustiti vožnjo, če opazijo, da njihove sposobnosti niso več dovolj za varno udeležbo v prometu. Vendar pa s staranjem, še posebej pri tistih, ki razvijejo nevrološka stanja, lahko pride tudi do spremembe osebnostnih lastnosti. Pri nekaterih se zmanjšata sposobnost samorefleksije in samokritičnosti, kar pomeni, da ne opazijo več tvegane vedenja na cesti. To poveča tveganje za prometne nesreče, zato je v teh primerih še posebej pomembna vloga družine in zdravstvenih strokovnjakov.«

Najpogostejše težave starejših voznikov

Po izkušnjah, ki jih imamo s starejšimi vozniki, razloži **Erik Logar**, vodja področja varne mobilnosti pri AMZS, jim enega največjih izzivov predstavljajo spremembe v cestni infrastrukturi, predvsem vožnja skozi krožišča. Pa tudi nove tehnologije v vozilih jim pogosto niso dovolj dobro poznane, ali pa se pojavlja strah pred njihovo uporabo. »Kot primer lahko izpostavimo sistem ABS, pri katerem je treba pri zaviranju v sili na stopalko zavore pritisniti z vso močjo in pedala ne popuščati, vse dokler se vozilo ne zaustavi oziroma se nismo izognili oviri. Ko so ti vozniki pridobivali vozniško dovoljenje, tega sistema še ni bilo in je bilo treba zavirati z 'občutkom', da kolesa vozila niso zdrsnila.« Nadalje na Agenciji za varnost prometa (v nadaljevanju AVP) ugotavljajo, da starejšim

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

voznikom težave povzročajo še pravilna nastavitve sedežnega položaja, namestitve vzvratnih ogledal (in s tem opazovanje dogajanja za vozilom), vožnja po avtocesti ter varnostna razdalja. Pri voznikih, starejših od 70 let, na AVP opazajo tudi težave s tehniko vožnje, kot sta vožnja z visokimi vrtljaji in težavno speljevanje v klanec. Zato starejšim priporočajo uporabo vozil s samodejnim menjalnikom in z več asistenčnimi sistemi, katerih cilj je povečanje varnosti med vožnjo. »Pri vožnji po enosmernih cestah pa opazamo, da voznikom največ težav povzroča pravilno razvrščanje pred križiščem na enosmerni cesti in zavijanje, saj po enosmernih ulicah vozijo zelo redko ali nikoli. Ravno tako opazamo tudi delno nezaupanje v tipala, ki nadzorujejo okolico vozil,« še dodajajo na AVP.

Kaj zajema zdravniški pregled ob podaljšanju izpita in koliko stane

»Pregled zajema pogovor, pri čemer je zdravnik posebej pozoren na splošno zdravstveno stanje starejšega voznika, ocenijo se morebitne gibalne težave, kako sodeluje v pregledu, ali pozna svoje zdravstveno stanje, ali pozna in jemlje zdravila po navodilu osebnega zdravnika,« odgovarjata **Marganova in Kurent**. »Pomemben je pregled medicinske dokumentacije, ki pove, ali so bile ugotovljene bolezni in okvare, ki bi lahko predstavljale tveganje v prometu. Opravi se tudi klinični pregled, osnovno testiranje sluha, testiranje vida in psihološki pregled. Po potrebi naredimo dodatne preiskave, EKG, laboratorijske preiskave, odvisno od obstoječe medicinske dokumentacije. Zdravnika zanima tudi, kako starejši voznik funkcionira v vsakdanjem življenju, ali je imel pri vožnji že kakšne težave, ki jih je prepoznal sam, svojci, policija, drugi zdravniki ipd.« Od samega obsega pregleda pa je odvisna tudi njegova končna cena. »V povprečju se cene pregleda gibljejo okoli sto evrov, seveda pa ta cena lahko zaradi dodatnih preiskav naraste. Tako kot drugi

pregledi voznikov in vse, kar je povezano z vožnjo, je tudi pregled voznika po 70. oz. 80. letu starosti samoplačniški.«

Zanimalo nas je tudi, kakšni so možni ukrepi, če zdravniški pregled pokaže, da je sposobnost varne vožnje posameznika zgolj zmanjšana, vendar ne povsem izgubljena. »Vozniško dovoljenje se v takšnih primerih lahko omeji na določen kraj ali regijo oziroma na razdaljo od doma, na vožnjo samo podnevi, ko so vidni pogoji boljši oz. na vožnjo izven avtocest,« zaključita sogovornika.

Programi v pomoč starejšim voznikom

Dobra novica je, da v državi obstajajo programi, ki starejše voznike pomagajo usposobiti za varno in nestresno udeležbo v prometu. Na AVP tako izvajajo projekt Sožitje, katerega cilj je zagotoviti večjo varnost starejših pešcev, kolesarjev in voznikov motornih vozil. V sklopu delavnic znotraj projekta udeleženci osvežijo znanje prometnih pravil, spoznajo lokalno prometno problematiko ter ključno problematiko vožnje po avtocestah in hitrih cestah, postopke oživljanja, se poučijo o postopkih podaljšanja vozniskega dovoljenja in zdravstvenih pregledih, udeležijo pa se tudi svetovalne vožnje, kjer jih seznanijo s pravilnimi nastavitvami sedeža, volana in ogledal ter s primernim ravnanjem v prometu. Podobno tudi AMZS ponuja več različnih možnosti usposabljanja starostnikov za varno vožnjo: šolo vožnje; program varne vožnje Senior; redne programe varne vožnje v AMZS Centru varne vožnje na Vranskem; usposabljanje starejših voznikov v sodelovanju z avto-moto društvu ter osvežitvene vožnje v sodelovanju z Zavarovalnico Triglav.

Psihološke posledice odvzema izpita

»Izguba vozniskega izpita je za številne starostnike velik izziv, saj vožnja ni le sredstvo za premikanje, ampak tudi simbol neodvi-

snosti in svobode,« pove Rantova. »Ko starostniki izgubijo to možnost, se pogosto soočajo z občutkom izgube samostojnosti, kar lahko negativno vpliva na njihovo samozavest in vodi v občutke nemoči. Poleg tega izguba vozniskega dovoljenja omeji dostop do socialnih stikov, kulturnih dejavnosti in osnovnih storitev. Izguba teh možnosti lahko vodi do povečane izolacije in občutka odvisnosti od drugih, kar dodatno poslabša njihovo duševno stanje. Starostniki, ki so bili prej zelo dejavni in samostojni, se lahko znajdejo v situaciji, kjer so prisiljeni prositi za pomoč ali najti alternativne načine za prevoz, kar je lahko zanje stresno in ponižujoče.«

Zato je pogovor o prenehanju vožnje, ki je pogosto težak, nujen, ko se pojavijo zdravstvene ali kognitivne težave, nadaljuje sogovornica. »Pomembno je, da se pogovor vodi s spoštovanjem in empatijo, pri čemer je ključno izraziti skrb za starostnikovo varnost in dobro počutje. Starostnik mora začutiti, da je pogovor v njegovo dobro in da gre predvsem za skrb za njegovo varnost, ne pa za odvzem njegove neodvisnosti. Pri tem predstavlja dodaten izziv prav dejstvo, da starostniki z zmanjšanimi kognitivnimi sposobnostmi pogosto izgubijo občutek samokritičnosti. Prav zato je ključnega pomena, da se v ta proces vključita tako osebni zdravnik kot družina. Oboji bi morali odkrito spregovoriti o svojih dvomih in skrbih ter starostniku svetovati, naj vožnjo opusti, če opazijo znake upada sposobnosti.«

Poleg brezplačnega javnega prevoza ali pomoči družinskih članov sta primera alternativne rešitve ohranjanja mobilnosti za starejše, ki so ostali brez izpita, tudi programa **Prostofer** in **Sopotniki**.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



Za boljše psihološko delovanje

VITA B12 1 mg

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

- ✓ za spomin
- ✓ proti utrujenosti
- ✓ pri slabokrvnosti

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN

Pastile z okusom mete



Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjšanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Vitabalans
www.vitab12.fi/si

ABC

- A** Jesen je obdobje čustvenih preobratov.
- B** Prezračevanje prostorov igra pomembno vlogo pri našem zdravju.
- C** Ostanimo aktivni tako zunaj kot v zaprtih prostorih.



Kaj nam prinaša jesen?

Ko se poletje počasi poslavlja, se naša telesa spopadajo s številnimi izzivi in prilagoditvami. Jeseni običajno nastopi sezona prehladnih obolenj, dnevi se krajšajo in temperature nižajo, kar vpliva na naše duševno počutje, več časa preživljamo v zaprtih in ogrevanih prostorih itd. Poglejmo si, ali so vse spremembe zares slabe ali se v njih morda najde tudi kaj dobrega ter kako se na jesen pripraviti oz. jo sprejeti.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Jesenske spremembe niso nujno slabe. Zagotovo poznate ljudi okrog vas, ki jesen naravnost obožujejo. Uživajo v barvah jeseni, jesenskih okusih, zavijanju v prve puloverje, sprehodih skozi šelesteče odpadlo listje itd. Jesen prinaša nekaj pozitivnih miselnih in čustvenih preobratov, med katere sodijo:

- **Nov sveži začetek.** Raziskave kažejo, da takšni časovni mejniki, kot je denimo začetek jeseni, dvignejo našo motivacijo po doseganju ciljev. Jesen vsi nekako povezujejo z vrnitvijo v šolo, zato te nove začetke oz. sveže zagone najpogosteje občutimo in usmerjamo v področje kari-

ere. Kot je zapisala Ronit Levy, direktorica ameriškega zavoda za tesnobna stanja, »smo se kot majhni otroci naučili, da je jesen polna novih ljudi, novih krajev in novih priložnosti. Takrat smo dobili nove šolske pripomočke in se z navdušenjem potopili v nove dejavnosti. Ta asociacija ostane v nas do odrasle dobe. Takrat je v zraku občutek pričakovanja in obljube.«

- **Vrnitev v rutino.** Sanam Hafeez, ameriška nevro psihologinja, opisuje takole: »V času poletja ljudje več potujemo in imamo posledično manj predvidljive urnike. Ko se začne jesen, se večina ljudi vrne v vsakodnevne rutine, lažje je organizirati družinjo s prijatelji. Ta letni čas prinaša neko udobno predvidljivost.«
- **Prijetnejše vreme.** Nižje temperature in lepe jesenske barve nas vlečejo ven, da več časa preživimo v naravi, kar nam prinaša več sreče, zadovoljstva, boljših odnosov in občutka smisla v življenju. Nekateri pravijo tudi, da z nižjimi temperaturami pride več jasnosti v razmišljanju v nasprotju z meglo v času višjih temperatur.
- **Udobnejša oblačila.** »Ker nam v jeseni ni treba več razkazovati svojih razgaljenih teles, se sprostimo pritisk glede naše telesne podobe,« navaja Levy. Tako smo lahko

jeseni bolj sproščeni v svojem telesu in bolj zadovoljni sami s sabo.

- **Bližina praznikov,** prazničnih navad, jedi in začimb vedno vzbuja topel občutek združenja družine in prijateljev.
- **Barve jeseni** lahko vplivajo na pozitivno razpoloženje ljudi, temperatura pa je ugodna za ravni serotonina.
- Ljudje praviloma več spimo, saj se vzhod sonca zamakne, zaradi česar ljudje raje spimo dlje. Nižje temperature pa znižajo telesno temperaturo, zaradi česar bolje spimo.

Neprijetne jesenske spremembe

Če pogledamo na drugi pol, pa jesen prinaša tudi nekaj manj prijetnih značilnosti, ki vplivajo na naše počutje. Mednje sodijo:

- **Manj dnevne svetlobe.** Krajši dnevi zmanjšajo našo izpostavljenost sončni svetlobi, kar vpliva na proizvodnjo serotonina, nevrotransmitorja, ki vpliva na naše počutje.
- **Sezonska motnja razpoloženja.** Vrsta depresivnega razpoloženja, ki jo zaznamuje letni čas, ko veliko posameznikov občuti takšne simptome. Večinoma se pojavi v jesenskem in zimskem času. Izpostavljenost svetlobi naj bi tu igrala ključno vlogo.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

- **Prehodi in spremembe.** Prehod iz lahkotnega sproščenega poletnega obdobja v organizirano in rutinirano jesen lahko sproži stres in vpliva na duševno stanje.
- **Hladno vreme in zaprti prostori.** S padcem temperature se ljudje več časa zadržujemo v notranjih prostorih, kjer se zmanjšajo socialne interakcije in telesna dejavnost. Te spremembe lahko vplivajo na naše duševno zdravje, saj je povezava med količino telesne dejavnosti in duševnim zdravjem znanstveno dokazana.

Kako se pripraviti na jesen s čim manj duševnih posledic:

- **Terapija s svetlobo,** ki se priporoča predvsem posameznikom, ki trpijo za sezonsko motnjo razpoloženja. Pri njej gre za izpostavljanje svetlobi, ki posnema naravno sončno svetlobo.
- **Ohranjanje aktivnega življenja** tudi v jesenskem obdobju, tako zunaj kot v zaprtih prostorih.
- **Osvajanje rutin,** kar vzbuja občutek stabilnosti in strukture ter lahko deluje kot dobro sidro za lažjo navigacijo skozi to obdobje.
- **Ohranjanje stika z ljudmi,** kar dviga naše razpoloženje.
- **Izvajanje prakse čuječnosti in meditacije,** ki znanstveno dokazano zmanjšujeta stres, regulirata čustva in jasna um.
- V primerih daljšega obdobja občutkov žalosti in depresije se priporoča tudi **strokovna pomoč.**
- **Vključitev v sezonske dejavnosti** bo morda pomagala k pozitivnemu pogledu na spremembe in bo delovala terapevtsko.

Jesen in naše zdravje

Vsako sezono veliko govorimo o jesenskih prehladnih obolenjih, ki so vsakoletna stalnica. V tem času se po ambulantah oglasi največ bolnikov z respiratornimi boleznimi (mednje sodijo vsi prehladi, gripa, še vedno obstoječi koronavirus, bronhitis ...), alergijami (čas cvetenja nekaterih rastlin, ki sprožajo

»Med najbolj ranljive skupine za jesenska obolenja sodijo starejši ljudje, ki so bolj občutljivi zaradi padcev, hipotermije, gripe ..., otroci, saj se v šolah in vrtcih poveča vnos virusov, ki se tam hitro širijo, ter nosečnice, ki morajo paziti nase in se zaščititi pred okužbami.«

alergijske reakcije, kot so smrkav nos, boleče grlo, kašljanje – denimo ambrozija) in kroničnimi boleznimi (poslabšanje stanja astme, KOPB, revmatizem ...).

Med najbolj ranljive skupine za jesenska obolenja sodijo starejši ljudje, ki so bolj občutljivi zaradi padcev, hipotermije, gripe ..., otroci, saj se v šolah in vrtcih poveča vnos virusov, ki se tam hitro širijo, ter nosečnice, ki morajo paziti nase in se zaščititi pred okužbami.

Med druge jesenske težave pa lahko uvrstimo še naslednje:

- Suha in razpokana koža, ki se v hladnem vremenu izsuši in postane hrapava. Koža in ustnice včasih tudi pokajo. V takšnih primerih se zelo odsvetuje praskanje.
- Na splošno ljudje občutijo več bolečin v telesu, saj nižje temperature povečajo občutek bolečine, sploh bolečine v hrbtu in vratu.
- Ljudje z akutnimi dihalnimi težavami ali astmo imajo več težav z dihanjem v hladnem vremenu. Suh zrak namreč izsuši tudi sluznico, kar lahko oteži dihanje.

Ogrevani prostori in naše zdravje

Ogrevani prostori, še posebej če niso ustrezno prezračevani, lahko povzročijo številne zdravstvene težave. Poglejmo si najpogostejše posledice bivanja v ogrevanih prostorih:

- Ogrevanje pogosto suši zrak, kar lahko draži dihalne poti. Suh zrak povzroča izsuševanje sluznic v nosu, grlu in pljučih, kar povečuje tveganje za okužbe, kot so prehladi in bronhitis. Suh zrak lahko poslabša tudi simptome astme in alergij, saj zmanjšana vlaga vpliva na sluznico dihalnih poti, kar lahko vodi v povečano občutljivost na dražljaje, kot so prah, pršice in drugi alergeni.
- Bivanje v ogrevanih prostorih lahko povzroči izsuševanje kože, kar lahko vodi v srbenje, luščenje in celo razpoke na koži. Pogosto se poslabšajo težave, kot so ekcemi ali atopijski dermatitis. Suh zrak lahko povzroči tudi izsuševanje oči, kar vodi v draženje in nelagodje. Še posebej nelagodno je za ljudi, ki nosijo kontaktne leče.
- V ogrevanih prostorih je prezračevanje pogosto zanemarjeno, kar pomeni, da se

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Napredna dvojna formula

Hitro odmaši nos

Zdravi nosno sluznico

NOVO

Olynth®
 Combo

Formula brez konzervansov
 s
PROVITAMINOM B5*

*Dekspantenol

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

si.kenvuebrands.com
OLYC-SLO-ADD-21/7-24

»Zrak je v času kurilne sezone pri nas velikokrat onesnažen, še posebej so problematični delci (PM).«

kakovost zraka poslabša. Kopičenje CO₂, prahu in alergenov lahko vodi v glavobole, utrujenost in zmanjšano koncentracijo. V sodobnih, dobro izoliranih stanovanjih je zrakotesnost pogosto boljša, vendar to hkrati pomeni slabše naravno prezračevanje. Zato je pomembno redno prezračevanje, da se zagotovi svež zrak in zmanjša tveganje za težave z dihanjem.

- Ogrevani prostori, še posebej tisti z recirkulacijo zraka (klimatske naprave, ventilatorji), lahko povečajo širjenje bakterij in virusov. Zaprti prostori, kjer kroži zrak, lahko povzročijo hitrejšo širjenje respiratornih okužb.

Negativne učinke bivanja v ogrevanih prostorih lahko zmanjšamo z vlažilniki zraka (za vzdrževanje vlažnosti med 40 in 60 %), rednim prezračevanjem (kratko in intenzivno v hladnem vremenu), z vlaženjem kože z ustreznimi kremami in uporabo nežnih čistil, ki kože ne izsušujejo dodatno, s pitjem tekočine za ohranjanje hidriranost telesa, kar vpliva tudi na stanje kože in sluznic ter z ohranjanjem temperature v notranjem prostoru nekje med 20 in 22 °C, saj previsoka temperatura povečuje izsuševanje zraka.

NIJZ opozarja še na problem onesnaženosti zraka v kurilni sezoni: »Onesnažen zrak je pri nas, kot v ostalem razvitem svetu, najpomembnejši okoljski problem, ki ogroža zdravje ljudi. Prispeva namreč k nastanku številnih bolezni in skrajšuje življenjsko dobo. Zrak je v času kurilne sezone pri nas

velikokrat onesnažen, še posebej so problematični delci (PM). Gre za mešanico trdnih in tekočih snovi, razpršenih v zraku. Njihova glavna sestavina je ogljik, na katerega so vezane različne škodljive snovi, kot so npr. strupene kovine, organske spojine. Osnova njihovega škodljivega delovanja je povzročanje vnetja. Z vdihavanjem pridejo v naša dihalna in povzročajo draženje, poškodbe tkiva in vnetje. Najmanjši delci iz pljuč vstopajo v kri in se s krvjo odplavijo v različne organe: v srce, jetra, ledvice, možgane ... ter tudi tam povzročajo vnetja in različne škodljive učinke.« Med druge vplive navajajo še vplive na srce in žilje, na dihalna, delce povezujejo z nekaterimi nevrološkimi boleznimi, s sladkorno boleznijo in pojavom rakavih obolenj.

Ne pozabimo na gibanje

Jesen in zima sta nevarno obdobje za to, da se zapremo v notranje prostore in pozabimo na gibanje. Zmanjšana količina gibanja pa lahko povzroči številne negativne posledice za zdravje, tako telesno kot tudi duševno. Na telesni ravni nam grozijo povečanje telesne teže, kardiovaskularne težave, oslabeitev mišic in kosti, presnovne motnje. Gibanje ima velik vpliv na naš imunski sistem, zato smo ob zmanjšani aktivnosti bolj dovzetni za okužbe, dolgoročno gledano pa poveča tveganje za nastanek kroničnih bolezni (npr. diabetes tipa 2, srčno-žilna obolenja ...), študije kažejo tudi na krajšo življenjsko dobo neaktivnih. Na duševni ravni pa pomanjkanje gibanja vodi v povečano tveganje za pojav duševnih motenj (depresije in anksioznosti), slabšo kognitivno funkcijo (utrujenost in zmanjšana koncentracija, tudi slabši spomin), motnje in slabšo kakovost spanja ...

Zato nikakor ne pozabimo na pomembnost gibanja v vseh letnih časih. Dejavnosti le prilagodimo letnemu času, zadostujejo že sprehodi v naravi, vaje doma, uporaba stopnic namesto dvigala ter vključitev redne vadbe v dnevno rutino.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

STOP VLAGA

2v1

**PROTI VLAGI
IN NEPRIJETNEMU VONJU**

Henkel



PRILOGA: Imunski sistem

Prepoznate oslabljen imunski sistem?

Imunski sistem je obrambni sistem, ki naše telo ščiti pred vdorom tujkov, virusov in bakterij. Z imunskim sistemom se rodimo, skozi otroštvo in mladost pa ga krepimo in utrjujemo, vsakič ko pridemo v stik z različnimi patogeni, pa tudi po zaslugi cepiv, s katerimi pridobimo protitelesa za različne patogene organizme. Imunski sistem je kompleksen mehanizem, njegovega učinkovitega delovanja pa nikakor ne gre jemati za samozive. V tem prispevku bomo zato predstavili različne subtilne znake, ki nas lahko opozarjajo na padec odpornosti.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naš imunski sistem sestavlja kompleksen mehanizem celic, tkiv in organov, ki organizem ščiti pred vdorom škodljivih bakterij, virusov, toksinov itd. Ključno vlogo pri njegovem delovanju imajo bele krvne celice – levkociti, ki prežijo na morebitne škodljive vsiljivce. Ko jih odkrijejo, se začnejo pospešeno množiti in po telesu pošiljajo opozorilne signale, s čimer aktivirajo še preostale organe, celice in tkiva, ki sodelujejo v obrambnih mehanizmih našega telesa. Del belih krvničk, imenovan fagociti, nevarne tujke obkroži, absorbira in uniči; limfociti po drugi strani pa si patogene zapomnijo in jih ob naslednjem vdoru v telo prepoznajo. Imunski sistem nas ne ščiti le pred vdorom patogenih organizmov, temveč tudi pred lastnimi spremenje-

nimi celicami. Ločimo prirojeno imunost, s katero se že rodimo, in pridobljeno, ki se gradi ter krepi skozi vse življenje – ob stiku z vsakim patogenim organizmom, pa tudi s cepivi. Za učinkovito delovanje imunskega sistema lahko marsikaj postorimo sami z zdravim življenjskim slogom, ki obsega zadostno količino spanca, gibanje, uravnoteženo prehrano itd. Poleg tega obstaja še vrsta dejavnikov, ki vplivajo na delovanje našega obrambnega sistema, vključno z genetsko predispozicijo, spolom, starostjo, stresom in kroničnimi boleznimi. V delovanju imunskega sistema lahko prihaja do številnih motenj; v grobem jih lahko razdelimo na avtoimunske bolezni, imunske pomanjkljivosti in preobčutljivosti. Pri avtoimunskih boleznih naš obrambni sis-

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

»Če vas pogosto težijo vnetja, prehladi, tudi glivične okužbe, vam telo z njimi sporoča, da je njegov obrambni sistem oslavljen. Enako velja tudi za prehladna obolenja, ki se zlepa ne ozdravijo in se vlečejo v nedogled.«

tem napačno prepozna sovražnika in napade telesu lastne zdrave celice, kar se odrazi s številnimi bolezenskimi stanji, kot so celiakija, revmatoidni artritis itd. Pri imunskih pomanjkljivostih pride do motenj v delovanju oz. oslavljenega delovanja dela imunskega sistema, preobčutljivost pa je posledica pretiranega odziva imunskega sistema npr. reakcija na posamezno živilo, ki v resnici telesu ni nevarno.

Pomanjkanje vitamina D in spremenjen življenjski slog v jesensko-zimskem času

Sploh v jesensko-zimskem času lahko opazimo porast prehladnih obolenj, ki jih pogosto pripisujemo oslavljenemu imunskemu sistemu. V resnici pa so lahko posledica široke palete dejavnikov, tudi zunanjih. Pozimi se namreč ljudje več časa zadržujemo v notranjih prostorih, ki so pogosto slabše prezračeni, s čimer se poveča verjetnost za širjenje virusov, prav tako pa smo ljudje praviloma jeseni ter pozimi manj aktivni, kar lahko oslabi naš imunski sistem. Prav tako je zrak v zimskih mesecih praviloma bolj suh, zaradi česar draži sluznico v dihalih in zmanjšuje naravno zaščitno plast proti virusom. Pomembno vlogo pri učinkovitem delovanju obrambnega mehanizma našega telesa ima tudi vitamin D, saj poveča zmožnost tan-

kega črevesa za absorpcijo kalcija in fosforja ter pomaga vzdrževati njuno primerno koncentracijo v krvi, kar omogoča normalno mineralizacijo kosti in uravnava aktivnost celic imunskega sistema. Omenjeni vitamin naše telo v koži tvori samo pod vplivom ultravijoličnih žarkov UVB, zato lahko potrebam po njem zadostimo že s primernim izpostavljanjem soncu, a le v obdobju med aprilom in oktobrom. V zimskih in jesenskih mesecih je to bistveno težje, po nekaterih rezultatih sodeč pa naj bi pomanjkanje vitamina D v tem času težilo kar 80 % odrasle populacije Slovencev. Jeseni in pozimi si tako primerne količine vitamina D (20 µg) lahko zagotovimo s posameznimi živili ali prehranskimi dodatki.

Kako prepoznamo oslavljen imunski sistem?

Na to, da naš imunski sistem ne deluje, kot bi moral, nas sicer opozarja vrsta bolj ali manj subtilnih signalov. Najočitnejše so številne okužbe in njihova intenziteta. Če vas pogosto težijo vnetja, prehladi, tudi glivične okužbe, vam telo z njimi sporoča, da je njegov obrambni sistem oslavljen. Enako velja tudi za prehladna obolenja, ki se zlepa ne ozdravijo in se vlečejo v nedogled. Povsem običajno je, da otroci, katerih imunski sistem se še razvija, pridobljeno imunost, v jesensko-zimskem času prebolijo tudi do deset prehladov na sezono. Zato se staršem pogosto zdi, da prehlada še niti preboleli niso, ko se že pojavi nov, saj se lahko simptomi, kot so kašelj in izcedek iz nosu, vlečejo tudi več tednov. Simptomi in intenzivnost okužbe so pogosto posledica razvitosti njihovega imunskega sistema – nekateri bodo potrebovali zdravniško pomoč, drugi bodo prehlad preboleli v domači oskrbi. Pomemben dejavnik pri tem predstavljajo tudi predhodna stanja – posamezniki z astmo bodo bolezenska stanja na dihalih prebolevali težje. »Na oslavljenost imunskega sistema nas opozarjajo pogoste virusne in predvsem

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslavljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



LACTO SEVEN

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

MADE IN FINLAND

Mlečnokislinske bakterije za vso družino!

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

Edinstvena SESTAVA

Vitalabans

Več na www.lactoseven.com/sl

bakterijske okužbe,« pojasni **Vesna Kovačič, dr. med., specialistka infektologije**, iz Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica, in nadaljuje: »Tudi počasno celjenje ran je lahko posledica slabšega delovanja imunskega sistema. Kdaj oz. kaj je znak za alarm v primeru počasnega celjenja ran? Počasno celjenje ran ni samo posledica oslabiljenega delovanja imunskega sistema. Počasno celjenje ran, predvsem na nogah, je lahko posledica venske insuficience ali ateroskleroze arterij v spodnjih okončinah.« Tudi dlje časa rahlo povišana telesna temperatura je lahko znak, da je naš imunski sistem preobremenjen. Nekateri lahko ob padcu imunskega sistema začutijo tudi bolečine v sklepih, ki so posledica vnetja znotraj sklepov, težave pa so bolj očitne v jutranjem času, spet drugi se le s težavo ogrejejo, njihove okončine (prsti na rokah, nogah, nos, ušesa) pa so pogosto mrzle. Slednje je lahko posledica vnetnega dogajanja v žilah, ki je posledica oslabiljenega delovanja imunskega sistema.

Dolgotrajna utrujenost kot eden izmed redkejših znakov

Med opozorilnimi znaki, ki jih lahko v nekaterih primerih pripišemo padcu imunosti, je tudi nenehna utrujenost. Kronična utrujenost je lahko posledica anemije, pa tudi oslabiljenega delovanja imunskega sistema, sploh če sicer na noč zadostite potrebam po spancu. »Dolgotrajna utrujenost je redko spremljevalec oslabiljenega delovanja imunskega sistema. Večkrat dolgotrajno utrujenost opazimo pri ljudeh, ki so v življenju psihofizično obremenjeni v smislu dolgega in stresnega službenega delavnika, napornih družinskih zadolžitev in podobno. Dolgotrajna utrujenost pa lahko spremlja določene internistične bolezni. To so bolezni ščitnice ter preostalih endokrinih žlez, bolezni srca ter revmatološke bolezni,« pojasni sogovornica, ki ob tem opozori še na posamezne spremembe na koži, ki so sicer dokaj redke: »Kožne spremembe se pri padcu imunskega sistema ne pojavljajo pogosto, so pa včasih spremljevalec v primeru virusnih ali bakterijskih okužb. Lahko so različnih izgledov. V primeru sprememb na koži je potreben posvet pri izbranem zdravniku.« Ena izmed sprememb, ki se lahko ob padcu imunskega sistema pojavijo na koži, predvsem na sluznici, je herpes. Okužbo povzroča virus *herpes simplex 1*, s katerim se najpogosteje okužimo že v otroštvu, nato pa v našem telesu ostane prisoten vse življenje. Da ‚kondicija‘ obrambnega mehanizma našega telesa peša, nam dajo vedeti tudi lomljivi nohti, ki se plastijo, pa tudi pospešeno izpadanje las oz. njihova lomljiva struktura.

Prebavne motnje, glavoboli in nihanje teže

Največ imunskih celic je v našem črevesju, zato ni čudnega, da se prvi znaki padca imunskega sistema izrazijo prav na

»Nekateri lahko ob padcu imunskega sistema začutijo tudi bolečine v sklepih, ki so posledica vnetja znotraj sklepov, težave pa so bolj očitne v jutranjem času, spet drugi se le s težavo ogrejejo, njihove okončine (prsti na rokah, nogah, nos, ušesa) pa so pogosto mrzle.«

prebavilih. Prebavne motnje so lahko posledica številnih procesov in stanj v našem telesu, tudi oslabiljenega imunskega delovanja. Napenjanje in krči so lahko posledica neprimerne prehrane, pa tudi znak, da naš imunski sistem ni v najboljši formi. Slednje se lahko izrazi tudi kot pomanjkanje teka ali pa dlje časa trajajoča driska oz. zaprtje. Med znake oslabiljenega imunskega sistema lahko prištevamo tudi nepojasnjeno nihanje telesne teže, preobčutljivost na sonce, tudi nerazložene glavobole.



Vsebina

- 4** Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7** Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10** Bolezen z jasnim simptomom
- 12** Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14** Kot kemična tovarna v telesu
- 16** Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18** Dedni rak dojke
- 22** Luskavica in življenje z njo
- 24** Bolečine v trtici
- 26** Ko je spanje težava
- 28** V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30** Starostniki za volanom
- 32** Kaj nam prinaša jesen?
- 35** PRILOGA: Imunski sistem
- 35** Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38** Zdravje se začne v črevesju
- 40** Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42** Kaj lahko storimo sami?
- 44** Vitamin C, selen in cink

ABC

- A** V črevesju je kar 70–80 % vseh imunskih celic.
- B** Mikrobiota je kot prstni odtis, prilagojena in edinstvena vsakemu posamezniku.
- C** Nekateri probiotični sevi ugodno vplivajo na razvoj imunskega sistema pri otroku.



Zdravje se začne v črevesju

Že Hipokrat, oče moderne medicine, je trdil, da je vir vseh bolezni mogoče poiskati v črevesju. O tem, kako pomemben je ta del prebavnega trakta za človeški organizem, pa priča tudi dejstvo, da je prav v črevesju največji delež imunskih celic. Zdrava črevesna mikrobiota tako ni bistvenega pomena le za učinkovit metabolizem, temveč tudi za obrambni sistem našega telesa.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Črevesje je nadvse pomemben del prebavnega trakta, saj iz hrane, ki jo zaužijemo, absorbira uporabna hranila in skrbi, da se toksini ter škodljive snovi odvedejo iz našega organizma. Njegova vloga v procesu prebave hrane pa pogosto odvrne pozornost od vloge črevesja v obrambi našega telesa pred škodljivimi snovmi, virusi, bakterijami in drugimi mikroorganizmi iz okolja. Črevesje je namreč eden ključnih organov obrambnega sistema našega telesa, torej imunskega sistema. V njem je kar 70–80 % vseh imunskih celic, zato je črevesje vključno s črevesnimi mikroorganizmi (mikrobioto) pomembno tudi v imunskem smislu. Prav zato je njegovo pravilno delovanje ključnega pomena za celotni organizem, medtem ko se oslabiljeno delovanje odraža tako na počutju, odpornosti kot tudi splošnem zdravju. Funkcionalna zrelost imun-

skega sistema je namreč odvisna od raznolike mikrobiote, ki deluje skupaj s celicami tako prirojenega kot pridobljenega imunskega sistema. Mikrobioto sestavlja več kot tisoč različnih vrst mikroorganizmov. Sploh slednji vplivajo na številne najpomembnejše življenjske procese, ki se dogajajo v našem telesu, od prebave do presnove in odstranjevanja zaužitih škodljivih mikroorganizmov.

Odnos med črevesnimi mikroorganizmi in imunskimi celicami

V črevesju se nahaja tudi največ celic imunskega sistema, njihovo delovanje pa spodbujajo koristne bakterije, ki so prisotne v črevesju. »Črevesne bakterije in drugi mikroorganizmi, ki tvorijo našo mikrobioto, na naš organizem vplivajo preko več mehanizmov. Prvi del komunikacije poteka preko vezave različnih sestavin mikrobov na receptorje za prepoznavo molekularnih vzorcev, ki so na površini, nekateri tudi v notranosti naših celic, tako črevesnih kot celic imunskega sistema. Takšna vezava, lahko bi rekli tudi prepoznavna mikrobnih komponent preko signalnih poti v celici vodi do prepisovanja določenih genskih zapisov v celičnem jedru in posledično do tvorbe vrste beljakovin, ki bodisi služijo kot sredstvo komunikacije z drugimi celicami (npr. citokini) ali kot efektorske molekule, ki služijo obrambi organizma,« pojasnjuje **prof. dr. Rok Orel, pediater gastroenterolog**, ki deluje na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana in dodaja: »Celice t. i. prirojenega imunskega

sistema, fagociti in dendritične celice tudi ,požirajo' mikroorganizme in jih uničujejo, s čimer predstavljajo prvi del zaščite pred morebitnimi okužbami. Še pomembnejše pa je, da dele mikrobov, skupaj s svojimi signalnimi receptorji ,predstavijo' na svoji površini celicam pridobljenega imunskega sistema, limfocitom. Vrste citokinov, ki jih izločajo celice prirojenega imunskega sistema in mikrobnih antigeni, predstavljeni na njihovi površini, odločajo o tem, kako se bo vedel naš pridobljeni imunski sistem. Na različne celice imunskega sistema pa lahko vplivajo tudi produkti mikrobne presnove, ki kot bioaktivne molekule aktivirajo različne imunske reakcije.« Črevesni mikroorganizmi torej pomembno vplivajo na delovanje črevesnega imunskega sistema (ta brez njih normalno ne bi mogel delovati), ker pa celice imunskega sistema potujejo tudi v druge dele telesa, to sodelovanje med črevesnimi mikroorganizmi in imunskimi celicami vpliva tudi na delovanje imunskega sistema drugod po telesu.

Imunski sistem se s prvimi bakterijami sreča že v maternici

Mikrobiota novorojenčka se začne razvijati takoj po rojstvu, ko jo poselijo prve bakterije – te prihajajo iz vaginalne in fekalne mamine mikrobiote, po zadnjih raziskavah pa še mnogo prej. »Naš imunski sistem se, kot kažejo novejša raziskave, začne srečevati z bakterijami že v času razvoja ploda v maternici. Do ploda pridejo mikrobi s pomočjo celic naravnega imunskega sistema,

Vsebina

- 4** Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7** Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10** Bolezen z jasnimi simptomi
- 12** Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14** Kot kemična tovarna v telesu
- 16** Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18** Dedni rak dojke
- 22** Luskavica in življenje z njo
- 24** Bolečine v trtici
- 26** Ko je spanje težava
- 28** V kakšni ,kondiciji' pa je vaš libido?
- 30** Starostniki za volanom
- 32** Kaj nam prinaša jesen?
- 35** PRILOGA: Imunski sistem
- 35** Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38** Zdravje se začne v črevesju
- 40** Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42** Kaj lahko storimo sami?
- 44** Vitamin C, selen in cink

ki jih ,nabirajo' v materinem črevesu, ustni votlini, rodilih. In že takrat pomembno vplivajo na dozorevanje imunskega sistema. Seveda se intenzivno naseljevanje mikroorganizmov v otrokova prebavila začne šele po rojstvu. Cela vrsta dejavnikov, od zdravja in življenjskih navad matere preko načina poroda (vaginalni ali carski rez) do otrokove prehrane (dojenje, vrsta mlečne formule, uvedba mešane prehrane itd.) vpliva na to, kakšna mikrobna združba se bo razvila v otrokovem črevesju. Vsaj tja do tretjega leta starosti so te spremembe zelo intenzivne, nato nekoliko manj. Ker je to obdobje, ko vsi naši organski sistemi, tudi imunski, zorijo, mikrobna združba v črevesju pa pomembno vpliva na njihovo zorenje in programiranje, kako bodo delovali skozi vse življenje, je sestava črevesne mikrobiote v zgodnjem otroštvu še pomembnejša kot kasneje,« o prisotnosti imunskih celic v črevesju že pri dojenčkih pove predstojnik Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike. Zanimivo je, da že sam način poroda močno vpliva na sestavo teh mikroorganizmov, saj v primeru carskega reza novorojenček najprej pride v stik z bakterijskimi koži – posledica je manj raznovrstna mikrobiota, posledično pa naj bi bili otroci, rojeni s carskim rezom, dovzetnejši za različne bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih. Prav tako na sestavo mikrobiote vpliva način dojenčkovega prehranjevanja, češ da dojeni otroci razvijejo stabilnejšo populacijo mikroorganizmov v primerjavi s sovrstniki, hranjenimi z mlečno formulo. Ob tem sogovornik doda: »Če se otrok rodi zdravi materi, ki ima zdravo prehrano in življenjske navade in posledično ugodno sestavo mikrobiote, porod poteka po vaginalni poti, mati otroka v prvih mesecih življenja doji, nato pa se uvede zdrava mešana prehrana in ima srečo, da ni zbolel za kakšno resnejšo boleznijo in potreboval zdravljenja z zdravili, predvsem antibiotiki, potem obstaja velika možnost, da se bo pri

»Cela vrsta dejavnikov, od zdravja in življenjskih navad matere preko načina poroda (vaginalni ali carski rez) do otrokove prehrane (dojenje, vrsta mlečne formule, uvedba mešane prehrane itd.) vpliva na to, kakšna mikrobna združba se bo razvila v otrokovem črevesju.«

takem otroku razvila zdrava, ugodna mikrobiota, ki bo ugodno vplivala tudi na razvoj njegovega imunskega sistema.« Razlike postanejo manj izrazite že nekaj mesecev po uvedbi trde hrane, ko mikrobiota postaja vse bolj podobna odrasli. Orel pri tem opozori tudi na vrsto dejavnikov, ki lahko neugodno vplivajo na razvoj zdrave mikrobiote, kot so jemanje nekaterih zdravil, kolonizacija črevesa s pogojno škodljivimi vrstami, pa tudi premajhen dotok normalnih raznolikih mikroorganizmov zaradi pretirano »sterilnega« okolja. Prav po zaslugi današnje higiene naj bi otroški organizem oblikoval precej bolj okrnjeno črevesno mikrofloro, ki lahko kasneje pripomore k številnim bolezenskim stanjem, vezanim na neobičajen odziv imunskega sistema.

Neravnovesje v črevesju

Kot zanimivost velja omeniti, da je mikrobiota kot prstni odtis, prilagojena in edinstvena vsakemu posamezniku, saj se razmerja med deležem različnih vrst črevesnih mikroorganizmov razlikujejo glede na številne dejavnike. Kot rečeno, lahko številni dejavniki porušijo ravnovesje naše črevesne mikrobiote, to pa se ne odraža le v motnjah delovanja prebavil, temveč tudi v delovanju drugih organov.

Kaj lahko torej storimo sami?

Na mikrobioto lahko ugodno vplivamo z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje tudi uravnoteženo prehrano z veliko vsebnostjo vlaknin. Že naši predniki so v primeru prebavnih težav prisegali na blagodejen učinek fermentiranih živil. »Gotovo lahko na razvoj zdrave sestave mikrobiote in s tem na njen ugodni vpliv na imunski sistem v določeni meri vplivamo tudi s pomočjo uporabe probiotikov, se pravi hranil, ki spodbujajo rast in razmnoževanje dobrih črevesnih bakterij. Ko govorimo o probiotikih, se pravi o živih specifičnih mikroorganizmih, ki koristijo zdravju, pa moramo za posamezni namen znati izbrati prave probiotične seve. Raziskave so pokazale, da nekateri sevi, npr. *L. rhamnosus GG* in *Bifidobacterium animalis ssp. lactis BB12*, ugodno vplivajo na razvoj imunskega sistema pri otroku in tudi kasneje v življenju spodbujajo njegovo delovanje in s tem krepijo obrambno moč pred okužbami,« svetuje Orel. Blagodejno na prebavo, kot omenjeno, delujejo tudi vlaknine, ki jih najdemo predvsem v polnozrnatih živilih, sadju in zelenjavi. Izbogajte se industrijsko predelani hrani (suhomesnati proizvodi, rafinirani sladkorji itd.), ki obremenijo naše črevesje, prav tako pa velja pozornost posvetiti tudi porcijam na krožniku.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ,kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Premalo pogosto

KAKAŠ?



Naravno zdravilo za odvajanje

Vrečko zrnca Mucofalk pomaranča vmešajte v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Na voljo v lekarnah.

SIZ2PUCOCFALKUCa, februar 2022

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



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



ABC

- A** Otroški imunski sistem se od odraslega razlikuje le v prvih tednih življenja.
- B** Prvo leto vrtca lahko otroci v jesensko-zimskem času zbolijo tudi do desetkrat, torej vsaj enkrat mesečno.
- C** Če so prehlajeni in kašljajo, a nimajo več vročine, otroke že lahko napotimo v vrtec.



Otrokov imunski sistem ob vstopu v vrtec



Izr. prof. dr. Vojko Berce, dr. med., specialist pediatrije

Prvo leto po vstopu otroka v vrtec se nam včasih zazdi, da otroci več časa kot v vrtčevskih igralnicah preživijo doma, v družbi kašlja, vročine, izcedka iz nosu itd. Kot da je njihov imunski sistem tako krhek, da se že mesec dni strnjenega vrtca zdi velik dosežek v sezoni prehladnih obolenj. V resnici se otroški imunski sistem od odraslih bistveno ne razlikuje, s pomočjo vseh teh obolenj se skozi leta le še nadgradi in okrepi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Otroški imunski sistem se od odraslega razlikuje le v prvih tednih življenja, kasneje pa so razlike praktično minimalne. Seveda

pa so otroci dovzetnejši za okužbe kot odrasli, a ne zaradi razlik v delovanju, temveč same prekuženosti. Samo delovanje imunskega sistema se tako, za razliko od prvih tednov po rojstvu, bistveno ne razlikuje, poglobljena razlika je ta, da pri dojenčkih v prvih mesecih življenja tvori nekaj manj protiteles. Druga zgodba so nedonošenčki, ki so še bolj dojemljivi za okužbe,« pojasnjuje **izr. prof. dr. Vojko Berce, dr. med., specialist pediatrije**, s Klinike za pediatrijo UKC Maribor. Kot v nadaljevanju pojasni, imunski sistem sestavljata celični in protitelesni odziv. Prvega primerja s prisposobno vojščakov, protitelesnega pa s puščicami, ki ščitijo naš organizem pred virusi. Celični odziv imunskega sistema je v prvih mesecih življenja že primerljiv z odraslim, protitelesni pa še ne, saj novorojenčki ne tvorijo pospešeno protiteles, temveč se v prvih mesecih življenja zanašajo predvsem na mamina (neodvisno od dojenja). Mamina protitelesa, ki so se prenesla preko posteljice v prvih šestih mesecih življenja, dojenčku nudijo dokaj dobro zaščito pred resnimi bakterijskimi okužbami. Po šestem mesecu začne prisotnost maminih protiteles pri dojenčkih upadati, hkrati pa se pospeši produkcija otrokovih lastnih protiteles. A poglobljeni razlog za povečano število obolenj in okužb v prvih letih življenja gre po besedah sogovornika,

sploh po vstopu v vrtec, pripisati predvsem prekuženosti: »Imunski sistem otroka se še ni spoznal z določenimi virusi, jih pa je enako sposoben eliminirati, ko enkrat razvije prekuženost. Tudi odrasli, če v otroštvu posamezne bolezni niso preboleli, lahko enako (ali celo težje) zbolijo tudi kasneje. Sposobnost imunskega sistema je tako enaka vse življenje, a ga sproti dograjujemo in nadgrajujemo s tem, ko spoznavamo različne viruse, pa tudi s cepljenji. Drugače povedano, nas vse življenje brani imunski sistem, s katerim se že rodimo, a ga kasneje nadgradimo s prekuženostjo in cepljenji. Tako se ob ponovnem srečanju z okužbo, ki smo jo že preboleli, aktivirajo spominske celice, ki takoj tvorijo protitelesa in nevtralizirajo virus ali bakterijo, še preden bi prišlo do okužbe.«

Ni druge možnosti, kot da se prekužimo

Prekuženost pa je dolgotrajen proces, saj obstaja več kot sto različnih sevov virusov prehlada. To, da prebolimo enega izmed njih, nas ne zaščiti pred ostalimi sevi. In prav to je povod za težave ter pogosta obolenja ob vstopu otroka v vrtec. Kot pojasnjuje Berce, s tem, da bi otroka kasneje vpisali v vrtec oz. bi ga v primeru številnih prehladnih obolenj izpisali, situacije ne bi kaj dosti izboljšali: »Ni druge možnosti, kot da okužbe prebolimo.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Četudi jih umaknemo iz vrtca, bodo ta primanjkljaj v procesu prekuženosti nadomestili kasneje, ko jih bomo spet vpisali v vrtec. Je pa res, da bodo morda takrat posamezne okužbe in obolenja lažje preboleli. Večji kot je namreč otrok, manj je zapletov in lažje mu je pojasniti, da potrebuje počitek. Manj je tudi zapletov z vnetji ušes, manj pljučnic itd. Sicer pa pediatri na splošno ne svetujemo, da otroke izpišete iz vrtca zaradi pogostih obolenj.« Tudi zgražanje nad starši, ki v vrtec pripeljejo otroka s smrkvim noskom, kašljem ali katerim drugim znakom prehlada, ne bo pomagalo. Širjenja prehladnih obolenj med otroki se namreč praktično ne da preprečiti, otroci pa so najbolj kužni prav tisti dan, ko kažejo šele prve znake prehlada oz. še kak dan prej. Ko znake opazimo, je pogosto že prepozno in se je prehlad že razširil po vrtčevski skupini. Kot potrди namestnik predstojnika Klinike za pediatrijo UKC Maribor, je za otroke v prvem letu vrtca povsem običajno, da zbolijo vsakih nekaj tednov. V prvem letu, sploh v jesensko-zimskem času, tudi do desetkrat, torej vsaj enkrat mesečno. In če smatramo, da posamezna okužba traja teden dni, kašelj in izcedek iz nosu pa še dlje, se pogosto zgodi, da otrok, še preden se povsem pozdravi, že dobi novo. Zato ponavljajoča se obolenja od septembra do maja niso nikakršna redkost, kaj dosti pa sami zato, da bi jih preprečili, ne moremo storiti. Ni pa potrebno, da so otroci, vse dokler kažejo znake prehlada, doma. Če so prehlajeni in kašljajo, a nimajo več vročine, jih že lahko napotimo v vrtec. Kašelj lahko namreč traja več tednov, pomembno je, da opazimo izboljšanje vsaj po desetih dneh od začetka. Kot še poudari Berce, v resnici lahko starši storimo le malo, da bi zaščitili otroški imunski sistem pred prehladnimi obolenji in okužbami v prvih letih življenja. Največ lahko storimo z zdravim življenjskim slogom in preživljanjem prostega časa v naravi, z zdravo prehrano in gibanjem ter zadostno izpostavljenostjo soncu in zunanjim dejavnikom.

Respiratorni sincicijski virus

»Dovzetnejši za okužbe in hujše poteke obolenj so otroci s kroničnimi boleznimi, a ne toliko zaradi samega imunskega sistema, temveč predvsem zaradi slabšega mehanizma kašlja, oslabiljenega delovanja srca, manjše dihalne rezerve itd. Tudi določeni imunosupresivi (npr. kortikosteroidi v obliki tablet) oslabijo delovanje imunskega sistema, enako velja tudi za nekatera biološka zdravila, ki se v zadnjem času vse pogosteje uporabljajo pri vnetnih obolenjih, ki so posledica čezmernega odziva imunskega sistema. Imunosupresivi in nekatera biološka zdravila zmanjšajo delovanje imunskega sistema, posledično pa so ti otroci dovzetnejši za okužbe,« pojasni Berce in ob tem izpostavi še eno izmed pogostih virusnih obolenj v jesensko-zimskem času, ki pa ni tako nedolžno kot ostala prehladna obolenja. Vsaj za najmlajše ne. Respiratorni sincicijski virus (RSV) je pogost povzročitelj okužb dihal pri dojenčkih in malčkih, sploh dojenčki v prvega pol leta po rojstvu okužbo z RSV prebolevali težje. Prav zato se priporoča, da starejši otroci po rojstvu dojenčka v sezoni RSV (običajno med novembrom in marcem) ne gredo v vrtec. Ni povsem jasno, zakaj dojenčkih do šestega meseca okužbo z RSV prebolevali težje, a za razliko od običajnih prehladnih obolenj, ki jih dojenčki praviloma lažje prebolijo, lahko ta povzroči hujše zdravstvene zaplete.

Zaupanje v cepiva vse manjše

Najboljšo imunost, po besedah pediatra, zapuščajo boleznim, ki so najbolj nevarne, a proti katerim se lahko cepimo (ošpice, rdečke, mumps ...), medtem ko respiratorne okužbe, vključno z gripo in respiratornimi virusi, ne zapuščajo tako dobre trajne imunosti. Nekatera cepiva sicer ne zagotavljajo dosmrtno imunosti, eno takšnih je cepljenje proti oslovskemu kašlju, za katerim lahko zbolimo večkrat v življenju, a so kljub temu

smiselna, saj se tako izognemo hujšim oblikam boleznim. Tudi pri pnevmokokih obstaja vrsta sevov, zaradi česar lahko zbolimo večkrat, a je cepljenje priporočljivo, saj preprečuje bakterijsko pljučnico, meningitis in potencialno sepso v primeru okužbe s pnevmokokom. Sploh pa otroka najboljše zaščitimo s tem, da mu omogočimo vsaj obvezno cepljenje (proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence tipa b, otroški paralizi, hepatitisu B, ošpicam, mumpsu in rdečkam). Številne izmed boleznim, ki jih preprečujemo s cepljenjem, nam je namreč prav po zaslugi cepiva uspelo v Sloveniji izkoreniniti, to pa še ne pomeni, da se nikdar več ne bodo vrnila. Ob vse slabši precepljenosti in vse večjemu nezaupanju v cepljenje, h kateremu je v veliki meri pripomogla tudi epidemija covid-19 in z njo povezani ukrepi, se namreč lahko zgodi prav to. »Slabše zaupanje v medicino je del širše družbene konstelacije nezaupanja v vse institucije, težko pa bi rekel, da je to stvar nacionalnega značaja, čeprav Slovenci (in nasploh države bivšega vzhodnega bloka) pri tem nekoliko prednjačimo. Marsikdo je o cepivih začel dvomiti prav v času epidemije novega koronavirusa, za kar v določeni meri krivdo nosijo tudi farmacevtska podjetja in ukrepi države, ki so močno spodbujali cepljenje proti covidu-19 tudi pri nedavno naravno prekuženih in ko cepivo ni bilo več učinkovito zaradi hitrih mutacij virusa. A dejstvo je, da se ob slabši precepljenosti prebivalstva proti boleznim, ki so del sheme obveznega cepljenja, lahko posamezne boleznim spet pojavijo. Dejstvo je tudi, da je s precepljenostjo poskočila tudi življenjska doba v naši družbi, saj smo posamezne boleznim skorajda izkoreninili, a bi se ob pomanjkljivi precepljenosti lahko spet pojavile. Sam še nisem videl težke reakcije na cepivo, se pa znaki vseh težkih boleznim pri otrocih, kot so metabolna in živčna obolenja, pojavijo v prvem letu starosti in jih zato nekateri starši pripisujejo cepivom.«

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



Prehranska dopolnila
BREZ KONZERVANSOV

Floradix

multivitaminski in mineralni toniki



Za odpornost in več energije.

Vitaminski A, B₁, C in D ter cink prispevajo k delovanju imunskega sistema. Vitaminski B₁, B₂, B₆, C, niacin ter minerala magnezij in kalcij prispevajo k sproščanju energije pri presnovi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah, prodajalnah Sanolabor in drugih specializiranih prodajalnah

floradix.si



ABC

- A** Po priporočilih telo odraslega potrebuje sedem do devet ur kakovostnega spanca.
- B** Dolgotrajna izpostavljenost stresu zavira tudi delovanje imunskega sistema.
- C** Maščobne zaloge, ki se nalagajo okrog pasu, lahko posredno oslabijo delovanje našega obrambnega mehanizma.



Kaj lahko storimo sami?

Pri številnih prehladnih in virusnih obolenjih se moramo za kar najbolj uspešno in čim krajše prebolevanje bolezni zanesti predvsem na svoj imunski sistem. Ta je v jesensko-zimskem času še posebej na udaru, saj ljudje več časa preživimo v zaprtih prostorih, kjer virusi lažje in hitreje krožijo. Za kako dolgo pa nas bo virus položil v posteljo oz. kako izrazito bo prehladno obolenje, je odvisno predvsem od ‚kondicije‘ našega imunskega sistema. Slednji je lahko oslabljen zaradi različnih dejavnikov, vse od stresa, pomanjkanja spanca, nezdrave prehrane in navad, pa tudi zaradi nezadostnega gibanja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zdrav življenjski slog je bistvenega pomena za naše celostno zdravje, pa tudi za zdravje našega imunskega sistema. Oglejmo si nekaj ključnih dejavnikov.

Spanje

Spanje je naravno stanje telesnega počitka, a v dobi teženj po kar največji produktivnosti se marsikdaj zdi, da njegove vrednosti niti ne prepoznamo. Že naši predniki so vedeli, kako pomembno je upoštevati notranjo biološko uro, ki nas opozarja, kdaj je čas za počitek in

spanje, dandanes pa ji posvečamo vse premalo pozornosti. Svetovna zdravstvena organizacija je tako problematiko pomanjkanja spanca označila kar za epidemijo 21. stoletja. Slovenci sodimo med narode, ki v povprečju zabeležijo velik manko spanca, kot da bi povsem zanemarili dejstvo, da je prav spanje pomemben gradnik imunskega sistema in splošnega zdravja. Po nekaterih podatkih naj bi že ena sama neprespana noč delovanje našega imunskega sistema ohromila skoraj za polovico, kaj šele daljša obdobja pomanjkanja spanca. Po priporočilih telo odraslega potrebuje sedem do devet ur kakovostnega spanca, šolarji še precej več, in sicer med devet in deset ur (to je čas, ki ga naše telo potrebuje za ustrezno psihofizično regeneracijo, ki je nujna za uspešno delovanje imunskega sistema). Ni pa bistvena le dolžina. Ločimo dve ključni spalnici: REM in non-REM, v času prve sanjamo večino sanj, medtem ko drugo delimo še na štiri stopnje globokega spanca. Za kar najbolj kakovosten počitek ne gre izpustiti nobene. Spanje, predvsem v fazi REM, vpliva tudi na naše razpoloženje, medtem ko kakovosten spanec blagodejno vpliva na našo koncentracijo, spomin in počutje. Pomanjkanje spanca po drugi strani se odraža tako na telesnem kot tudi čustvenem zdravju. Razdražljivost, zmanjšana telesna odpornost, povišan krvni tlak ... so le nekateri izmed znakov, da se naše telo tekom noči ni uspelo regenerirati.

Naš imunski sistem je ob pomanjkanju kakovostnega spanca oslabljen, posledično pa postanemo bolj občutljivi za okužbe in obolenja. Obstajajo tudi povezave med pomanjkanjem spanca in debelostjo, saj ob manku spanca občutimo večjo željo po hrani, kar posledično vpliva na naš metabolizem in hormonsko raven. Marsikaj lahko za kakovosten spanec storim že sami. Če torej težko zaspate ali se med spanjem pogosto zbujate, je dobro, da si začrtate večerno rutino. To pomeni, da se ob večerih ob isti uri odpravite v posteljo, prav tako pa reden urnik vzdržujete tudi ob jutrih. Zaradi uravnoteženega delovanja notranje biološke ure je priporočljivo, da čez dan čim več časa preživite na naravni svetlobi in ste zmerno telesno aktivni, a ne tik pred spanjem. Izogibajte se vnosu kofeina vsaj šest ur pred spanjem, prav tako pa omejite tudi uživanje alkohola, čez dan pa se izogibajte dremanju in počivanju v postelji, saj boste posledično zvečer težje utonili v spanec. Izogibajte se tudi uporabi elektronskih naprav pred spanjem.

Gibanje

Telesna vadba ne vpliva pozitivno le na kakovosten spanec, temveč tudi na celostno delovanje obrambnega sistema našega telesa. Raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost blaži negativen vpliv stresa in zmanjšuje tveganje za nastanek nekaterih

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

bolezenskih stanj, obenem pa pozitivno vpliva tudi na naše duševno zdravje. Prav zato je zmerna telesna dejavnost eden izmed temeljev zdravega načina življenja, medtem ko lahko pretirana vadba deluje ravno nasprotno – saj telo potrebuje dlje časa, da ponovno vzpostavi notranje ravnotežje in je v tem času bolj občutljivo za nastanek okužb. Z gibanjem pripomoremo k boljšemu kroženju belih krvničk v telesu in izboljšamo delovanje krvno-žilnega sistema.

Stres

Stres ni noviteta, temveč popolnoma normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja. Je prirojeno fiziološki, psihološki in vedenjski odziv našega telesa, s katerim se naš organizem skuša prilagoditi oz. privaditi na potencialno škodljive oz. ogrožajoče delavnike t. i. stresorje. Ti skušajo porušiti ravnovesje v našem telesu, medtem ko le to s pomočjo stresnega odziva ohranjamo. Tudi naši predniki so poznali stresne situacije, a če so bile te včasih občasne, dandanes stres postaja del našega vsakdanjika. Nekaj, čemur smo izpostavljeni ves čas. V nasprotju s kratkotrajnim stresom, ki ugodno vpliva na imunski sistem, saj npr. v primeru poškodbe mobilizira naše krvne celice, da čim prej dosežejo poškodovano tkivo in vzpostavijo ravnotežje, so učinki kroničnega stresa mnogo bolj škodljivi. Dolgotrajna izpostavljenost stresu namreč negativno vpliva na naš organizem, obenem pa zavira tudi delovanje imunskega sistema. Posledično smo bolj izpostavljeni ponavljajočim se okužbam in pojavu različnih bolezenskih stanj, zaradi t. i. imunske zavore pa obstaja tudi večje tveganje za razvoj rakavih obolenj. Kronični stres sicer negativno vpliva tudi na naše možganske funkcije (predvsem kognitivne funkcije in pomnjenje), pa tudi na naš srčno-žilni sistem (povišan krvni tlak, poslabšanje razmerja maščob v krvi itd.) in prebavo (povečano izločanje želodčne kisline itd.). Ljudje se sicer na stresne situacije, s katerimi se soočamo, odzivamo različno. Pomembno pa

»Po nekaterih podatkih naj bi že ena sama neprespana noč delovanje našega imunskega sistema ohromila skoraj za polovico, kaj šele daljša obdobja pomanjkanja spanca.«

k temu prispeva tudi to, kako smo razpoloženi, ali smo naspani, ustrezno prehranjeni itd.

Prehrana

V poletnih mesecih praviloma obolevamo redkeje kot v jesensko-zimskem času, razlogov za to pa je več. Od pogostejše izpostavljenosti sončnim žarkom in posledični ravni vitamina D do preživljanja časa na prostem, pa tudi bolj raznovrstne, s sadjem in zelenjavo polne prehrane. Vpliva uravnotežene prehrane na delovanje imunskega sistema vendarle ne gre zanemariti – tako je prav nedohranjenost v državah v razvoju eden poglavitnih krivcev za slabše delovanje imunskega sistema in posledično večjo dovzetnost za okužbe. Pri nas večjo težavo kot nedohranjenost predstavlja prehranjenost, ki je pogosto posledica čezmernega vnosa enolične in z vitamini ter minerali revne prehrane. Debelost kot posledica pa negativno vpliva na naš obrambni mehanizem. Maščobne zaloge, ki se nalagajo okrog pasu, namreč lahko vodijo v kronične vnetne procese, ki oslabijo delovanje našega imunskega sistema. A tudi če niste čezmerno težki, je velika verjetnost, da vaše telo ni primerno nahranjeno. Poleg makrohranil, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, pomembno vlogo pri njegovem uspešnem delovanju igrajo tudi vitamini in minerali. Med mikrohranili, ki dokazano sodelujejo pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema, so vitamini A, D, E, C, B6 in B9 (folna kislina), pa tudi

minerali kot cink, selen in železo. Ta hranila je v večji meri mogoče zaužiti že s pestro in uravnoteženo prehrano, zato na jedilnik uvrstimo veliko polnozrnatih živil, stročnic, oreščkov, sadja in zelenjave (če pozimi nimamo dostopa do sveže, lahko uporabimo zamrznjeno), saj tako poskrbimo tudi za primeren vnos vlaknin in antioksidantov. Izjema je vitamin D, ki ga je med oktobrom in aprilom v našem podnebnem pasu praktično nemogoče zagotoviti le z izpostavljenostjo soncu. Vitamin D se namreč tvori tudi v naši koži pod vplivom žarkov UVB, a je v jesensko-zimskem času njegova tvorba zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov omenjena. Raziskave so pokazale pomanjkanje vitamina D pri kar 80 % odraslih Slovencev (med novembrom in aprilom), od tega pri skoraj 40 % kar zelo hudo pomanjkanje omenjenega vitamina, kar pomembno oslabi delovanje našega obrambnega sistema. Zato velja v tem času še posebno pozornost posvetiti živilu z visoko vsebnostjo vitamina D oz. poseči po prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo zadostne koncentracije omenjenega vitamina. Omeniti velja še posamezna živila, ki ugodno vplivajo na delovanje imunskega sistema. To so probiotični izdelki, kot je kefir – saj se večji del celic imunskega sistema nahaja prav v črevesju, zato zdravje našega prebavnega sistema pomembno vpliva na imunski odziv našega telesa – pa tudi česen, čebula, ingver in karotenoidi, ki jih najdemo v bučah, sladkem krompirju, korenju itd.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



BetterYou[®] Vitamin D

Pripravite se na jesen in zimo ter okrepite imunski sistem vaše družine!

-20%
s kodo:
ABC20



Akcija velja na celoten nakup do 20.11.2024 na www.sitis.si

ABC

- A** Po cinku v obliki prehranskih dodatkov posezimo, ko smo prepričani, da nam ga primanjkuje.
- B** Kadilci bi morali zaužiti dodatnih 35 mg vitamina C dnevno.
- C** Pomanjkanje selena lahko moti delovanje ščitnice.



Vitamin C, selen in cink

Kaj je skupno vsem trem? To, da so ključni za naše zdravje, imunski sistem in mnoge druge telesne organe in funkcije. Umetnost je vedeti, kakšna je prava količina vnosa teh elementov, kdaj jih je premalo in kdaj preveč, ter predvsem, koliko jih zares zaažijemo dnevno. Za vas smo pripravili nekaj ključnih informacij o vsakem elementu.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Cink

Odkar so leta 1961 pri iranskem moškem odkrili pomanjkanje cinka, je postal problem slabe prehranjenosti poznan po vsem svetu. Ta problem je pogostejši v območjih, kjer uživajo več žit in manj živalskih proizvodov. A prehrana z majhno vsebnostjo cinka ni edini razlog za to, problem je lahko tudi pri sami absorpciji. Fitinska kislina je znana zaviralica absorpcije cinka. Večje tveganje za pomanjkanje cinka predstavljajo tudi skupine otrok, mladostnikov, nosečnic in doječih mater. V primeru pomanjkanja cinka v fazi rasti in razvoja lahko pride do težav pri sami rasti. Organsko gledano pa lahko pomanjkanje cinka najbolj prizadene kožo, prebavni, osrednji živčni, imunski, skeletni in reproduktivni sistem. Za zdaj poznamo štiri možne načine za dvig ravni cinka v

telesu: prehranske spremembe, prehranski dodatki, hrana, obogatena s cinkom, in bio hrana, obogatena s cinkom.

Cink je esencialni mineral v telesu, ki ga telo potrebuje v majhnih količinah, je pa zelo pomemben, da lahko vsaj 100 encimov opravlja vitalne kemijske reakcije. Je glavni igralec pri tvorbi DNA, pri rasti celic, gradnji beljakovin, pri celjenju poškodovanega tkiva in podpori močnega imunskega sistema.

Glavne funkcije cinka so:

- pomoč pri razvoju in delovanju belih krvnih celic, ki so ključne za boj proti okužbam in ohranjanje imunskega odziva (krepi imunski sistem);
- podpira rast in razvoj telesa, zlasti pri otrocih, najstnikih in nosečnicah. Sodeluje pri sintezi beljakovin, kar je ključno za obnovo in rast celic;
- igra vlogo pri procesu celjenja ran, tako da spodbuja tvorbo novih celic in tkiva ter pomaga pri regulaciji vnetnega odziva;
- kot antioksidant pomaga pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, s čimer lahko zmanjša tveganje za razvoj bolezni srca, rakavih obolenj in drugih bolezni, povezanih s staranjem;
- pomaga pri zdravju kože, tako da uravnava proizvodnjo sebuma, olja, ki ga proizvajajo žleze v koži, ter pomaga pri zdravljenju aken ter drugih kožnih stanj;

- potreben za pravilno delovanje ščitnice in metabolizem hormonov ščitnice;
- ima pomembno vlogo pri delovanju možganov in lahko pomaga pri zaščiti možganskih celic pred poškodbami ter ohranjanju kognitivnih funkcij.

Kdaj je cinka dovolj in kdaj premalo?

Družinska zdravnica ZD Ljubljana **Jarmila Trček Breznikar, dr. med., spec.**, pravi, da »optimalnega vnosa cinka ne dosejajo ljudje, ki se prehranjujejo pretežno ali izključno z rastlinsko hrano, lahko tudi ljudje z gastrointestinalnimi težavami ali pa starejši ljudje. Pri nosečnosti in dojenju so potrebe po vnosu cinka povečane. V teh primerih osebe lahko dodajajo cink v obliki prehranskih dopolnil.«

Priporočene dnevne količine vnosa za odrasle posameznike po 19. letu starosti so približno 11 mg na dan za moške in 8 mg na dan za ženske. V času nosečnosti in dojenja bi morale tudi ženske zaužiti 11–12 mg cinka dnevno. Najvišja meja vnosa, ki še ne povzroča škodljivih učinkov na človeško telo, pa je okrog 40 mg dnevno. Zadostna količina cinka je potrebna za ustvarjanje novih celic (kolagen), podpira tudi imunski sistem pri boju z vnetji v ranah. Ker gre večinoma za ljudi s slabšim tekom, je v teh primerih primerno posegati po prehranskih dodatkih s cinkom.

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Ker cink podpira normalno rast in razvoj, lahko že manjše pomanjkanje upočasni aktivnost limfocitov, neurotrofilov in makrofagov, da zaščitijo telo pred vdorom virusov in bakterij. Pri starejših s pomanjkanjem cinka (zmanjšan tek, številne druge bolezni) obstaja večje tveganje za različne okužbe, pljučnico, razjede ipd.

Naravni viri cinka v prehrani pa so: meso, zlasti perutnina, morska hrana, polnozrnat izdelki, oreščki in semena. Prehranski dodatki s cinkom lahko vplivajo na absorpcijo železa, visoki odmerki lahko povzročijo tudi slabost in bruhanje. Zato je dobro razmisliti o dodajanju cinka in po njem poseči šele, ko zares vemo, da nam ga primanjkuje.

Vitamin C

Vitamin C igra vlogo pri nadzoru nad okužbami v telesu in celjenjem ran in je močan antioksidant, ki lahko nevtralizira škodljive proste radikale. Potreben je za proizvodnjo kolagena, pomaga pri proizvodnji številnih hormonov in kemijskih prenašalcev v možganih in živcih. Ključen je za številne funkcije v telesu, zato je pomembno, da zagotovimo zadosten vnos skozi prehrano ali prehranske dodatke. Njegove glavne funkcije so:

- deluje kot močan antioksidant, saj nadzira proste radikale v telesu, ki povzročajo oksidativni stres (s tem zmanjša tveganje za razvoj bolezni srca, raka in drugih);
- podpira imunski sistem, tako da spodbuja tvorbo in aktivnost belih krvnih celic, ki so ključne za boj proti okužbam;
- potreben je za tvorbo kolagena, beljakovine za obnovo tkiva, tako da s tem pomaga pri hitrejšem celjenju ran in poškodb;
- povečuje absorpcijo železa iz rastlinskih virov hrane;
- ključen je za zdravje kože, kar je znova povezano s tvorbo kolagena;
- pomaga tudi pri zaščiti oči pred poškodbami zaradi prostih radikalov, kar lahko

»Naravni viri cinka v prehrani so: meso, zlasti perutnina, morska hrana, polnozrnat izdelki, oreščki in semena. Prehranski dodatki s cinkom lahko vplivajo na absorpcijo železa, visoki odmerki lahko povzročijo tudi slabost in bruhanje.«

zmanjša tveganje za razvoj nekaterih očesnih bolezni kot npr. katarakta.

Naravni viri vitamina C so v sadju in zelenjavi: v citrusih, belem popru, jagodah, paradižniku, križnicah (brokoli, brstični ohrovt, zelje, cvetača) in krompirju.

Ali lahko vitamin C predoziramo?

Leta 1970 je Nobelov nagradjenec in samooklicani poznavalec vitamina C, Linus Pauling, začel s promoviranjem dnevnega vnašanja megadoz vitamina C (v količini, ki jo vsebuje 12 do 24 pomaranč) kot način za preprečevanja prehladov in kroničnih bolezni. Vitamin C, znan tudi kot askorbinska kislina, je vodotopen vitamin, kar pomeni, da se raztopi v vodi in tako potuje do telesnih vlaken, se pa ne skladišči, zato je potrebno redno dnevno uživanje. Že preden so ga uradno našli (leta 1932), so nekateri poznavalci prehrane opazili, da nekaj v citrusih preprečuje skorbut, bolezen, ki je ubila mnoge pomorščake.

Priporočen dnevni vnos vitamina C pri odraslih nad 19. letom je 90 mg za moške in 75 mg za ženske. V času nosečnosti in dojenja ta naraste na 85 in 120 mg dnevno. Kajenje lahko negativno vpliva na količine vitamina C v telesu, zato bi morali kadilci zaužiti dodatnih 35 mg. Najvišja še dopustna meja vnosa je 2000 mg na dan, nad to mejo se lahko pojavijo prebavne težave.

»Pri vnosih vitamina C več kot 3000 mg na dan lahko pride do driske, ledvičnih kamnov in povečane absorpcije železa. Pri nakupu dodatkov vitamina C je pred nakupom smiselno posvet v lekarni. Še posebej, če imate hemokromatozo. Zaužiti je smiselno le dnevno priporočene odmerke vitamina C,« poudarja tudi naša sogovornica dr. Trček Breznikarjeva.

Poleg tega da lahko pride do stranskih učinkov, pa tudi ni pravih dokazov, da bi kakršno koli predoziranje imelo večje učinke zdravljenja na telo. Višje količine vitamina C naj tako ne bi imele vpliva na zmanjšanje tveganja pojava srčnožilnih bolezni. Prav tako naj megadoze vitamina C (več kot 500 mg v prehranskih dodatkih) ne bi imele pomembnejšega vpliva pri prehladnih obolenjih, potencialno morda lahko vpliv na lažjo ali krajšo obliko obolenja.

Selen

Selen je mineral v sledovih v našem telesu, kar pomeni, da ga telo potrebuje le v majhnih količinah. Je osnovna komponenta različnih encimov in proteinov, imenovanih selenoproteini, ki tvorijo DNA in zaščito pred poškodbami celic ter pred okužbami. Ti proteini so tudi del reprodukcije in prenosa ščitničnih hormonov. Večina selena se v telesu shrani v mišičnem tkivu, čeprav

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink





Vaš plus za vašo odpornost

Aminoplus® immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

Vitamini C, B₆ in B₁₂ imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.






ima največje koncentracije selena žleza ščitnica.

Selen je ključna sestavina encima glutathion peroksidaze, ki pomaga pri nevtralizaciji prostih radikalov in zaščiti celic pred poškodbami, ki jih povzročajo oksidativni stres. To lahko pomaga zmanjšati tveganje za nastanek srčnih bolezni, raka in drugih bolezni, povezanih s staranjem.

Glavne funkcije selena:

- podpira delovanje imunskih celic in pomaga pri boju proti okužbam;

- je ključen za proizvodnjo in presnovo hormonov ščitnice. Pomanjkanje selena lahko privede do težav s ščitnico, kot sta golšavost ali neaktivna ščitnica;

- lahko pomaga tudi pri zmanjševanju vnetij v telesu in s tem pripomore k zmanjšanju tveganja za bolezni, povezane z vnetjem.

Priporočen dnevni vnos za odrasle moške in ženske nad 19. letom je 55 mg dnevno. Nosečnice in doječe matere potrebujejo približno 60 do 70 mg dnevno. Zgornja meja vnosa pri

odraslih oseb nad 19. letom je 400 mg dnevno, nad tem lahko postane selen škodljiv v telesu.

Količina selena v hrani je odvisna od količine selena v zemlji, kjer je hrana zrastle. To pa je odvisno od geografske regije in lege. Rastlinska hrana torej pridobiva selen skozi zemljo, živali pa potem skozi prehranjevanje. Dobri viri selena so: živalska hrana, bogata z beljakovinami, morska hrana, organsko meso, brazilski oreščki, goveje, piščančje in puranje meso, obogatene žitarice, polnozrnat kruh, fižol in leča.

Kam vodi pomanjkanje selena?

Ščitnica je največje skladišče selena v našem telesu, tako da se pomanjkanje selena hitro opazi in lahko kasneje vodi v ščitnične bolezni, kot je denimo hašimoto. »Pomanjkanje selena lahko moti delovanje ščitnice, ima pa bistven pomen tudi pri reprodukciji – nastanku semenčic. V nekaterih člankih so opisovali tudi morebitno povezavo med pomanjkanjem selena in določenimi vrstami raka,« pojasnjuje naša sogovornica.

Trinajst prospektivnih opazovalnih študij je res pokazalo na 31-odstotno zmanjšano nevarnost za razvoj raka in 45-odstotno zmanjšano nevarnost umrljivosti zaradi raka v skupinah z najvišjimi odmerki selena. Druga raziskava s testno in kontrolno (placebo) skupino pa takšnih rezultatov ni potrdila.

Andragoški center Slovenije: Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje



Andragoški center Slovenije (ACS) je odprl petletni projekt Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje (VŽU) in kampanjo Lahko.si. Mag. Urška Bittner Pipan, vodja projekta: "Z vsebino in dogodki bomo spodbujali željo po učenju v vsakdanjem življenju." Preko spletne strani in Facebook ter Instagram profilov *Lahko.si* bodo zainteresirane vabili, da se pridru-

žijo skupnosti ljubiteljev znanja. Projekt vodi Andragoški center Slovenije, sofinancirata ga Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+).

Oglasno sporočilo

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnimi simptomi
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabilen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink



Pridruži se gibanju vseživljenjskega učenja!

Odkrivaj znanja in spretnosti – uresničuj svoj potencial.



Kjerkoli in kadarkoli



Povezan z drugimi



V svojem tempu in brez stresa

Lahko.si

Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

I FEEL SLOVENIA

Sofinancira Evropska unija

NOVO!

Biostile

NAJBOLJŠI KOLAGENI NA TRGU

Ne verjemi na besedo, PREPRIČAJ SE!
NE BOŠ VERJELA, DOKLER NE BOŠ NA SVOJI KOŽI
DOŽIVELA!



• 5 virov hidroliziranega kolagena:

- goveji tip I in tip II
- ribji tip I
- piščančji tip II
- jajčna membrana
- gorska smola **šilajit**
- naravni **kurkumini**
- vitamin C**
- silicij**
- naravne arome:
ANANAS, JAGODA, MANGO



PREMIUM KOLAGEN Z NOVO FORMULO

• 5 virov hidroliziranega kolagena:

- goveji tip I in tip II
- ribji tip I
- piščančji tip II
- jajčna membrana
- gorska smola **šilajit**
- naravni **kurkumini**
- vitamin C**
- silicij**
- naravne arome:
PASIJONKA, RDEČE SADJE

- + **MANGAN, CINK, BAKER, BIOTIN**
- + **HIALURONSKA KISLINA**



Akcija
ob nakupu
2 ali več
po vaši izbiri

- 20%
popust
**BREZPLAČNA
POŠTNINA**

Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni 'kondiciji' pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

**DVE FORMULI
VELIKA IZBIRA OKUSOV**

Lekarne | Specializirane trgovine

080 88 44

www.biostile.si

Laboratoires
EMBRYOLISSE

SMART MULTI-TASKING SKINCARE

NOVO



Vsebina

- 4 Odlično zdravljenje in celovita rehabilitacija
- 7 Izzivi in rešitve bolnikov s krvnimi raki
- 10 Bolezen z jasnim simptomom
- 12 Osteoporoza, vse večji zdravstveni problem
- 14 Kot kemična tovarna v telesu
- 16 Nadledvični žlezi – majhni a pomembni
- 18 Dedni rak dojke
- 22 Luskavica in življenje z njo
- 24 Bolečine v trtici
- 26 Ko je spanje težava
- 28 V kakšni ‚kondiciji‘ pa je vaš libido?
- 30 Starostniki za volanom
- 32 Kaj nam prinaša jesen?
- 35 PRILOGA: Imunski sistem
- 35 Prepoznate oslabiljen imunski sistem?
- 38 Zdravje se začne v črevesju
- 40 Imunski sistem otroka ob vstopu v vrtec
- 42 Kaj lahko storimo sami?
- 44 Vitamin C, selen in cink

Blagovna znamka, ki združuje nego kože in lepoto.

Do 99% sestavin naravnega izvora.

Dermatološko testirana na 100% občutljivi koži.

Najdete v vseh boljše založenih lekarnah.