

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

November 2024 Leto 19, številka 10

Življenje s
sladkorno boleznijo

Virusi na pohodu

Bodimo pozorni na
preležanine

Prehranjevalna
kultura otrok ter
odraslih

Minerali in vitamini,
ki jih potrebuje telo

PRILOGA:
Onkologija

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju




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

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 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

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 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«

PRILOGA: Onkologija



Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Za naročilo pokličite 04/51 55 880

**Letnik 19, številka 10,
november 2024**

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04 515 58 84

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 29,00 EUR. Za letno naročnino
na revijo ABC zdravja pokličite
04 51 55 880. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

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

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

ABC

- A** Število bolnikov s sladkorno boleznijo vztrajno narašča.
- B** Preventiva je pri nas dobro razvita, tudi zdravi posamezniki lahko poznajo svoje vrednosti krvnega sladkorja.
- C** Bolnikom priporočajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne vadbe tedensko.



Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno



Manca Bergant Baškovec, dr. med., spec. družinske medicine

Ste neobičajno močno žejni? Pogosto urinirate in ste ob tem tudi hitro shujšali, ne da bi to hoteli? Je že dolgo, odkar ste si dali izmeriti sladkor v krvi? Omenjeni simptomi, če se pojavijo hkrati, namreč lahko kažejo na sladkorno bolezen.

Avtorica: **Maja Korošak**

Ko je raven krvnega sladkorja več kot 10 mmol/l, se pri bolniku pojavijo težave. Bolniki z na novo odkrito sladkorno boleznijo

tipa 1 navadno hitro pridejo k zdravniku. Pri sladkorni bolezni tipa 2 pa so vrednosti krvnega sladkorja več let lahko visoke, a še vedno ne dovolj, da bi to lahko zaznali, zato je zelo pomembno, da se udeležujemo preventivnih pregledov v ambulanti osebnega zdravnika. Tam lahko ugotovijo raven povišanega sladkorja in tudi morebitna tveganja.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja je število oseb z znano sladkorno boleznijo v Sloveniji leta 2022 ocenjeno na 145.200 oseb. Vsako leto beležimo porast: število bolnikov se je glede na leto poprej zvišalo za 3.400 in za 6.100 glede na leto 2020. Natančneje se lahko na letni ravni spremljajo tiste osebe, ki so prejemale zdravljenja iz skupine ATC A10 in so se do leta 2021 le v redkih primerih uporabljala za zdravljenje drugih bolezni. Po teh ocenah se je v Sloveniji z zdravili za diabetes leta 2022 zdravilo 123.454 oseb, kar je 2.888 (2,4 %) več kot leta 2021 in 30.996 (33,5 %) več kot leta 2010; med njimi je 67.093 (54,3 %) in 56.361 žensk (45,6 %). Sladkorno bolezen v nosečnosti

je imelo leta 2022 3.620 porodnic, kar je 313 (8 %) manj kot leta 2021 in 1.712 oz. 47,3 % več kot leta 2013. Leta 2022 je na novo zbolelo 74 otrok oziroma mladostnikov, leta 2021 pa 87.

Tudi v prihodnosti se pričakuje naraščanje števila prebivalcev s sladkorno boleznijo. To predvidevanje sloni na dveh dejstvih sodobne družbe: staranje prebivalstva in neugodne spremembe v življenjskem slogu. Pojav sladkorne bolezni strmo narašča tudi v obdobju nosečnosti, kar prav tako predstavlja povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni v poznejši dobi. Diabetes povsod po razvitem svetu in tudi v Sloveniji predstavlja velik izziv.

Tipi diabetesa

Kaj pravzaprav je sladkorna bolezen? Gre za kronično stanje, pri katerem celice trebušne slinavke (pankreas) ne proizvajajo dovolj inzulina ali pa telo proizvedenega inzulina ne more učinkovito uporabiti. Glukoza tako težje potuje v celice, zato te ne morejo normalno delovati. Motena je tudi presnova

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Posledica bolezni so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju organov ali pa celo njihova odpoved.

Najpogostejša sladkorna bolezen je **diabetes tipa 2**, ki jo ima približno 90 % vseh oseb s sladkorno boleznijo. Vrednosti glukoze v krvi pri sladkorni bolezni tipa 2 se povečajo zaradi okvarjene trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in zaradi oslabiljenega učinka inzulina na telesna tkiva, predvsem mišičje in jetra. Posameznik ne občuti težav, vendar pa že prihaja do začetnih poškodb na žilju. Bolnik težave po navadi zazna šele, ko je krvni sladkor že zelo visok, več kot 10 mmol/l, vmes pa je že minilo nekaj let. Sladkorna bolezen tipa 2 je najbolje odkriti takoj, ko se pojavi, in takoj začeti tudi ukrepati. Odkrivanje sladkorne bolezni je pri nas sistematično, med preventivnimi pregledi, ki jih izvajajo vsi zdravniki specialisti družinske medicine in diplomirane medicinske sestre. Tip sladkorne bolezni se praviloma določi glede na klinični potek, redkeje so potrebne še dodatne preiskave.

Okvara trebušne slinavke sčasoma napreduje. Temu sledi tudi način zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2. V začetni fazi zdravljenja predstavlja predvsem spodbujanje k zdravemu življenjskemu slogu, pozneje pa se bolezen zdravi z zdravili.

Pri sladkorni bolezni tipa 1 celice trebušne slinavke, ki izločajo inzulini, propadajo hitreje. Zato se tudi vrednosti krvnega sladkorja povečajo hitreje kot pri tipu 2, težave so izrazitejšje in oseba kar hitro obišče zdravnika.

Sladkorna bolezen v nosečnosti se pojavi, kadar trebušna slinavka ne uspe izdelati dovolj inzulina za potrebe nosečnosti, še posebej v drugi polovici nosečnosti. Zdravljenje po porodu ni več potrebno, vendar pa, kot že rečeno, sladkorna bolezen v nosečnosti pomeni tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 kasneje v življenju.

»Pojav sladkorne bolezni strmo narašča tudi v obdobju nosečnosti, kar prav tako predstavlja povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni v poznejši dobi.«

Osnova zdravljenja – zdrav življenjski slog

Kot je povedala **Manca Bergant Baškovec, dr. med., spec. družinske medicine**, je v Sloveniji preventivna dejavnost dobro razvita in tako tudi zdravi posamezniki pogosto poznajo svoje vrednosti krvnega sladkorja. »Merimo ga na obdobjih preventivnih pregledih, ki jih zaposleni opravijo za službo, veliko je akcij, ki se ob različnih priložnostih organizirajo na ravni občin, večina ambulant družinske medicine pa ima v tim vključeno tudi diplomirano medicinsko sestro, ki opravlja preventivne preglede in svetuje o ustreznih ukrepih (tako imenovane referenčne ambulante). Tako lahko že zgodaj odkrijemo posameznike s povišanimi vrednostmi krvnega sladkorja.«

Kakšni pa so ukrepi, ko odkrijejo povišani sladkor v krvi? »Ko je ta le nekoliko povišan, lahko s spremembo življenjskega sloga razvoj sladkorne bolezni odložimo na poznejše življenjske obdobje ali jo celo preprečimo. Tudi ko je že postavljena diagnoza sladkorne bolezni, je temelj zdravljenja zdrav življenjski slog. To vključuje zdrave prehranjevalne navade, zadostno telesno dejavnost, pri prekomerno prehranjenih pa znižanje telesne

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

wellion[®]

MICRO-PUMP

MAJHNA, LAHKA IN BREZCEVNA INZULINSKA ČRPALKA

Najboljše lastnosti obližne in klasične inzulinske črpalke



wellion[®]

SENSOR

SISTEM ZA KONTINUIRANO MERJENJE GLUKOZE (CGMS)

Samodejni prenos podatkov



MED TRUST D.O.O.
Dunajska cesta 144, 1000 Ljubljana
01 513 47 80 • info@medtrust.si • www.wellion.si • www.medtrust.si



»Sladkorni bolniki ne smejo pretiravati s sadjem. Čeprav je sadje zdravo, vsebuje veliko enostavnih sladkorjev. Zato naj bo vnos sadja omejen na eno pest dnevno.«

teže,« svetuje Manca Bergant Baškovec in dodaja, naj bo prehrana pestra, vsebuje naj veliko zelenjave (z izjemo krompirja). »Prednost dajemo polnozrnatim izdelkom, ki vsebujejo obilo vlaknin. Tako naj se na krožniku znajdejo polnozrnat testenine, vključimo lahko različna žita, kot so ajda, pira, ječmen in kvinoja. Beli kruh naj nadomesti kruh iz polnovredne moke. Izogibamo se visoko procesirani hrani, slaščice pa si privoščimo le izjemoma ob posebnih priložnostih. Sladkorni bolniki ne smejo pretiravati s sadjem. Čeprav je sadje zdravo, vsebuje veliko enostavnih sladkorjev. Zato naj bo vnos sadja omejen na eno pest dnevno. Za žejo naj sokove zamenjamo z vodo,« pove Bergant Baškovec in odsvetuje skrajne diete, saj niso življenjske in niso dolgoročno vzdržne, zato bolniki hitro zapadejo nazaj v stare vzorce prehranjevanja.

Kaj pa telesna dejavnost? »Telesna dejavnost prav tako pomaga uravnavati krvni sladkor. Priporočamo vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne vadbe tedensko. Ta naj bo enakomerno razporejena čez teden. Vsaj dvakrat tedensko svetujemo tudi izvajanje vaj za mišično moč. Upoštevamo izhodiščno telesno pripravljenost posameznika in njegove pridružene bolezni. Tisti, ki večino časa preležijo in se niso navajeni gibati, naj pričnejo s hojo, čas, razdaljo in hitrost hoje pa postopoma stopnjujejo.«

Naša sogovornica še pove, da so pri uvažanju sprememb življenjskega sloga bolnikom lahko v veliko pomoč diplomirana medicinska sestra v ambulanti družinskega zdravnika in različni programi, ki potekajo pod okriljem zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja. »Organizirajo delavnice o zdravi prehrani, zdravem hujšanju, delavnice življenja s sladkorno boleznijo in nudijo pomoč in svetovanje pri opuščanju kajenja. Delavnice so brezplačne, v nekatere se lahko bolniki vključijo sami, v druge jih napoti izbrani zdravnik.«

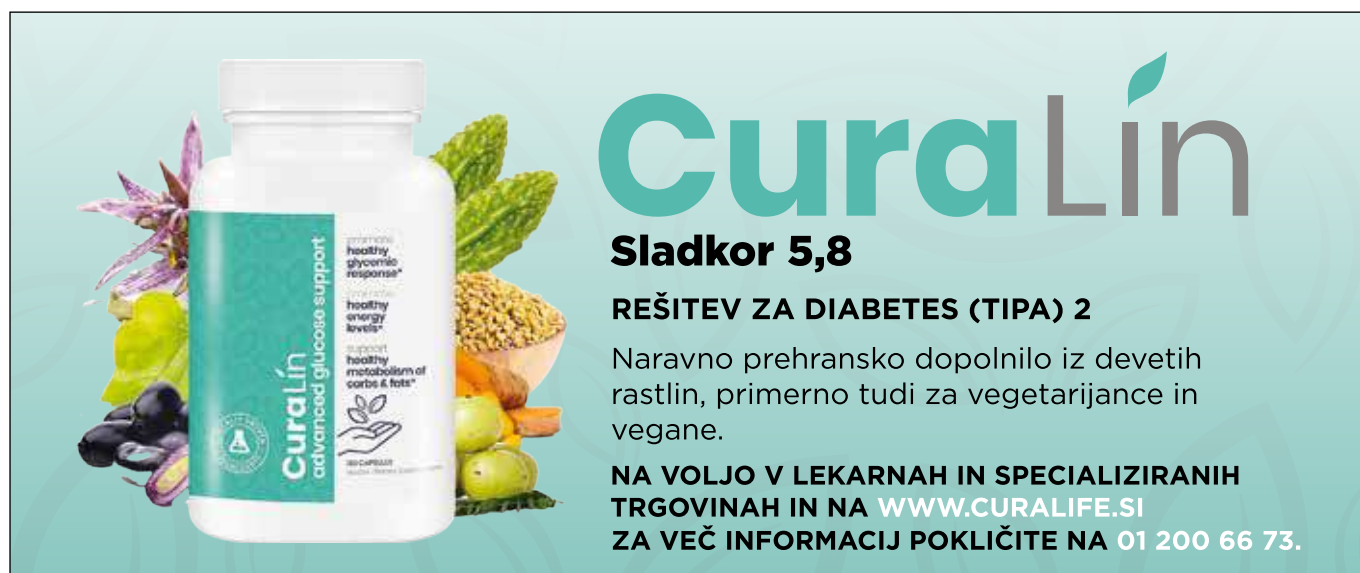
Kaj, ko sprememba življenjskega sloga ne zadošča? »Večina bolnikov poleg spremembe življenjskega sloga za uravnavanje krvnega sladkorja potrebuje zdravila. Odločitev za uvedbo zdravil in izbira zdravila je v domeni družinskega zdravnika v dogovoru z bolnikom. Nekaterim zadošča eno zdravilo, drugi potrebujejo več različnih zdravil. Večino bolnikov lahko uspešno vodimo in zdravimo v ambulanti družinske medicine, o napotitvi k diabetologu se odločamo individualno, po navadi pri tistih, kjer zdravljenje ni uspešno in bi bila potrebna uvedba zdravljenja z inzulinom ali če sumimo na druge oblike sladkorne bolezni.«

Manca Bergant Baškovec še pove, da ob postavitvi diagnoze opravijo tudi preiskave za ugotavljanje posledic sladkorne bolezni in iščejo pridružene kronične bolezni. Opravijo laboratorijske preiskave za kontrolo ledvične funkcije, vrednosti holesterola, izmerijo krvni tlak, pregledajo stopala in bolnika napotijo k oftalmologu za pregled očesnega ozadja. Po doseženih ciljnih vrednostih urejenost sladkorne bolezni spremljajo z letnimi kontrolami.

Postavitev diagnoze sladkorne bolezni po besedah naše sogovornice bolnike pogosto pretrese, a zagotavlja, da z zgodnjim ukrepanjem in sodelovanjem bolniki lahko živijo polno življenje s kar najmanjšimi posledicami na njihovo zdravje.

Vsebina

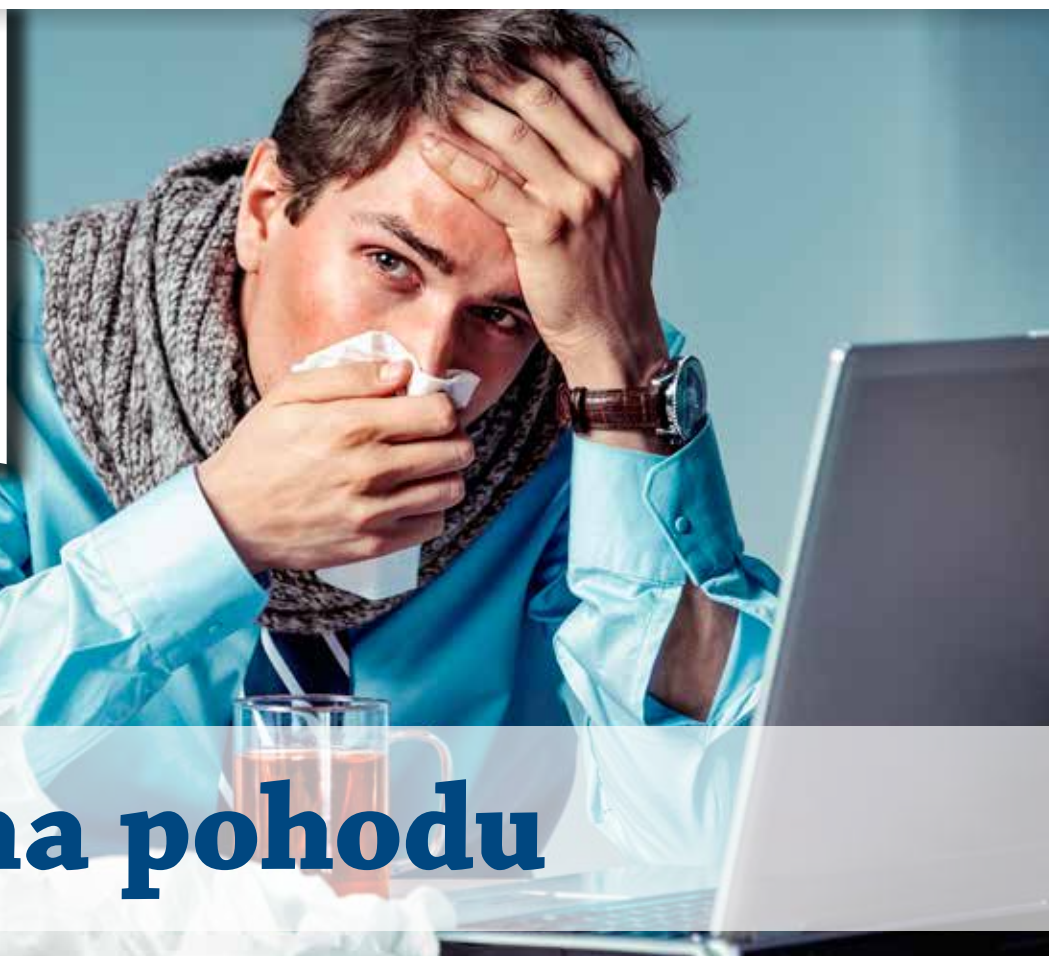
- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



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** Respiratorni sincicijski virus (RSV) že kroži in najbolj ogroža majhne otroke, pri katerih povzroča bronhiolitise.
- B** Imunski sistem najbolje okrepimo z zdravim življenjskim slogom.
- C** Z antibiotikom virusnih okužb ne moremo pozdraviti.



Virusi na pohodu



Manca Bergant Baškovec, dr. med., spec. družinske medicine

Zabredli smo že v čas gripe in prehladov, ko so na pohodu najrazličnejši virusi. Kateri virusi so tisti, ki nas v tem obdobju najbolj »napadajo«? Kako deluje imunski sistem in kako ga okrepimo? Kako si lahko pomagamo pri kašlju in slabem počutju? Zakaj antibiotiki pri virusih ne delujejo? – Z vsem tem nas je prijazno seznanila Manca Bergant Baškovec, dr. med., spec. družinske medicine.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Za začetek je povedala, da se v to, kateri virus je pri določenem bolniku aktiven, v splošnih ambulantah ne spuščajo, saj večina ljudi virusna obolenja preboli brez posebnih zapletov, posebnega zdravljenja ni in navadno niti ni

potrebno. »Prehladna obolenja pogosto povzročijo rinovirusi, enterovirusi in adenovirusi, prehladnim simptomom se pridruži tudi driska. Tudi respiratorni sincicijski virus (RSV) že pričinja krožiti. Ta najbolj ogroža majhne otroke, pri katerih povzroča bronhiolitise, za katere je pri najmlajših pogosto potrebna tudi hospitalizacija,« je opisala stanje na tem področju. Kaj pa Sars-Cov-2, ali je še vedno aktiven? »Še vedno. Brisi so dostopni v lekarnah in veliko bolnikov je poročalo o pozitivnih domačih testih. Okužba sicer poteka kot druga prehladna obolenja, več bolnikov ponovno toži o simptomih, kot so izguba vonja in okusa, huda utrujenost, bolečine v mišicah in glavobol. Bolj ogroženi so starejši bolniki s pridruženimi kroničnimi boleznimi, sploh z boleznimi dihal in srčno-žilnega sistema,« je pojasnila in dodala, da obdobje gripe še prihaja, gre pa za virusno obolenje, ki se zlahka prenaša med ljudmi in najbolj ogroža starejše kronične bolnike, majhne otroke in tudi nosečnice.

Imunski sistem – naš zaveznik

Kot je povedala **dr. Bergant Baškovec**, naš imunski sistem, če deluje normalno, razloči med snovmi, ki so telesu lastne, in tistimi, ki so tuje. Odziva se le na snovi, ki jih prepozna kot »sovražne«. »Del imunskega sistema deluje splošneje, nespecifično, drugi del pa se vzpostavi tekom življenja na podlagi izku-

šenj in stika z različnimi patogeni. Vzpostavi se tudi imunski spomin, ki je pri nekaterih okužbah trajen, zato za določenimi boleznimi zbolimo le enkrat v življenju in cepljenje proti njim pušča trajno imunost. Pri okužbah, ki ne puščajo trajne imunosti, je cepljenje potrebno obnavljati. Tu velja izpostaviti, da se tudi mikroorganizmi prilagajajo in spreminjajo, tako da pri posameznih virusih in bakterijah poznamo več različnih tipov. Tudi zaradi tega se lahko okužba ponovi ali pa cepljenje nima pravega učinka, saj je težko zajeti vse tipe,« je razložila naša sogovornica.

Kako lahko imunski sistem najbolje okrepimo? »Z vzdrževanjem zdravega življenjskega sloga. Pomembna je zdrava prehrana, ki vsebuje dovolj beljakovin, vlaknin, vitaminov in mineralov ter zdravih maščob (omega-3-maščobne kisline). Če je prehrana zdrava in uravnotežena, dodajanje različnih prehranskih dopolnil ni potrebno, lahko pa po njih posežemo ob okužbi. Bolj pozorni morajo biti posamezniki, ki imajo zaradi bolezni ali lastnih prepričanj posebne prehranske režime. Naj izpostavim še vitamin D, ki večinoma nastaja v koži pod vplivom ultravijolične sončne svetlobe. V naših krajih je čez jesen in zimo zaradi geografske lege in zadrževanja v notranjih prostorih pomanjkanje vitamina D zelo pogosto, zato je potrebno povečati vnos s hrano ali ga dodajati,« je še priporočila zdravnica.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

»Dolgotrajno pomanjkanje spanja in stres negativno vplivata na imunski sistem.«

Ob tem je dodala še, da je za krepitev imunskega sistema pomembna tudi redna telesna aktivnost, tisti pa, ki so navajeni intenzivne vadbe, naj si vzamejo tudi čas za regeneracijo. »Tudi dolgotrajno pomanjkanje spanja in stres negativno vplivata na imunski sistem, zato je pomembno, da si privoščimo sproščujoče dejavnosti ali pa uporabljamo različne relaksacijske tehnike,« je povedala dr. Bergant Baškovec ter opozorila, da na imunski sistem negativno vplivata kajenje in uživanje alkohola. »Kajenje okvari dihalne poti in oslabi mehanizme, ki skrbijo za čiščenje dihalnih poti, zato so kadilci še toliko bolj dovzetni za okužbe dihal.«

Krepitev imunskega sistema je seveda dolgotrajen proces in najbolje je, da se ukrepov držimo ves čas in jih vključimo v naš vsakdan. Z zdravim življenjskim slogom ne le da krepimo imunski sistem, ampak tudi preprečimo razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Seveda pa v stresnem obdobju in ob okužbah lahko posežemo tudi po prehranskih dopolnilih, še svetuje naša sogovornica.

Čudežnega zdravila ni

Kot je dejala zdravnica, virusne okužbe ne moremo ozdraviti, lahko le lajšamo simptome, ki jih povzročajo okužbe. »Če je telesna temperatura visoka, jo lahko znižamo in uporabimo zdravila, ki jih prosto kupimo v lekarni, kot sta paracetamol in ibuprofen, ki pomagata olajšati tudi bolečine v mišicah in glavobol. Pri otrocih telesno temperaturo

lahko znižamo tudi s kopelmi, kjer vodo postopno ohlajamo. Bolečine v žrelu lahko blažimo z različnimi pastilami in razpršili. Nekatera blažila vsebujejo antiseptične učinkovine in blag anestetik, ki nekoliko omrtviči boleče žrelo, druga vsebujejo naravne rastlinske izvlečke, ki imajo pomirjajoč učinek na vneto sluznico.« Glede pomoči pri kašlju je zdravnica povedala, da različno ukrepamo, ko je ta kašelj suh in dražeč ali ko je produktiven in izkašljamo izmeček. »Pri suhem in dražečem kašlju za blaženje uporabimo sirupe proti kašlju. Če nas muči produktiven kašelj, pa hočemo olajšati izkašljevanje in zredčiti gosto sluz. Pri tem si pomagamo s sirupi za izkašljevanje in tako imenovanimi mukolitikami, ki zmanjšujejo lepilnost sluzi. Dobijo se kot šumeče tablete in praški, ki jih raztopimo v vodi. Vsi ti pripravki so na voljo v lekarnah brez recepta, tam se lahko bolniki obrnejo tudi na farmacevte, ki jim bodo pomagali pri nakupu in podali ustrezne informacije, kako jih jemati. Pomembno je, da bolniki upoštevajo režim jemanja in morebitne kontraindikacije. To velja predvsem pri majhnih otrocih, saj vsi pripravki za njih niso primerni,« opozarja naša sogovornica in ob tem poudari tudi pomen počitka. »Dovolj spanja in počitka ter pitje zadostne količine tekočin, predvsem vode in čaja, tudi kakšne domače limonade z ingverjem in medom, imajo ob prehladnih obolenjih blagodejen učinek. Čudežnega zdravila, po katerem bi bili takoj čili in na nogah, pri virozah žal ni, potreben je čas, da telo opravi z okužbo.«

Kako zaščititi otroke in starejše ljudi?

Dr. Bergant Baškovec: »Osnovni ukrep je skrb za dobro higieno. Otroke spodbujamo, da si redno in kvalitetno umivajo roke z milom in toplo vodo, ter smo jim pri tem dober zgled. Če smo kje, kjer milo in topla voda nista na voljo, pa si pomagamo z razkužilom. Še posebej je umivanje rok pomembno po prihodu domov, naj bo to iz vrtca, šole ali službe, po obisku trgovin, po igri na skupnih igralih. Pomembna je tudi higiena kašlja. Svoj kašelj in kihanje pokrijemo, vendar ne z dlano, s katero nato izločke raznesemo naokrog, ampak kašljamo in kihamo v rokav. Če pri kihanju in usekovanju uporabljamo robček, ga po uporabi vržemo v smeti, ob tem pa si tudi umijemo roke. Posrbeti je potrebno tudi za dobro zračenje prostorov, saj se pozimi okužbe v zaprtih prostorih še lažje širijo. Okna večkrat na dan na stečaj odpremo za nekaj minut. Če gre za skupne prostore v službi ali vzgojno-varstvenih ustanovah, pa bi bilo dobro, da večkrat opravimo tudi 15-minutno zračenje. Če le vreme dopušča, tudi v mrzlih mesecih preživimo več časa zunaj in v naravi, seveda sebe in otroke oblečemo vremenskim razmeram ustrezno.«

Ko okužba vseeno potrka na vrata in zbolimo s prehladnimi znaki ali vročino, ostanimo doma, svetuje zdravnica. »Izogibajmo se stikov z majhnimi otroki in starejšimi sorodniki s kroničnimi boleznimi. Če imamo prehladne znake, pa se stikom vseeno ne moremo izogniti, lahko takrat uporabljamo zaščitno masko. Nikakor s prehladnimi znaki ne hodimo na obisk k novorojenčkom in majhnim dojenčkom ali k ljudem z boleznimi imunskega sistema in k tistim, ki se ravno zdravijo s kemoterapijo. Bolnih otrok ne vozimo v vrtec in jih ne pošiljamo v šolo.«

Naša sogovornica je poudarila tudi pomen cepljenja. »S cepljenjem najučinkoviteje preprečujemo mnoge virusne in tudi nekatere bakterijske bolezni. Od oktobra naprej cepimo proti gripi, še vedno pa je možno tudi

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



Ena rešitev za vse vrste kašlja! >>>

BRONCHO STOP®

Izključno iz učinkovin rastlinskega izvora

- ✔ Timijan
- ✔ Slez



* kašelj kot posledica prehladnih obolenj

Tradicionalna zdravila rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

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



Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom:
Kwizda Pharma GmbH,
Eiffelgasse 21, 1160 Dunaj, Avstrija

www.bronchostop.si Pripravljeno v Sloveniji, oktober 2024 SI.24.BRO.58
Za dodatne informacije pokličite pooblaščenega predstavnika:
OPH Oktal Pharma d.o.o., Pot k sejmšišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija, T:01 519 29 22, F:01 519 29 50



OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira

cepljenje proti okužbi s Covid-19. Obe cepljenji sta brezplačni. Od letos je na voljo tudi cepljenje proti respiratornemu sincicijskemu virusu. Cepljenje se priporoča nosečnicam v drugem delu nosečnosti, tako da že materino telo izdelata protitelesa, ki se nato preneso preko posteljice in nudijo novorojenčku zaščito v prvih mesecih življenja, ko je najbolj ogrožen za hujši potek okužbe. Za nosečnice je cepljenje brezplačno. Zanje je priporočljivo tudi cepljenje proti oslovskemu kašlju. Gre sicer za redkejšo bakterijsko okužbo, ki pa je v zadnjih letih ponovno aktualna in v porastu. Tudi tu so najbolj ogroženi novorojenčki, saj se pri njih poleg hudih napadov kašlja večkrat razvijejo zapleti, kot so pljučnica, motnje dihanja in tudi nevrološki zapleti. Cepljenje proti oslovskemu kašlju je sicer vključeno v redni program cepljenj, s katerim pa dojenčki pričnejo pri treh mesecih in zaščita ni doživetljenska. S cepljenjem nosečnice poskrbimo za zaščito novorojenčka v prvih mesecih življenja, dokler sam ne prejme cepiva. Cepljenje je za nosečnice brezplačno, priporoča pa se tudi drugim družinskim članom, ki bodo z novorojenčkom v tesnem stiku (očetu, starim staršem). Cepiti se je možno tudi proti bakterijski pnevmokokni okužbi. Za otroke je cepljenje že vključeno v redni program, brezplačno pa je cepivo na voljo tudi za starejše od 65 let in kronične bolnike,« je še povedala dr. Bergant Baškovec.

»Čudežnega zdravila, po katerem bi bili takoj čili in na nogah, pri virozah žal ni, potreben je čas, da telo opravi z okužbo.«

Zakaj antibiotik ne deluje?

»Z antibiotiki zdravimo bakterijske okužbe,« je pojasnila naša sogovornica. »Nekateri od antibiotikov vplivajo na rast bakterij in okrnijo njihovo zmožnost za razmnoževanje, nekateri drugi uničijo celično steno bakterije. Virusi imajo povsem drugačno sestavo in tudi način razmnoževanja kot bakterije. Bakterije so namreč živi organizmi, virusi pa nimajo vseh lastnosti živih organizmov, saj se sami niso zmožni razmnoževati. Za razmnoževanje tako »ugrabijo« naše celice, ki namesto njih izdelajo elemente za nove viruse. Virusi so brez celične stene, zato je antibiotiki ne morejo napasti kot pri bakteriji, in tudi v celice vstopajo drugače kot bakterije. Čeprav se nekateri simptomi prehladnih obolenj zdijo enaki pri virusni in bakterijski okužbi, gre za povsem različne mikroorganizme. Z antibiotikom virusne

okužbe ne bomo pozdravili, bomo pa s prekomerno in predvsem nepotrebno rabo antibiotikov vplivali na razvoj odpornosti bakterij. S tem se lahko razvijejo bakterije, na katere mnogi antibiotiki nimajo učinka. To otežuje zdravljenje teh okužb in lahko vodi v težje oblike bolezni.«

Zdravila
za prehlad:
kaj pomaga?



ABCzdravja.si

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



INJESTIVNI ZAPOLOZKI



Zdravila Tantum Verde so namenjena lažšanju bolečin in oteklina pri vnetju v ustni votlini in žrelu

Zdravila Tantum Verde so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



ANGELINI
Odgovoren za trženje:
Bonifar d. o. o.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pomen pitja kakovostne vode

Voda je temelj našega življenja in ključna sestavina za zdravje in dobro počutje. Pitje kakovostne vode prinaša številne pozitivne učinke tako za telo kot um. V tem članku bomo raziskali, zakaj je kakovostna voda tako pomembna in kako lahko vpliva na naše zdravje.

Hidracija in telesne funkcije

Naše telo je sestavljeno iz približno 60 % vode, kar poudarja njeno ključno vlogo pri telesnih funkcijah. Voda sodeluje pri prebavi, absorpciji hranil, regulaciji telesne temperature ter izločanju odpadnih snovi. Zadosten vnos kakovostne vode ohranja ravnotežje telesnih funkcij in preprečuje dehidracijo, ki lahko vodi do utrujenosti, glavobolov, oslabelosti in drugih zdravstvenih težav. Pravilna hidracija je še posebej pomembna pri telesni aktivnosti, saj izguba vode med vadbo lahko hitro vpliva na našo zmogljivost.

Vpliv na kožo in lepoto

Kakovostna voda ima izjemen vpliv na zdravje naše kože. Hidracija je ključna za ohranjanje elastičnosti in mladostnega videza. Redno pitje vode pripomore k zmanjšanju tveganja za suhost in gube, saj koža potrebuje vodo za optimalno delovanje. Poleg tega voda pomaga pri izločanju toksinov iz telesa, kar pozitivno vpliva na čistočo in sijaj kože. Zdrav hidratiziran videz kože lahko pogosto pripomore k večjemu samozavesti in boljšemu počutju.

Podpora imunskemu sistemu

Kakovostna voda igra pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Pomaga pri transportu hranil in kisika do celic ter pri odstranjevanju odpadnih snovi, kar je ključno za ohranjanje telesne odpornosti. Dobra hidracija namreč izboljšuje cirkulacijo krvi, kar omogoča učinkovitejše delovanje imunskih celic. S tem naš organizem postane bolj pripravljen na obrambo pred okužbami in boleznimi.

Preprečevanje bolezni

Pitje kakovostne vode lahko igra pomembno vlogo pri preprečevanju številnih bolezni. Zadosten vnos vode lahko zmanjša tveganje za ledvične kamne, okužbe sečil in celo srčne bolezni. Prav tako je pitje vode ključno pri uravnavanju telesne teže; pogosto zamenjujemo žejo za lakoto, kar lahko vodi do prenajedanja. Redna hidracija pa tudi pospešuje metabolizem, kar je še dodatna prednost pri vzdrževanju zdrave telesne teže.

Okoljski vidik

Poleg vseh zdravstvenih koristi ima pitje kakovostne vode tudi pozitiven vpliv na okolje. Uporaba ustrezno pripravljene vode iz pipe namesto ustekleničene vode znatno zmanjšuje količino plastičnih odpadkov. Plastika, ki se uporablja za embalažo vode, prispeva k onesnaževanju okolja in ogljičnemu odtisu, povezanemu s proizvodnjo in transportom. S prehodom na pitje vode iz pipe lahko vsak od nas prispeva k varovanju našega planeta in spodbujanju trajnostnih praks.



Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Pipna
Pijte kakovostno vodo - izboljšajte si jo hišnimi napravami PIPNA
Pipna



PREFILTRI



**MEHČALNE
NAPRAVE**



**PODPULTNI
SISTEMI**



**VODOVARČEVALNI
PROGRAM**

✉ pipna@nanoten.si

☎ 080 8002

☎ 051 311 228

Nanoten d.o.o., Trnovljaska cesta 2, 3000 Celje

✉ pipna@nanoten.si

☎ 080 8002

☎ 051 311 228

ABC

- A** Danes bistveno pogosteje govorimo o psoriatični bolezni, ne samo o luskavici.
- B** Zelo očiten simptom luskavice je tipičen plak z rdečino in luščenjem.
- C** Na voljo so izjemno učinkovita zdravljenja luskavice.

Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice

Kako luskavico prepoznati, kakšni so njeni znaki in simptomi, kakšne oblike zdravljenja so na voljo, kakšen je pomen čimprejšnjega zdravljenja, kako zdravljenje vpliva na izide bolezni, kako upočasniti napredovanje bolezni in kako izboljša kakovost življenja bolnikov, je na oktobrskem brezplačnem spletnem seminarju pojasnila **doc. dr. Maruška Marovt, dr. med., spec. dermatovenerologije**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni v UKC Maribor.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Dr. Marovt je na začetku poudarila, da danes bistveno pogosteje govorimo o psoriatični bolezni, ne samo o bolezni kože. »Podatki namreč kažejo, da bolniki ne zbolijo le zaradi kožnih težav, ampak imajo relativno pogosto tudi težave s sklepi in druge pridružene bolezni,« je povedala in dodala, da ljudje lahko zbolijo zelo zgodaj, lahko tudi otroci, vendar redko, ter da enako pogosto zbole vajo moški kot ženske. Vrh pojavnosti bolezni je med 50. in 69. letom.

Kako se luskavica kaže? Predavateljica je povedala, da lahko vidimo tri značilnosti. »Koža je zadebeljena in plak je dvignjen nad ravnjo kože. Luščenje je nepravilno in vne-

tne celice povzročajo značilno rdečino. Zdrava koža ima čas za razvoj in za obnovo približno en mesec, pri luskavici pa koža nima časa, da bi dozorela, in čas za obnovo se skrajša na štiri dni.«

Genetski vzroki in vplivi iz okolja

Kateri pa so vzroki za luskavico? »Med vzroke uvrščamo predvsem genetsko tveganje, ki je lahko višje ali nižje. Navadno ima pri tistih bolnikih, ki pridejo na prvi pregled v poznejših letih, vsaj nekdo v družini že to bolezen.« Vendar pa je, kot je povedala dr. Marovt, luskavica genetsko kompleksna bolezen, dedovanje ni preprosto in za razvoj bolezni ni odgovorna le ena mutacija. »Obstajajo pa genetski podatki, ki govorijo o tem, da so pri tistih bolnikih, kjer se bolezen pojavi pred 40. letom, to je običajno luskavica tipa I, mutacije točno določene,« je pojasnila dr. Marovt ter nadaljevala s pomenom vplivov okolja. »Začetek luskavice ali poslabšanje bolezni sta lahko povezana z večjim stresom, ki ga bolniki pogosto navajajo kot dejavnik, ki jim je bolezen sprožil ali jo je poslabšal. To še posebej velja za mlajše bolnike, ki zbolijo za tako imenovano kapljično obliko luskavice. Prekomerno uživanje alkohola naj ne bi bilo povezano s poslabšanjem luskavice, zelo veliko podatkov iz literature pa navaja, da

kajenje zelo pogosto vpliva na imunsko pogojene bolezni nasploh, in luskavica je zagotovo med njimi. Zato zdravniki zelo spodbujamo razmislek o prenehanju kajenja, če je bolnik kadilec. Zdravila, ki lahko poslabšajo bolezen, so antimalariki, nesteroidni anti-revmatiki, pogosto pa tudi zaviralci ACE. Zelo spodbujamo ohranjanje zdrave telesne teže, saj je povezava dokaj jasna.«

Klinična slika

Zelo očiten simptom luskavice je tipičen plak z rdečino in luščenjem. Dr. Marovt je opisala pojavnost te bolezni: »Plak lahko zavzame različno površino kože, od nekaj manjših tipičnih mest, kot so komolci, kolena, ledveno križnični predel, lasišče, nohti, do večjih. Pri posameznikih, ki jih k sreči v zadnjih letih manj vidimo, lahko luskavica zavzame skoraj celotno površino kože. Kronična luskavica je najpogostejša oblika in nastopa v 80 odstotkih. Roke so lahko prizadete v blažji obliki, a to povzroča velike težave, saj gre za izpostavljeno mesto. Bolniki z luskavico se pritožujejo nad srbežem, pri luskavici na nogah in rokah pa je navadno ključni simptom bolečina, zato posebno pozornost posvetimo bolnikom, ki imajo plake na dlaneh in podplatih. Bistveno manj pogosti sta kapljična oblika, ki se pojavlja predvsem

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

pri mlajših, v povezavi s streptokokno okužbo pa oblika z gnojnimi mehurčki, ki jo težje obvladamo. Oblika luskavice, kjer je celotna koža rdeča, zahteva hospitalno zdravljenje«, je še izpostavila predavateljica.

Kazalniki ocenjevanja

Kot je povedala dr. Marovt, za oceno bolezni potrebujejo objektivne kazalnike. Najbolj običajen je odstotek prizadete telesne površine. Redkeje ocenjujejo s kazalnikom PASI, kjer ocenijo izraženost rdečine, debelino plaka in količino luščenja. Najpogosteje in najbolj enostavno pa ocenijo površino prizadete dlani. Ob objektivnih kazalnikih morajo upoštevati tudi kvaliteto bolnikovega življenja. Te podatke dobijo z vprašalnikom Dermatology life quality index, ki vsebuje 10 standardnih vprašanj, kako luskavica vpliva na vsakdan. Ta vprašalnik se sicer uporablja tudi pri drugih kožnih boleznih. »Pri ocenjevanju pa ne moremo mimo ključnih pridruženih bolezni, katerih seznam se iz leta v leto dopolnjuje. Najpogostejše pridružene bolezni so težave s sklepi, srčno-žilne bolezni, motnje v duševnem zdravju. Pri enem od štirih ali pri enem od petih bolnikov se pojavijo težave s sklepi. Pri tem so težave s kožo običajno več let pred tem že prisotne, najpogosteje je prizadetih nekaj sklepov. Pri psoriatičnem artritisu pa sta značilni težavi entezitis (vnetje narastišč tetiv) in daktilitis (vnetje vseh sklepov na enem prstu, pri čemer je celoten sklep pordel, boleč in zadebeljen oziroma klobasast).«

Kot je še povedala predavateljica, je povezava s srčno-žilnimi boleznimi najtesneje dokazana pri mlajših, predvsem je izražena pri moških. »Luskavico pri teh bolnikih razumemo kot neodvisen dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni (kot je na primer akutni miokardni infarkt) ob kajenju in povišanih vrednostih krvnih maščob,« je še navedla.

Dr. Marovt meni, da je zelo pomembno govoriti o pomenu duševnega zdravja in da

to ne sme predstavljati tabujске teme. »Pri bolnikih z luskavico obstaja precej visoka pojavnost depresije in anksioznih motenj, zato je zelo pomembno, da dermatologi izpostavimo to težavo. Pri bolnikih z luskavico vidimo bistveno manj primerov prekomernega uživanja alkohola, kot je bilo to denimo pred 15 leti. Še vedno pa je potrebno spodbujati prekinitev kajenja.«

Zdravljenje

Osnovni princip zdravljenja luskavice je stopenjsko zdravljenje. »Glede topikalnih pripravkov ni veliko novega, še vedno predstavljajo topikalni kortikosteroidi osnovo zdravljenja, pogosto v kombinaciji bodisi s salicilno kislino, ki pomaga pri luščenju, bodisi s kalcipotriolom, ki vpliva na boljšo diferenciacijo. Pri blažjih oblikah je topikalno zdravljenje najboljša možnost. Pri bolnikih z luskavico ne opažam prekomernega strahu pred topikalnimi kortikosteroidi, pri zmerni uporabi ne vidimo težav,« meni dr. Marovt.

Navedla je še težave z neželenimi učinki pri prekomerni uporabi fototerapije v preteklosti. »Danes imamo na voljo izjemno

učinkovito zdravljenje. Fototerapija še vedno velja za učinkovito metodo pri jasnem zagonu bolezni in pri zdravljenju kapljicnih oblik,« je zatrdila in izpostavila pomen konvencionalnih sistemskih zdravil ter novejših bioloških zdravil. »Konvencionalna sistemsko zdravila so skupina starejših zdravil. Nekatera smo opustili in na njihovo mesto so prišla druga, novejša, z manj neželenimi učinki. Vendar pa starejša zdravila niso nujno tudi slabša, njihova prednost je tudi ta, da jih zelo dobro poznamo. V zadnjih petnajstih letih so prišla v ospredje biološka zdravila, ki so iz različnih skupin, vsaka skupina ima točno določene značilnosti. Pri izbiri pa se odločamo individualno in vedno v sodelovanju z bolnikom, saj en bolnik ni enak drugemu.« Dr. Marovt je ob koncu poudarila še, da se ob ustreznem in pravočasnem zdravljenju zmanjša možnost pojavnosti psoriatičnega artritisa. Še vedno pa pogrešajo podatek, ki bi pomagal pri oceni verjetnosti, da bi se pri nekom, ki zboli za blažjo obliko luskavice, pojavili zapleti srčno-žilnih bolezni, da bi razvil depresijo ali druge pridružene bolezni.

Težave s kožo pozimi

Podobno kot pri luskavici se lahko koža obnaša tudi pri nekaterih drugih boleznih, nanjo pa vplivajo tudi hladnejše vreme, suh zrak in veter pozimi. Takrat se izsuši, če je ne zaščitimo pred vremenskimi vplivi, in nas prav tako lahko srbi. Koža, ki jo prizadene atopijski dermatitis, je rdeča, luščiča in nas srbi, prav tako nas koža srbi in se lušči v primeru seboroičnega dermatitisa.

Pri **atopijskem dermatitisu** koži primanjkuje naravnih vlažilnih faktorjev in ima oslabiljeno tvorbo lipidov bariere. Plasti kože so pod oslabiljeno kožno bariero dovzetne za okužbe zaradi praskanja, ki jih poškoduje. Atopijski dermatitis je kronična kožna bolezen, ki prizadene obraz in telo dojenčkov, otrok in odraslih.

Seboroični dermatitis prizadene dele obraza, kjer je veliko žlez lojnic in je koža mastna: čelo, predel obrvi in ob nosu. Ti predeli so pordeli in se luščijo. Bolezen poteka kronično z obdobji poslabšanj in izboljšanj. Pogostejša je pri moških, začne pa se v puberteti. Pomembno vlogo pri nastanku bolezni ima kvasovka *Pityrosporum ovale*, ki je del normalne kožne flore, pa tudi povečano izločanje loja. Tudi psihični stres lahko poslabša bolezen. Žariščem na obrazu se lahko pridruži prhljaj na lasišču.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

KELUAL DS
TRETMA ŠAMPON



Skeniraj QR kodo in si preberi več o izdelku.



Podporna nega lasišču nagnjenemu k **SEBOROIČNEMU DERMATISU**

- 80 %** zmanjšan občutek srbenja¹
- 89 %** manj prhljaja¹
- 74 %** izboljšanje kvalitete življenja²

¹ Preizkušanje tolerance in učinkovitosti izvedeno na 66 osebah po 15 dneh uporabe Kelual DS tretma šampona.

² Samoocena o izboljšanju kvalitete življenja izvedena na 62 osebah po 15 dneh uporabe Kelual DS tretma šampona.



OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira



Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Zdaj lahko strmimo le v lepote narave

Imate luskavico?

O zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom in obiščite spletno stran www.janssenwithme.si, kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.



EM-156508 | Datum priprave: maj 2024

Johnson & Johnson

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

ABC

- A** Najpogostejše so naključne najdbe na ultrazvočnem izvidu.
- B** Večina cist je benignih in spontano izginejo.
- C** Pri cistah preventive ni.

Ciste v našem telesu

Ciste so s tekočino napolnjene tvorbe različnih vrst, oblik, dimenzij in delov telesa, kjer se pojavijo. Večina je benignih in ne povzroča težav, če zrastejo v velike dimenzije, pa lahko povzročajo težave, saj lahko pritiskajo na sosednja tkiva in organe ali pa se okužijo. Pri zapletih je morda potrebno tudi zdravljenje. Ciste so lahko posledica genetike, vnetja, okužbe ali drugih zdravstvenih stanj. Poglejmo si malce podrobneje, kakšne ciste poznamo, kako jih zaznati, če niso na vidnem mestu, in kako ukrepati ob njihovem pojavu.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Kaj so ciste?

Ciste so zaprte strukture, kot nekakšen majhen, žulju podoben žep, ki je lahko napolnjen z zrakom, tekočino, krvjo, gnojem ali drugimi snovmi. Razlikuje se od tkiva, kjer se pojavi, in je z membrano ločena od okoliškega tkiva. Zunanji del ciste je znan kot stena ciste.

Naša sogovornica, **Simona Repar Bornšek, dr. med.**, družinska zdravnica v ZD Ljubljana, pravi, da »so ciste najpogostejše naključne najdbe na ultrazvočnem izvidu pri pregledu ledvic, jeter in jajčnikov. Bolniki pri

dejo zaradi zaskrbljenosti, običajno pa niso potrebni nobeni dodatni ukrepi.«

Po velikosti lahko nihajo od mikroskopsko majhnih do zelo velikih. »Vidne so le tiste, ki nastanejo na koži ali sluznicah ali so dovolj velike, da jih lahko opazimo tudi na površini telesa,« pojasnjuje sogovornica. Obstajajo različne vrste cist, pojavljajo se na različnih delih telesa in povzročajo različne težave ter zahtevajo različne obravnave. Običajno so benigne, kar pomeni, da niso rakave in tako ne predstavljajo resne grožnje za zdravje.

»Večina cist je benignih, včasih spontano, kot so nastale, tudi izginejo. Maligne ciste lahko nastanejo na notranjih organih, to so cistični tumorji, ki na ultrazvočni preiskavi dajejo drugačne odboje, saj niso izpolnjene le z navadno tekočino, so ali prekrvavljene ali septirane in napolnjene z vsebino. Večino cist tako odkrijemo naključno, ob rentgenskih, ultrazvočnih ali magnetnoresonančnih preiskavah. Radiolog na preiskavi postavi sum na maligno cistično tvorbo, ki jo je pred dokončno potrditvijo običajno treba punktirati in opraviti dodatne preiskave, da se sum lahko potrdi ali ovrže. Bolniku običajno že na ultrazvočni preiskavi radiolog pove, za kakšno cisto gre in ali je potrebno kakšno nadaljnje spremljanje, kar zapiše tudi v izvidu. Kadar koli je postavljen vsaj manjši sum, da ne gre za enostavno, nenevarno spremembo, se čez nekaj mese-

cev opravi kontrolna preiskava, ki pokaže dinamiko – ali gre npr. za rast ali drugačno spremembo ciste,« pojasnjuje Repar Bornškova.

Simptomi

Simptomi se razlikujejo glede na vrsto ciste, pogosto pa jih sploh ni. Lahko naštejemo nekaj simptomov, ki nakazujejo na cisto na vidnem mestu, denimo na koži. Med te sodijo bulica pod kožo, tekočina v tej bulici, boleče mesto, rdečica ali bledica na tem mestu ... Mnoge notranje ciste pa ne povzročajo nikakršnih simptomov, denimo tiste v ledvicah ali jetrih, tako da jih niti ne opazimo, dokler se ne naročimo na kakšno diagnostiko (MR, CT, ultrazvok ipd.). Praviloma ciste niso boleče, razen v primerih ko počijo, se okužijo ali vnamejo. Le prsne ciste so tiste, ki lahko povzročajo bolečine. Če se cista pojavi v možganih, lahko občutimo glavobol.

Podobno nam je potrdila tudi sogovornica, ki o tem in o morebitni preventivi pravi takole: »Cistične tvorbe običajno ne povzročajo simptomov, večina je odkritih naključno, ob diagnostičnih preiskavah zaradi raznih simptomov, ki jih povzročajo druge bolezni. Samopregledovanje je potrebno za zgodnje odkrivanje sprememb na dojkah, koži in modih. Posebna priporočila za ciste ne obstajajo, razen spremljanja ob že znanih spremembah. Pri cistah preventive ni.«

Vsebina

- 4** Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7** Virusi na pohodu
- 11** Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14** Ciste v našem telesu
- 16** Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18** Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20** Bodimo pozorni na preležanine
- 22** Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24** Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26** Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28** Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30** Z meditacijo do notranjega miru
- 32** Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35** PRILOGA: Onkologija
- 35** S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37** Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39** Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42** Rak s skritimi simptomi
- 45** Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Vrste cist

Ciste se lahko pojavljajo na različnih delih v našem telesu, zato obstaja veliko različnih vrst. Nekako med glavne štiri vrste cist sodijo:

- **Kožne ciste**, ki se pogosto pojavijo na lasišču, obrazu, vratu, hrbtu ali prsih. Kažejo se kot majhne, okrogle zatrdline pod kožo.
- **Ciste v jajčnikih** so vrečke, napolnjene s tekočino, ki se razvijejo na jajčnikih ali znotraj njih. Včasih lahko povzročijo bolečino ali nelagodje in lahko vplivajo na ženski menstrualni cikel ter plodnost.
- **Ledvične ciste** so običajno benigne vrečke, napolnjene s tekočino, ki se lahko razvijejo na površini ali znotraj ledvic. V večini primerov so neškodljive in jih ni treba zdraviti, razen če povzročajo simptome ali se povečajo.
- **Ciste na prsih** so pogoste pri ženskah in lahko povzročijo grudice ali nelagodje v prsih. Običajno so napolnjene s tekočino in se pogosto pojavijo zaradi hormonskih sprememb.

Širši nabor pojavnih oblik cist pa zajema:

- **Epidermoidne ciste**: Te kožne ciste se pogosto razvijejo zaradi zamašitve lasnih mešičkov ali lojnic. So mehke, neboleče in polne keratina.
- **Sebacealne ciste**: Podobne epidermoidnim cistam, te se razvijejo v žlezah lojnicah in so napolnjene z oljnato snovjo. Pogosto se pojavijo na lasišču, obrazu, vratu in zgornjem delu telesa.
- **Ganglionske ciste**: Te ciste se pojavijo na sklepih ali kitah, običajno na zapestju ali roki. So benigne, vendar lahko povzročajo nelagodje ali omejeno gibljivost.
- **Bakerjeva cista**: To je benigna cista, ki se razvije v zadnjem delu kolena in je napolnjena s sinovialno tekočino. Pogosto se pojavi zaradi vnetja ali poškodbe kolena.
- **Dermoidne ciste**: Benigne ciste, ki vsebujejo različne vrste tkiv, kot so lasje, koža ali zobje. Pojavijo se lahko na različnih mestih v telesu, najpogosteje pa na jajčnikih.

- **Bertolonijeva cista**: Benigna cista, ki se pojavi na Bertolonijevih žlezah v predelu nožnice. Če se ne okuži, je neboleča in ne zahteva zdravljenja.
- **Arahnoidne ciste**: Benigne ciste, ki se razvijejo v možganih ali hrbtenjači, med arahnoidno membrano in možgani ali hrbtenjačo. Večina je asimptomatskih.
- **Pankreatične ciste**: Benigne ciste v trebušni slinavki, ki običajno ne povzročajo simptomov in so pogosto odkrite po naključju.
- **Ciste na dlesni**: Benigne ciste, ki se razvijejo na dlesni zaradi okužb ali vnetij zob.
- **Ciste na modih**: Benigne ciste, ki se razvijejo na epididimisu, kjer se shranjujejo spermiji. Običajno so neboleče in ne zahtevajo zdravljenja.

Razlogi za nastanek cist

Ciste se lahko razvijejo iz različnih razlogov, tudi odvisno od njihove vrste in lokacije v telesu. Pojavijo se lahko zaradi okužb, zamašenih žlez, tumorjev, genskih predispozicij, napake v organu razvijajočega zarodka, okvarjenih celic, kroničnih vnetij, zastajanja vode v telesu, parazitov ali poškodbe, zaradi katere počí žila. Poglejmo si še podrobneje možne vzroke:

1. **Zamašitev žlez ali kanalov**: Ko so žleze ali kanali v telesu (lojnice, žleze znojnice ali žolčevodi) zamašeni, se lahko tekočina, sebum ali druge snovi nabirajo in tvorijo cisto. To je pogost vzrok za kožne ciste in ciste na mlečnih žlezah.
2. **Okužbe**: Okužba lahko povzroči vnetje tkiva, kar lahko privede do nastanka ciste. To se pogosto zgodi pri abscesih, kjer se nabira gnoj zaradi okužbe.
3. **Poškodbe**: Poškodbe ali travme tkiva lahko sprožijo tvorbo cist. Ko se telo odzove na poškodbo, lahko nastane cista kot zaščitni mehanizem za izolacijo poškodovanega ali okuženega območja.
4. **Genetski dejavniki**: Nekatere ciste se razvijejo zaradi genetskih motenj. Policistična

bolezen ledvic je denimo dedna motnja, pri kateri se v ledvicah oblikujejo številne ciste.

5. **Hormonska neravnovesja**: Hormonske spremembe lahko vplivajo na razvoj cist, zlasti v jajčnikih, ki se pogosto pojavijo zaradi nihanja hormonov med menstrualnim ciklusom.
6. **Razvojne nepravilnosti**: Med razvojem zarodka se lahko pojavijo nepravilnosti, ki vodijo do nastanka cist. To se lahko zgodi pri cistah, ki se razvijejo v organih, kot so ledvice, jetra ali jajčniki.
7. **Kronična vnetja**: Dolgotrajna vnetja v telesu lahko privedejo do nastanka cist. Kronični vnetni procesi v jajčnikih lahko denimo vodijo do nastanka jajčnikovih cist.
8. **Degenerativni procesi**: V nekaterih primerih se ciste razvijejo zaradi degenerativnih procesov v tkivih ali organih, kjer se zdravo tkivo spremeni v cistično strukturo.
9. **Tumorji**: Nekateri benigni tumorji lahko postanejo cistični.

Razlogi za nastanek cist so torej številni in lahko variirajo glede na vrsto ciste in njeno lokacijo v telesu. Pomembno je razumeti, da se ciste razvijejo kot odziv telesa na različne notranje in zunanje dejavnike, vključno s poškodbami, okužbami, hormonskimi spremembami in genetskimi nepravilnostmi.

Zdravljenje cist

»Zdravljenje benignih cist je potrebno, kadar cista s svojo velikostjo ali lokalizacijo pritiska na druge strukture, povzroča bolečine, utesnitve ali druge znake ter če pride do vnetja. Eno od pogostih stanj je na primer ganglion, ki se velikokrat naredi na zapestju in povzroča bolečine. Gre za cistično zadebelitev kitne ovojnice, ki jo lahko tudi punktiramo in s tem zmanjšamo, a pogosto je učinkovita le kirurška odstranitev,« nam je pojasnila Repar Bornškova.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

SENIOR PROGRAM
Veljavnost: **do 20. 12. 2024**
Ponudba velja za upokojence, in osebe starejše od 61. leta starosti.

Klasična enoposteljna soba brez doplačila!

Cena že od 64,00 € na osebo
Cena velja za bivanje min. 3 noči / med tednom.

Paket vključuje:

- Namestitve v dvoposteljni sobi
- Kopanje v termalnih bazenih
- Brezplačen prevoz od železniške postaje Rimske Toplice do hotela (po predhodni najavi)
- 20% popust za koriščenje ene storitve v vrednosti nad 30 € na osebo v Medicinskem centru Valetuda (popusti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo za storitve v akciji)
- In še veliko več..

S kodo **VZAJEMNOST**, prejmete **1x vstop v savno v času bivanja**.

Več info: www.RIMSKE-TERME.si | 03 574 2000 | booking@rimske-terme.si

ABC

- A** Rebra so gibljiv sistem, saj se prsni koš v procesu dihanja ves čas širi in stiska.
- B** Zlom reber je najpogostejša posledica topih udarcev v predel prsnega koša.
- C** Ob poškodbi reber lahko pride tudi do poškodbe notranjih organov.



Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?

Prsni koš je koščeno ogrodje v zgornjem delu trupa, ki varuje notranje organe, kot so pljuča in srce, ter posledično omogoča življenjsko potrebne funkcije. Prav zato so poškodbe prsnega koša življenjsko ogrožajoča stanja, na srečo pa gre povečini za lažje poškodbe, ki po nekaj tednih počitka minejo brez hujših posledic.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Prsni koš ne varuje le pomembnih notranjih organov, kot so srce in pljuča, temveč je pomemben soudeleženelec v procesu dihanja. S pomočjo dihalnih mišic se pri dihanju prsni koš širi in stiska – pri vdihu se dvigne in pri tem razširi vstran ter naprej, pri izdihu se rebra povesejo, prsni koš pa upade. Oporo prsnemu košu nudi prsni del hrbtenice, kamor se vežejo tudi rebra, medtem ko na prednji strani prsnega koša leži prsna. Prsni koš sestavlja dvanajst parov reber, neposredno pa je na hrbtenico in prsnico vezanih le prvih sedem parov. Naslednja tri (osmo, deveto in deseto) se posredno preko sedmega rebra pripenjajo na prsnico ter tvorijo

levi in desni rebrni lok, zadnja dva para sta prosta in vezana izključno na hrbtenico. Rebra so gibljiv sistem, saj se prsni koš v procesu dihanja ves čas širi in stiska. Kako torej postopamo v primeru zlomov ali poškodbe reber, glede na to, da imobilizacija zaradi njihove gibljivosti praktično ni mogoča?

Nesreče, padci, udarci s topim predmetom ...

Rebra se lahko, tako kot drugi elementi skeletnega sistema, zlomijo, če na steno prsnega koša deluje prevelika sila. Niso pa podvržena le zlomom, temveč tudi pokom in udarninam. Poškodbe reber so dokaj pogoste, najpogosteje pa so poškodovana rebra od četrtega do devetega. Zlomi reber so lahko tudi posledica padcev, športnih poškodb, telesnih obračunov, nasilja itd. Sploh pri zdravih mladih odraslih je za zlom potrebna velika sila (padec na trd rob, padec po stopnicah ...), medtem ko lahko starejši, ki boleajo za osteoporozo, zlom utrpijo že pri lažjih udarcih. Sploh pri starejših so pogostejše tudi motnje ravnotežja, ki še dodatno povečujejo tveganje za pojav poškodb reber, saj pogosteje prihaja do padcev. Dodatno lahko tveganje za pojav zlomljenega rebra

poveča tudi rakava lezija v rebri. »Zlom reber je najpogostejša posledica topih udarcev v predel prsnega koša. Značilen primer je padec in udarec prsnega koša ob rob predmeta ali padci, pri katerih se med podlago in prsnim košem znajde poškodovančeva nadelket. Zelo pogosto so to udarci ob rob kopalne kadi, padci s kolesi ali skiroji, neposredni udarci s topim predmetom. V prometnih nesrečah, kjer je poškodovanec v vozilu, je zlom reber dokaj redek, saj so dandanes vozila že precej varna. Varnostni pas sicer lahko povzroči poškodbo reber, vendar bolj v primeru osteoporoze,« pojasni **Robert Golob, dr. med., spec. kirurgije**, predstojnik kirurškega oddelka Splošne bolnišnice Murska Sobota. Bolj na udaru so tudi športniki v kontaktnih športih, kot so borilne veščine, pa tudi v športnih panogah, kjer je možnost za poškodbe večja – smučanje, kolesarstvo, avto-moto športi itd. Prav tako lahko do zloma reber pride med oživljanjem človeka ob nesreči, saj se mora ob zunanji masaži srca prsni koš ugrezniti za nekaj centimetrov, a dejstvo je, da je tovrstne poškodbe precej lažje celiti, kot pa dopustiti, da človek zaradi odsotnosti naše pomoči umre.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Kako prepoznati poškodbo reber?

Ob poškodbi reber na mestu udarca običajno ne zasledimo hematoma oz. vidnih modric. »Navadno zlom rebra sledi poškodbi, npr. padcu ali prometni nesreči. Značilna je močna bolečina na strani poškodbe, ki se ojača ob globokem dihanju in premikanju, ob čemer imamo lahko občutek dušenja in težkega dihanja. V primeru prisotne osteoporoze pa lahko pride do zloma reber tudi ob kihanju ali močnejšem kašlju, znaki so v tem primeru enaki, torej bolečina,« pojasni **Helena Vrečko, dr. med.**, iz travmatološke ambulante Splošne bolnišnice Izola. Pogosto ljudje z zlomljenim rebrom ne morejo globoko vdahniti, prav tako se le s težavo premikajo oz. občutijo bolečino že v primeru, da želijo le spreminiti položaj telesa. Pri poškodbi reber lahko pride tudi do poškodbe notranjih organov, vključno s stisnjenjem ali celo predrtjem srca in pljuč, kar lahko vodi v dihalno stisko in šok, ki lahko povzročita izgubo zavesti. Ob pomoči rentgenske slike se skuša dokazati zlom rebra, lahko pa se zgodi, da poškodba s slike ni vidna, saj je rebro zlomljeno pod kotom, ki na sliki ni viden. Terapija je tako v primeru zloma kot tudi počenega rebra enaka. Rentgenska slika lahko razkrije tudi smrtno nevarno krvavitev iz arterije, ki je lahko posledica zloma reber, saj pokaže raven tekočine v prsni votlini. »Vsak zlom reber je lahko problematičen, še posebej pa, če pri tem pride do premika kostnih odlomkov. Prelomljeno rebro lahko poškoduje prsne in trebušne organe. Pri prsni organih govorimo predvsem o pljučih in medrebrnem žilju, pri trebušnih organih pa o vranici, jetrih in ledvicah. Pri poškodbi in premiku reber se najpogosteje srečujemo s stanjem, da rebro prepriča pljučni parenhim. Če je luknja večja, nam pri vsakem vdihu zrak izhaja iz nje in se zadržuje v prsnem košu. To privede do stiska večjih žil in motene funkcije srca. Omenjeno stanje imenujemo tenzijski pneumoraks. Če rebra poškodujejo večje žile, lahko kri zastaja v prsnem košu in nam prav tako otežkoča dihanje, hkrati pa še izgubljam kri. Najbolj problematične so poškodbe spodnjih reber. Pri teh moramo zmeraj posomiti na poškodbe vranice, ledvic ali jeter; odvisno seveda, na kateri strani je poškodba. Vsa omenjena stanja so življenjsko ogrožajoča,« potrdi Golob.

Konservativno zdravljenje, le redko operativno

Zaradi vloge prsnega koša pri dihanju je rebra ob poškodbi – zlomu ali puku – praktično nemogoče imobilizirati. S tem bi namreč ustavili premikanje prsnega koša in onemogočili sam proces dihanja. Prav zato zdravljenje največkrat zajema jemanje zdravil proti bolečinam in počitek, predvsem se priporoča polsedeči položaj z objemanjem blazine, zaradi česar se ustvari občutek, da so rebra manj

mobilna. »Zlom reber se navadno zdravi konservativno, kar pomeni brez operacije. Pomembno je, da poškodovanca čim manj boli, zaradi česar predpišemo protibolečinska zdravila. Svetovan je tudi počitek v polsedečem položaju in izogibanje večji telesni dejavnosti in dvigovanju težjih predmetov, dokler vztrajajo bolečine,« o dodatnih ukrepih, ki pripomorejo k hitrejšemu celjenju zloma oz. počenih reber, pove Vrečkova in dodaja, da bolečina v primeru zloma reber običajno vztraja od štiri do šest tednov. Ob tem izpostavi tudi pomen izvajanja dihalnih vaj (t. i. respiratorne fizioterapije), s katerimi pljuča dobro predihamo in s tem zmanjšamo možnost za pojav pljučnice. Ob poškodbi reber je namreč del pljuč pod udarjenimi rebri slabše predihan, zaradi česar obstaja povečano tveganje za pojav pljučnice. V redkih primerih je zdravljenje zloma reber operativno, o čemer sogovornik iz Splošne bolnišnice Murska Sobota pove: »V primeru, ko imamo poškodovanih več reber na obeh straneh prsnega koša ali ko imamo poškodovana rebra na več mestih (*duplex fracture*), je včasih potrebna operativna oskrba. V tem primeru govorimo o nestabilnem prsnem košu, ki izrazito zmanjša možnost zadostnega vdiha in izdiha.«

Dihalne vaje

Pri izvajanju dihalnih vaj bodite pozorni na to, da dihate kar se da normalno (vdih skozi nos, podaljšan izdih skozi usta). Izdih naj bo pri tem daljši od vdiha, in sicer za približno tretjino, pri tem bodite pozorni, da ne zadržujete diha. Držite se kar se da vzravnano, saj s tem sprostiti dihalne poti in olajšate izvajanje dihalnih vaj, prav tako pa med različnimi vajami ne pozabite ne premor (dve do tri minute), saj lahko sicer pride do vrtoglavice. Vsako uro poskrbite, da vdihnete skozi nos in naredite podaljšan izdih skozi rahlo priprta usta, tako da oddajate glas Š – vajo trikrat ponovite vsako uro, če je to le mogoče. Preostale vaje izvajajte štiri- do petkrat dnevno.

Pri drugi vaji se usedite ali stojte vzravnano, pri tem obe rami povlecite navzgor in hkrati vdihnite, zadržite končni položaj, nato pa počasi spustite rame in izdihnite skozi priprta usta. V tretji vaji stojte vzravnano, vdihnite skozi nos in hkrati v stran ter navzgor razširite obe roki, medtem ko ob počasnem izdihu s priprtimi usti roki ponovno spustite ob telo. Po navodilih četrte vaje dlani položite na rebra od strani, vdihnite skozi nos globoko in z rokami sledite širjenju prsnega koša ter izdihnite skozi priprta usta, pri tem pa naj roke spet sledijo gibanju prsnega koša. Pri peti vaji si roko položite na trebuh in vdihnite skozi nos, pri tem pa potisnite trebuh proti roki, medtem ko pri počasnem izdihu skozi usta trebuh počasi povlečete spet noter. Za šesto vajo potrebujete steklenico z vodo, v katero vstavite slamico. Vdihnete skozi nos, nato pa počasi do konca izdiha pihate v slamico.

»Zlom reber se navadno zdravi konservativno, kar pomeni brez operacije. Pomembno je, da poškodovanca čim manj boli, zaradi česar predpišemo protibolečinska zdravila.«

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 29,00 €
04/51 55 880

ABC

- A** Najpogostejši izvor sepse so okužbe dihal.
- B** Ko je bakterija že v krvnem obtoku, je potek bolezni zelo hiter, napreduje v nekaj urah.
- C** Zdravljenje sepse je kompleksno.

Sepsa zahteva hitro ukrepanje



Izr. prof. dr. Matjaž Jereb, dr. med.

Sepsa je sistemska okužba. Bolezen se kaže z motnjo v delovanju posameznega organa oziroma organskega sistema. Če je ne prepoznamo ali ukrepamo prepozno, to lahko vodi v odpoved organa, dodatne zaplete in tudi smrt.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **izr. prof. dr. Matjažem Jerebom, dr. med.**, predstojnikom Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja. Razložil je, da je nekoč veljala razdelitev sepse po naslednjih stopnjah: sistemski vnetni

odziv, sepsa, huda sepsa in septični šok. Danes bolezen delimo na sepsa in septični šok. »Septični šok je težja oblika sepse, ki bolnika neposredno življenjsko ogroža in ima v primerjavi s sepsa pomembno višjo smrtnost,« pove naš sogovornik in doda, da je smrtnost zaradi sepse 10- do 20-odstotna, smrtnost zaradi septičnega šoka pa je od 15- do več kot 50-odstotna. Po podatkih intenzivnega oddelka Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja je leta 2023 pri njih umrlo 30 % bolnikov s septičnim šokom, smrtnost zaradi drugih okužb, ki so bolnike prav tako življenjsko ogrožale, pa je bila pomembno nižja – 17-odstotna.

Oslabljen in neustrezen imunski odziv

Kakšne vrste okužba je sepsa? »Sepsa pomeni sistemska okužba, običajno gre za bakterijsko okužbo, lahko pa jo povzročajo tudi glive. Najpogostejši izvor sepse so okužbe dihal, sledijo okužbe v trebuhu, okužbe sečil, mehkih tkiv in kože, redkeje drugih organov. V približno 20 % izvor sepse ni jasen. Pri posameznih bolnikih je lahko več primarnih žarišč, pojasnjuje Jereb in odgovori tudi na vprašanje, kateri so dejavniki tveganja za pojav

sepse. »Dejavniki tveganja so različni. Mednje uvrščamo starost, sepsa se pogosteje pojavlja pri starejših osebah, saj pojavnost sepse strmo naraste po 60. letu starosti, in pri dojenčkih, še posebej so ogroženi novorojenčki z majhno porodno težo. Pomemben dejavnik tveganja je predhodna kronična bolezen – sepsa je pogostejša pri sladkornih bolnikih, pri bolnikih s kronično obstruktivno pljučno boleznijo, pri bolnikih s kroničnimi boleznimi srca, tudi pri alkoholikih. Še posebej ogroženi so bolniki brez vranice, sepsa pri njih je pogostejša in predvsem je njen potek zelo hiter, zato je tudi izid bolezni običajno slabši. Večje tveganje za pojav sepse imajo tudi imunokompromitirani bolniki, kot so bolniki po presaditvi matičnih krvotvornih celic ali po presaditvi solidnega organa ter vsi tisti bolniki, ki prejemajo kemoterapijo ali zdravila, ki oslabijo imunski sistem. Imunski odziv pri vseh naštetih bolnikih je slabši in neustrezen ter tako ne daje ustrezne obrambe pred okužbo,« razloži Jereb.

Hiter potek bolezni

Kako se sepsa kaže, kakšni so simptomi? »Kot vsaka okužba se tudi sepsa najpogosteje kaže z vročino. Pred porastom telesne temperature

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

se običajno pojavi mrzlica. Vendar se telesna temperatura ne zviša pri vseh bolnikih, pri nekaterih, predvsem starejših ali bolnikih, ki so imunokompromitirani, je lahko telesna temperatura nižja od normalne. Bolniki s sepsa imajo pospešen utrip srca, zelo zgodaj lahko pride do znižanja krvnega tlaka in pojava septičnega šoka. V poznejši fazi, ko že prihaja do odpovedi organov, koža postane hladna in modrikasta. Ob tem so prisotni tudi simptomi, ki so povezani s primarnim mestom okužbe: če je izvor sepse pljučnica, imajo bolniki respiratorne simptome, kot je kašelj. Pri izvoru sepse v sečilih imajo lahko dizurične težave in jih peče, ko gredo na vodo. Pri nekaterih povzročiteljih sepse se lahko pojavijo spremembe na koži v obliki pikčastega izpuščaja, kar povezujejo z meningokokno sepsa, gre za alarmanten klinični znak, ki zahteva hitro ukrepanje. Takšnega bolnika je treba hitro napotiti v bolnišnico,« odgovarja Jereb in poudari pomen tega, da takšnih pikčastih krvavitev zdravnik ne spregleda in natančno pregleda bolnikove vidne sluznice in kožo. »V začetni fazi bolezni so te spremembe lahko prikriti in ob nenatančnem pregledu se jih lahko spregleda. Pozorni moramo biti tudi pri starejših bolnikih, saj so pri njih lahko v ospredju drugi simptomi, ki nas morda zavedejo: bolniki so nemirni, odsotni, nerazumljivo govorijo, zato takšne bolnike zato neredko napotijo na pregled k nevrologu.«

Kako hitro poteka okužba? »Ko je bakterija že v krvnem obtoku, ko je torej sistemska okužba že nastala, je potek bolezni zelo hiter, napreduje v nekaj urah. Še zlasti pri bolnikih brez vranice je vsaka ura odločilna,« opozarja zdravnik.

Veliko bolnikov utрпи posledice

Jereb poudari, da je sepsa velik javnozdravstveni problem: »Zboli lahko vsak, tudi v razvitem svetu bolniki kljub temu da so na voljo aparati in zdravila, še vedno umirajo. Posledice niso redke, okoli 40 % bolnikov jih po preboleli sepsi utрпи. Številni potrebujejo ponovno bolnišnično obravnavo, 10 do 20 % bolnikov ima lahko trajne posledice, te so lahko odraz same bolezni, po drugi strani pa so lahko tudi posledica intenzivnega zdravljenja. Pri tem lahko prihaja do dodatnih okvar tkiv in organov. Zaradi zdravil za zviševanje krvnega tlaka lahko pride do dodatnih motenj pri prekrvavitvi organov in tkiv. V nekaterih primerih je zaradi hude motnje prekrvavitve okončin potrebna amputacija prstov ali celotne okončine. Poleg teh težkih posledic lahko nastopijo tudi druge posledice, ki jih težje opredelimo in ni vedno jasno, ali so povezane s sepsa ali so odraz dolgotrajne hospitalizacije in zdravljenja na intenzivnem oddelku ter podpore zdravljenju z različnimi aparati. Te posledice se lahko kažejo kot živčno-mišična oslabelost, kronične bolečine, bolniki lahko po zdravljenju postanejo depresivni, so utrujeni, imajo kognitivne motnje, težave s koncentracijo, motnje spanja in podobno,« še pojasni Jereb.

»Sepsa se pogosteje pojavlja pri starejših osebah, saj pojavnost sepse strmo naraste po 60. letu starosti, in pri dojenčkih, še posebej so ogroženi novorojenčki z majhno porodno težo.«

Diagnosticiranje

Diagnostika mora biti izvedena hitro. Kako poteka? »Pogledajo se različni laboratorijski parametri, s katerimi se ocenjujeta funkcija posameznih organov in stopnja vnetja. Za potrditev vzroka sepse pa je treba narediti dodatne mikrobiološke preiskave. Bolnikom s sumom na sepsa vzamemo kri, za poskus osamitve povzročitelja okužbe, kar je osnova za usmerjeno protimikrobno zdravljenje. Laboratorijska diagnostika se opravi pred začetkom zdravljenja in med zdravljenjem. Ob prvem stiku z bolnikom ne vemo, za katerega povzročitelja gre, lahko le sklepamo glede na to, da vemo, katere bakterije oz. glive najpogosteje povzročajo sepsa pri bolniku, ki prihaja iz domačega okolja, in katere pri bolniku, ki je zbolel v bolnišničnem okolju. Glede na te izkušnje izberemo antibiotik, ki ima širši spekter delovanja in s tem ciljamo na pričakovane povzročitelje sepse. Z mikrobiološkimi preiskavami pa sepsa lahko natančno opredelimo in vemo, kaj je povzročitelj, ter tako zdravljenje usmerimo. Spekter delovanja antibiotika, ki ga v nadaljevanju zdravljenja uporabimo, je tako ožji.«

Zdravljenje

Kot pove naš sogovornik, je zdravljenje sepse kompleksno. »Najbolj ogroženi so bolniki s septičnim šokom, pri katerih že v zgodnji fazi bolezni ugotovimo znižan krvni tlak. Znižan krvni tlak vodi v okvaro organov in njihovo odpoved, nazadnje tudi v smrt. Zato je pomembno, da bolnika čim prej stabiliziramo, da dosežemo normalno delovanje srčnožilnega sistema. Bolnikom nadomeščamo tekočino, kar imenujemo tekočinsko oživljanje. Če nam s tekočinskim oživljanjem ne uspe vzpostaviti normalnega krvnega tlaka, dodamo zdravila, s katerimi zvišujemo krvni tlak. Hkrati pri bolniku z utemeljenim sumom na sepsa ali sliko septičnega šoka po odvzemu krvi za mikrobiološke preiskave uvedemo antibiotik. Pri bolnikih s septičnim šokom ali pri bolnikih z zelo verjetno sepsa antibiotik uvedemo v času ene ure. Ker pri sepsi prihaja do okvare in odpovedi organov, številni bolniki potrebujejo podporo delovanju organov.« Kakšna je ta podpora? »Če so prizadeta pljuča, lahko pride do

dihalne odpovedi in bolnik potrebuje podporo z mehanskim predihavanjem. Če odpovedo ledvice, bolniki potrebujejo nadomestno hemodializno zdravljenje. Pri tako imenovanem reševalnem zdravljenju lahko uporabimo tudi posebne membrane, s katerimi iz krvi odstranjujemo dele bakterij in posrednike vnetja, ki so odgovorni za dodatne okvare tkiv in organov,« razlaga Jereb in poudari, da vsak bolnik s sepsa ali septičnim šokom spada v bolnišnico. Bolniki s septičnim šokom pa se praviloma zdravijo na oddelkih za intenzivno zdravljenje.

Bolnišnična sepsa

Kot pove Jereb, je po definiciji to sepsa, ki se pojavi pri bolniku, ki je več kot 48 ur hospitaliziran. »Incidenca je v različnih okoljih različna, najpogosteje se pojavi pri bolnikih na oddelkih za intenzivno zdravljenje, manj na navadnih oddelkih. Več okužb je pri bolnikih, ki so bili operirani, pri tistih, ki so imunsko kompromitirani, in podobno. Zapleti so povezani z osnovno boleznijo, zaradi katere je bil bolnik sprejet v bolnišnico, povezani pa so tudi z načinom obravnave teh bolnikov. Pogostejši so pri bolnikih, ki imajo vstavljene žilne katetre, ki so intubirani, priključeni na aparate za mehansko predihavanje in podobno. Pogostejši so tudi pri bolnikih z obsežnimi opekljami.«

Preprečevanje sepse

Sepsa lahko doleti vsakega od nas, pogostejša pa je pri že omenjenih skupinah bolnikov. Jereb izpostavi, da imamo določena orodja, s katerimi lahko sepsa tudi preprečimo. Katera so to? »Pomembni so splošni ukrepi, kot so skrb za zdravo življenje (zdrava prehrana, veliko gibanja, izogibanje škodljivim navadam, kot sta kajenje in uživanje alkohola), higieno in ustno higieno. Okužbe pa lahko učinkovito preprečujemo tudi s cepljenjem. Določena cepiva, kot je cepivo proti pnevmokoknim okužbam (pnevmokok je bakterija, ki lahko povzroča sepsa), lahko preprečijo invazivno okužbo. To cepljenje je za osebe nad 65. letom starosti brezplačno, saj ga plača zavarovalnica. Želimo si, da bi ljudje izrabili vse te možnosti in bi se pojavnost sepse zmanjšala,« za konec še poudari Jereb.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

ABC

- A** Prva znaka pri nastanku razjede zaradi pritiska sta rdečina kože in bolečina.
- B** Učinkovita preventiva je ključna za preprečevanje nastanka preležanin.
- C** Obvladovanje preležanin močno vpliva na kakovost življenja.



Bodimo pozorni na preležanine

Vsi smo že slišali, kako nevarno je obležati v postelji, ker se ob primarni težavi lahko pojavijo še preležanine. Kaj sploh so in kako jih preprečiti? Kdo vse je dovzeten za to težavo? Lahko pripelje do velikih težav? Vse to nam bosta na podlagi izkušenj pomagala razkriti delovni terapevt **Tibor Kafel, MSc, dipl. del. ter.,** in patronažna sestra **Nataša Čeh Selak, dipl. m. s.,** vodja Patronažne službe Škofja Loka.

Avtorica: **Katja Štucin**

»Razjeda zaradi pritiska je poznana kot preležanina ali dekubitus, pri čemer pride do omejene poškodbe kože in spodaj ležečega tkiva.« pojasnjuje vodja patronažne službe **Nataša Čeh Selak** in pravi, da se pri delu zelo pogosto srečajo s težavami, ki jih povzročajo preležanine. »Delo patronažne medicinske sestre obsega predvsem delo s kronično bolnimi, starejšimi in invalidi.« Skupine ljudi, ki so dovzete za to težavo, so kronični bolniki, starejši, invalidi, pri stanjih, kjer je slaba perfuzija in oksigenacija tkiva, pri povečani vlažnosti kože, pojavljajo se ob povišani telesni temperaturi, ob slabem prehranskem stanju bolnika pa tudi pri sladkornih bolnikih ali v primeru slabega duševnega stanja posameznika ali posameznice. Čeh Selakova še pravi, da se preležanine pri posameznikih pojavijo v zelo različnih časovnih okvirih. »Pogosto ob predolgem ležanju, ob nepravilnem sedenju in previsoko dvignjenem vzglavju zaradi delovanja strižnih sil, ob nepravilnem dvigovanju, nepravilnem obračanju in prelaganju iz postelje zaradi trenja. Ob nepravilni legi

različnih pripomočkov (urinski kateter, opornice, kisikove maske ...), ob vlažnosti kože (uhajanje blata, urina).« Prvi znaki pri nastanku razjede zaradi pritiska sta rdečina kože in bolečina, ki ne izgineja kljub spremembi položaja. Zelo pomembni so preventivni ukrepi, če pa kljub njim pride do nastanka razjed zaradi pritiska, se takšne poškodbe zdravijo kirurško ali s pomočjo oblog za oskrbo kroničnih ran, ki jih pri nepokretnih bolnikih – po naročilu izbranega osebnega zdravnika – izvaja patronažna medicinska sestra na bolnikovem domu.

Vpliv na kakovost življenja

Delovni terapevt **Tibor Kafel** se večinoma ukvarja z osebami z okvaro hrbtenjače, kjer se srečuje tudi s preležaninami, ki lahko močno vplivajo na kakovost življenja. »Preležanine, s katerimi se pogosto srečujemo pri osebah z okvaro hrbtenjače, imajo lahko izjemno resen vpliv na kakovost življenja. Preležanine se pogosto pojavljajo pri manj mobilnih osebah, kar pomeni, da te osebe ne smejo obremenjevati prizadetih mest. Posledično ne morejo dolgo ali sploh ne sedeti na invalidskem vozičku. To omejuje njihovo zmožnost vključevanja v vsakodnevne dejavnosti, kot so obisk službe, opravljanje vsakdanjih opravkov, druženje s prijatelji ter udeleževanje v dejavnostih, ki jih veselijo ali so nujne za njihovo življenje. Ker zaradi preležanin ne morejo aktivno sodelovati v teh dejavnostih, so prisiljeni več časa preživeti leže, kar lahko vodi do izgube določenih spretnosti in zmanjšanja neodvisnosti. To pa vpliva na njihovo celostno dobrobit in kakovost življenja, saj so vsakodnevne dejavnosti ključne za naše zdravje in dobro počutje,«

pojasnjuje in dodaja, da se kot delovni terapevt zaveda pomembnosti vključevanja v vsakodnevne dejavnosti, saj te izboljšujejo telesno stanje pa tudi prispevajo k boljšemu počutju, socialni povezanosti in splošni kakovosti življenja. »Zato je izjemno pomembno, da se pri obravnavi oseb s preležaninami osredotočamo na celostno rehabilitacijo, ki vključuje preventivne ukrepe, prilagoditve in podporo pri vključevanju v dejavnosti, ki so pomembne za posameznikovo življenje.«

Nujni preventivni ukrepi

Preventiva je ključnega pomena pri preprečevanju preležanin. Nataša Čeh Selak opisuje, da vedno poskušajo preprečiti, da bi sploh prišlo do možnosti za nastanek. »Poskrbimo za primerno nego kože, poskrbimo za pravilno prehrano, ki je kalorično bogata z zadostno količino beljakovin, dnevno izvajamo preglede celega telesa in smo pozorni na rdečino in bolečino ali morebitno poškodbo kože. Pravilno uporabljamo pripomočke ob uhanju urina in blata. Poskrbimo za ustrezno ležišče, ki mora biti udobno in kakovostno. Če je bolnik nepokreten, obstaja možnost izposoje bolniških postelj, naročilnico napiše izbrani osebni zdravnik.« Tudi Tibor Kafel glede na izkušnje meni, da je učinkovita preventiva sestavljena iz več ukrepov. »Uporabljamo sedežne blazine, ki so posebej zasnovane in oblikovane za razbremenitev pritiskov na najbolj dovzete dele telesa, kot so sednica in trtica. Včasih se preležanine pojavijo tudi na petah ali kosteh nad gležnjem, zato je pomembno poskrbeti tudi za te predele z ustreznimi posteljnimi blazinami in pravilnim nameščanjem pri ležanju. Pomembno je, da osebe, ki so sposobne, same redno spre-

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

minjajo svoj položaj, bodisi z nagibi naprej in v stran ali celo z ležanjem na trebuhu. Tisti, ki uporabljajo elektromotorne vozičke, pa lahko izkoristijo električne funkcije za spreminjanje položaja, kar omogoča prerazporeditev pritiska in zmanjša tveganje za nastanek preležanin. Posebno pozornost namenjamo pregledovanju delov telesa, ki so najbolj izpostavljeni pritisku. Posebej skrbimo za tiste, ki so že imeli težave s preležaninami ali imajo več dejavnikov tveganja za njihov nastanek. In pa tudi ustrezna nega kože zmanjšuje tveganje za poškodbe.«

Vključenost družine

Delo patronažne medicinske sestre, opisuje Nataša Čeh Selak, je pretežno delo s starejšimi. »Z njimi se srečujemo na njihovem domu, ki je drugačen od bolnišničnega okolja. To nam predstavlja izziv pri oskrbi kroničnih ran, saj kopalnica in topla tekoča voda nista nekaj samoumevnega. Imamo pa po drugi strani svojce, ki so zelo skrbni, tako da skupaj z njimi dosegamo pri preprečevanju in oskrbi kroničnih ran velike uspehe.« Določeni posamezniki oziroma posameznice se vendarle težko izognejo tovrstnim težavam, saj jim primarna bolezen preprečuje premikanje. Kljub temu pa lahko preležanine karseda najbolje obvladujemo s celostnim pristopom, kjer je preventiva torej izjemno pomembna. »Kot delovni terapevti učimo naše uporabnice, uporabnike

in njihove svojce oziroma skrbnike, skrbnice vseh preventivnih ukrepov. Pomembno je, da so vsi vpleteni ozaveščeni o pomenu preventive in da redno izvajajo potrebne ukrepe, saj s tem bistveno prispevajo k ohranjanju kakovosti življenja oseb z okvaro hrbtenjače, še enkrat več poudari Tibor Kafel, ki uporabnikom vedno znova pojasni, da je preventiva veliko lažja in učinkovitejša kot zdravljenje že nastalih ran. »Skupaj z uporabniki preizkušamo različne sedežne blazine, ki so oblikovane za razbremenitev pritiskov na najbolj dovzetne dele telesa. Pri tem uporabljamo tudi meritve sedežnih pritiskov, da zagotovimo optimalno izbiro blazine. Uporabnike učimo, kako prehajati v razbremenilne položaje in kako se pravilno namestiti, da zmanjšajo pritisk na kritične točke. To vključuje različne tehnike nagibanja in premikanja. Pokažemo jim, kako pregledati kožo in na katere znake morajo biti pozorni. Redni pregledi kože so ključni za zgodnje odkrivanje morebitnih težav. Uporabnikom pomagamo razviti spretnosti za samostojno nego, vključno z umivanjem in nego kože. Pri tistih, ki teh stvari ne zmorejo izvajati sami, vključimo njihove svojce ali skrbnike. Naučimo jih, kako skrbeti za uporabnike in kaj storiti ob poslabšanju stanja.« Če opazijo, da se stanje poslabša ali se pojavi rana, poostrijo ukrepe. Preverijo ustreznost blazine in svetujejo še pogostejše razbremenjevanje. V teh primerih je treba tudi prilagoditi dnevno rutino, da

vključuje skrb za rano, kar pomeni redne obiske pri zdravniku. Prav tako zmanjšajo čas sedenja in povečajo čas, namenjen razbremenjevanju.

Pripomočki, ki lajšajo težave

Obstajajo številni pripomočki, ki lahko lajšajo težave s preležaninami. Na prvem mestu so sedežne blazine. Danes imamo na voljo blazine, ki so zasnovane tako, da v veliki meri zmanjšajo pritisk na najbolj izpostavljene dele telesa, kar bistveno pripomore k preprečevanju preležanin. »V prihodnosti pa upamo, da bodo posameznice in posamezniki lahko uporabljali prenosne merilnike sedežnih pritiskov. Te naprave že obstajajo, vendar se trenutno bolj uporabljajo v kliničnih raziskavah kot v vsakodnevni rabi, predvsem zaradi njihove visoke cene in omejene praktičnosti. Verjamemo, da bodo v prihodnje razvite bolj prenosne, cenovno dostopne in uporabnikom prijazne različice teh merilnikov, kar bo še dodatno pripomoglo k učinkovitejši preventivi in oskrbi preležanin, je optimističen Tibor Kafel, ki vsak dan vidi, kako pomembno je pravilno obvladovanje preležanin za kakovost življenja teh ljudi. »Vsak primer, s katerim se srečam, me opomni na nujnost preventive in pomen celostne oskrbe. Te izkušnje me motivirajo, da se nenehno izobražujem in iščem nove načine, kako lahko najbolje pomagam svojim uporabnikom.«

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Skrbite za bližnjega v domači oskrbi? Tu smo za vas!

Nega bližnjega je plemenito, a izjemno zahtevno delo, ki lahko vključuje vse - od pomoči pri vsakodnevnih opravilih do polne oskrbe bližnjega, vključno z osebno higieno in skrbjo za čim bolj kakovostno življenje.

V ponudbi ABENA na enem mestu najdete vse za kakovostno nego oseb z inkontinenco v domači oskrbi:

- Pripomočki za inkontinenco
- Zaščitne podloge
- Zaščitne rokavice
- Krpice za umivanje
- Negovalna kozmetika za čiščenje kože brez vode
- Kozmetika za nego in zaščito kože
- Digitalni kozarec za nadzor hidracije

Olajšajte si opravila nege in poskrbite za udobnejše in kakovostnejše življenje vašega bližnjega z izdelki in rešitvami nordijske kakovosti ABENA.

Ker nam je mar.

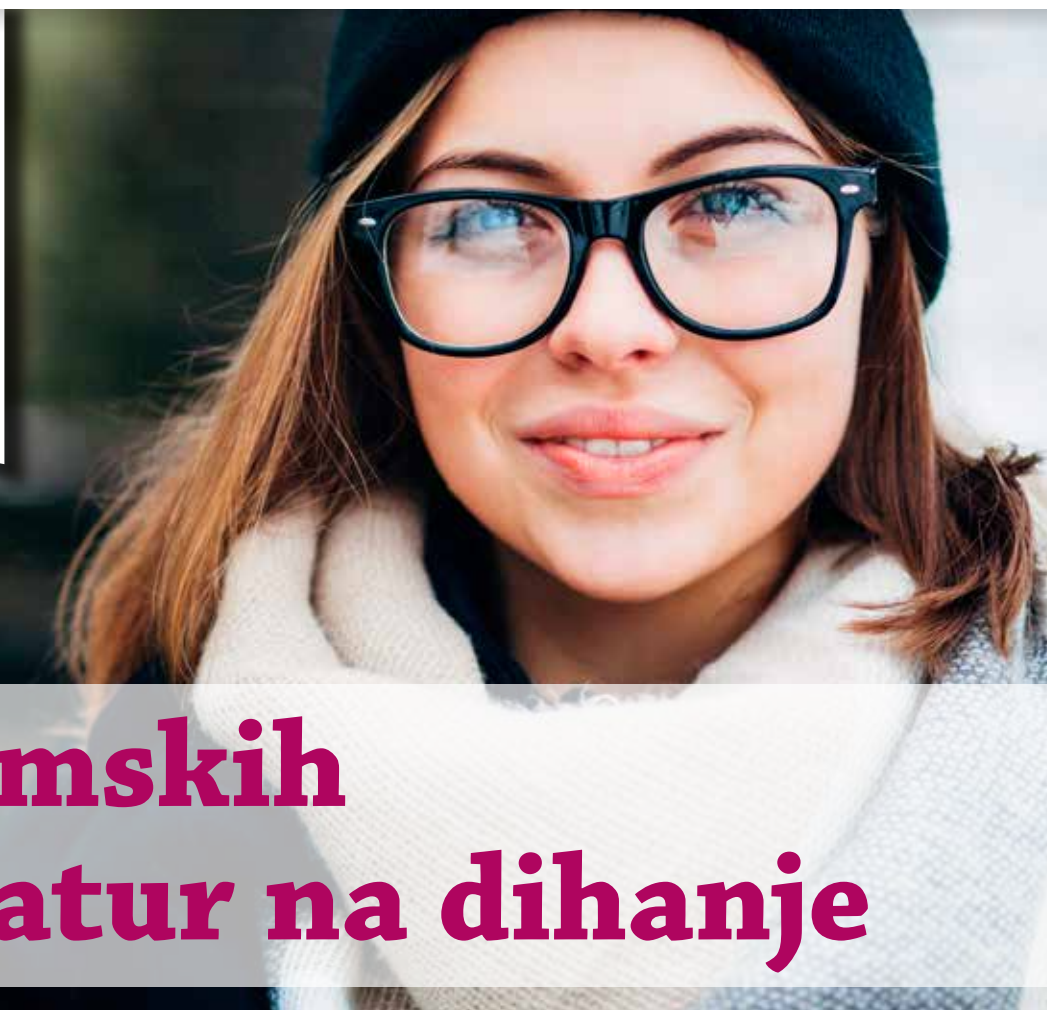
Za več informacij obiščite naš svetovalni center na <https://www.abena-helpi.si/svetovalni-center>.



Izdelki so na voljo v **lekarnah in specializiranih trgovinah** ter na spletni strani **www.abena-helpi.si**.

ABC

- A** Normalno dihanje je umirjeno, ritmično dihanje s frekvenco od 12 do 20 vdihov na minuto.
- B** Zaradi hladnega zraka se naše dihalne poti zožijo, kar lahko oteži dihanje.
- C** Hladen zrak ne more škodovati dihalom zdravega posameznika.



Vpliv zimskih temperatur na dihanje



Igor Koren, dr. med., specialist internist in pulmolog

Zadihanost po športni dejavnosti. Pospešeno dihanje, kadar se znajdemo v stresni situaciji. Umirjeno dihanje ob jutranji meditaciji. Dihanje – življenjsko nujno delovanje našega telesa, ki mu pogosto kaj dosti pozornosti niti ne posvečamo. Nanj se osredotočimo šele, ko občutimo, da nekaj ni prav.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Dihanje je sestavljeno iz vdiha in izdiha. Ob vdihu se naša trebušna predpona skrči in pomakne navzdol, ob tem pa pride do krčenja zunanjih medrebrnih mišic in dviga reber, zaradi česar se prsni koš lahko razširi. S pove-

čanin volumnom prsne votline se zniža tlak v pljučih, zrak pa lahko preko nosu (ali ust) vstopi preko žrela in grla v sapnik. Preko sapnic nato potuje zrak vse do mešičkov (alveol), kjer kisik prehaja v kri, ogljikov dioksid pa iz krvi v alveole. Eritrociti v krvi vežejo kisik nase, nato pa ga s pomočjo krvnega obtoka prenesejo po celotnem telesu, do organov. Telesni organi presnavljajo hranila s pomočjo kisika, ob razpadu hranil se izloča ogljikov dioksid, ki s krvjo pride nazaj v pljuča. Zrak z ogljikovim dioksidom se ob povečanem tlaku v pljučih iztisne skozi dihalne poti nazaj v okolje. Ta proces izmenjave zraka je za naše telo bistvenega pomena, a pogosto se ga zavemo šele ob izstopajočih frekvencah dihanja. »Najpogostejše je normalno dihanje: tako dihanje je umirjeno, ritmično s frekvenco od 12 do 20 vdihov na minuto, vsak vdih pa je globok okoli 500 ml zraka oz. 7 ml zraka na kilogram telesne teže. Vse, kar je zunaj teh okvirjev, je nenormalno dihanje,« pojasni **Igor Koren, dr. med., specialist internist in pulmolog**, ki ob tem navede še druge, manj običajne oblike dihanja: »Prehitro dihanje ali tahipneja je pojem, s katerim označujemo frekvenco dihanja pri odraslih osebah z več kot 20 vdihov na minuto. Največkrat je posledica obolenj srca, pljuč, anemij ali zvišanja telesne temperature. Pregloboko dihanje ali hiperpeja po drugi strani pa je, ko vdih v mirovanju bistveno presega

500 ml zraka. Pri športu ali težkem delu potrebujemo več kisika, zato takrat vsi globlje in pospešeno dihamo. V primeru presnovnih zapletov z acidozo (znižanim pH v telesu) bolniki dihamo izrazito globoko in pospešeno. To je najpogostejše pri ketoacidozi ob iztirjeni sladkorni bolezni (Kussmaulovo dihanje) ali pri ledvični insuficienci.« Prihaja lahko tudi do prekinitve dihanja, t. i. apneje. Intermitentne ponavljajoče se apneje med spanjem so najpogostejše posledica zapore pretoka zraka v žrelu. Tovrstno bolezensko stanje pa lahko dolgoročno izjemno slabo vpliva na naš celotni organizem. Ob poškodbi možganskega debla, kjer se nahaja tudi center za dihanje, lahko pride do t. i. biotovega dihanja, ki je kaotično, neenakomerno tako po frekvenci kot po globini vdiha.

Oteženo dihanje

Pogosto se dihanja boljše zavemo šele, ko je oteženo. Mnogim je stanje bolj znano pod izrazom težka sapa, medtem ko stanje strokovno poimenujemo z besedo dispneja. Kot pove že sama beseda dispneja, s katero označujemo težko dihanje – ta izhaja iz grških besed *dys* in *pneuma* (prva pomeni slabo, težko, druga pa sapa, dihanje) – gre za oteženo dihanje z neprijetnim občutkom napora dihalnih mišic. Omenjeno stanje vsak posameznik občuti drugače, na zunaj pa se

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

odrazi z zasoplostjo in hitrim ter površinskim dihanjem. Lahko tudi s kašljem, celo pomodrelimi ustnicami in prsti. Prav lahko se zgodi, da niti celotnega stavka ne boste zmogli povedati, ne da bi pri tem naredili premor. Pri dihanju pa boste aktivirali tudi trebušne in celo vratne ter ramenske mišice. Vzrokov, ki vodijo v oteženo dihanje, je več, vse od bolezni pljuč do bolezni srca in ožilja ter krvnih obolenj. Lahko je krivec zapora dihalnih poti, bodisi zaradi tumorja ali vnetja, lahko zapora pljučnih žil. Oteženo dihanje se lahko pojavi ob prisotnosti velike količine tekočine med pljučnima mrenama ali pa je posledica hudega popuščanja srca ali oblike kronične obstruktivne bolezni. Po drugi strani pa je težka sapa prisotna tudi ob duševnem nemiru ali po preveliki telesni obremenitvi, tudi kadar so prisotni občutki strahu, tesnobe.

Zakaj je pomembno, da dihamo skozi nos?

Nos ima številne funkcije – od zaznavanja vonjav do vlaženja, ogrevanja in čiščenja zraka, ali kot pove Koren: »Nos in obnosne votline (sinusi) so kot veža v hiši. Če veže ni, je v dnevi sobi, odvisno od letnega časa, prehitro hladno ali pretoplo. Nos in sinusi vdihani zrak segrejejo na ustrezno temperaturo, ga navlažijo in očistijo virusov ter bakterij. Le takšen zrak je primeren za sicer občutljiva pljuča. Če pa dihamo pretežno skozi usta, smo podvrženi pogostejšim bronhitisom, pljučnicam, motnjam dihanja v spanju in celo astmi.« Sploh v jesensko-zimskem času dobro prekrvavljen nos ogreje hladni zrak, saj se žile napnejo z namenom, da zrak pred potjo v pljuča primerno pogrejejo. A prav v tem obdobju pogosto zaradi prehladnih obolenj pride tudi do zamašitve nosu, kar nas prisili, da ne dihamo skozi nos, temveč skozi usta. Ta pojav je dobro poznan tudi posameznikom z alergijskim in nealergijskim rinitisom, pri katerih so nosnice slabše prehodne, saj se nenehno mašijo. Dihanje skozi usta lahko

opazimo tudi pri otrocih, ki imajo težave z žrelnico.

Zima in dihanje

Pozimi pogosto vdihamo precej drugačen zrak kot v toplejših mesecih. Zaradi hladnega zraka se naše dihalne poti zožijo, kar lahko oteži dihanje, sploh pri posameznikih, ki že tako trpijo za astmo oz. drugimi dihalnimi težavami. Prav tako je pozimi zrak pogosto precej bolj suh in lahko draži naše dihalne poti ter jih izsuši, kar posledično lahko vodi v bolj plitvo in hitrejšo dihanje. Tudi kurjava v notranjih prostorih naredi zrak bolj suh, zato je dobro razmisliti o uporabi vlažilnikov zraka, tudi zaradi preprečevanja izsuševanja drugih sluznic. Suh zrak namreč lahko izsuši zaščitno sluz v dihalnih poteh, kar povečuje tveganje za okužbe, saj sluz praviloma ujame mikrobo in jim preprečuje, da bi vstopili v pljuča. Poleg tega zaradi mraza pogosteje dihamo skozi usta, zaradi česar je zrak manj učinkovito segret in vlažen kot pri dihanju skozi nos. Pogosto pa lahko dihanje v hladnem zraku mnogim predstavlja tudi večji napor, saj telo potrebuje več energije za ohranjanje toplote, kar se najbolje izrazi med dejavnostjo na prostem. A za zdrave posameznike hladni zimski zrak kljub temu ne bi smel predstavljati težav pri dihanju. »Pri pretežnem dihanju skozi nos seveda hladni zrak ne škodi spodnjim dihalom (sapnicam in pljučem). Pri daljšem dihanju skozi usta, pri npr. boleznih nosu ali zelo podaljšanem obremenitvi pri športu, pa hladni zrak spodnja dihala izsuši in oslabi obrambo sapnic pred mikrobi. Hladni zrak namreč blokira protitelesa, ki »stražijo« na površini sluznice sapnic pred vdorom virusov in bakterij. Oslabi se tudi čiščenje sapnic vdihanih prašnih delcev oz. »smeti«. V teh primerih se lahko pojavijo bronhitis, pljučnice ali astma,« pojasnjuje sogovornik. Naj dodamo še, da je pozimi zrak pogosto bolj onesažen zaradi prisotnosti trdih delcev v zraku.

Kdaj se izpostavljati hladnemu zraku in kdaj ne?

Kot omenjeno, torej hladni zrak ne more škodovati dihalom zdravega posameznika, kar pomeni, da se lahko tudi pozimi na svežem zraku giblamo neomejeno. Po drugi strani pa to ni priporočljivo za bolnike s kroničnim bronhitisom ali astmo, ti naj se na hladnem zraku zadržujejo krajši čas, najbolje opoldan, ko je zrak najtoplejši. Prilagoditveni mehanizmi pljučnega krvnega obtoka so v obolelih pljučih okvarjeni, prav tako tudi obrambni mehanizem proti toksinom iz okolja, neučinkovit je tudi čistilni mehanizem sluznice dihalnih poti. Zato pri teh ljudeh obstaja večja možnost za poslabšanje bronhitisa, tudi za pojav okužb ali pospešeno tvorbo bronhialne sluzi, ki nato otežuje dihanje in nas sili v kašelj. Ovirano dihanje lahko namreč vodi tudi v opešanje srca. Tudi kadar prestajamo prehladna obolenja, se hladnemu zraku ne izpostavljamo predolgo. Napačno pa je mišljenje, da zato ne zračimo prostorov, saj bomo z bivanjem na slabem zraku naredili več škode kot koristi za lastno zdravje. Nizkim temperaturam se ne izpostavljajte v primeru telesne vročine ali pljučnice. Pogosto so v precepu tudi mamice, ki ne vedo, ali lahko dojenčke ob nizkih zimskih temperaturah (sploh če se te spustijo pod ničlo) odpeljejo na sprehod. Zimske temperature niso dejavnik, zaradi katerega otrok ne bi smeli peljati na sprehod oz. jim dovoliti igre na svežem zraku. Dojenčki naj bodo primerno zaščiteni v vozičku ali nosilki, večji otroci pa temperaturam primerno oblečeni.

Zamašen nos:
vzroki in
rešitve



ABCzdravja.si

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Bisolvon® Pozabi na kašelj. Bisolvon je tu.



1. Ublaži kašelj.
2. Zmehča sluz.
3. Pospeši izločanje sluzi iz dihal.

Za odrasle in otroke, starejše od dveh let.

Na voljo brez recepta v lekarnah.



STADA d.o.o.
Dunajska cesta 156
1000 Ljubljana
www.stada.si
BIS0122-02, januar 2022

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

ABC

- A** V referenčnih ambulantah se trudijo odkriti kronične nenalezljive bolezni v čim zgodnejši starosti.
- B** Zdravstvenovzgojno svetovanje in izvajanje preventivnega programa je naloga diplomiranih medicinskih sester, ki delujejo znotraj tovrstnih ambulant.
- C** Ljudje se v večini pozitivno odzovejo na vabilo v referenčno ambulanto.



Preventiva – »referenčne ambulate«

V Sloveniji delujejo številni presejalni mehanizmi, zato da se odkrije kar največ težav ljudi še dovolj zgodaj, ko jih je še moč premagati. Ena od ključnih sistemskih rešitev, ki zagotavlja zgodnje odkrivanje obolelih in paciente z dejavniki tveganj, je tudi tako imenovana referenčna ambulanta. Pravzaprav se slednja ne imenuje več tako, nam je pojasnila **Darja Anderle, magistrica zdravstvene nege**, ki dela v eni od njih ter nam je iz prve roke osvetlila svoje poslanstvo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek nam zaupajte, zakaj vam je vseč delo v referenčni ambulanti in kaj slednja sploh je.

Sam projekt uvedbe referenčnih ambulant se je na Ministrstvu za zdravje začel leta 2011. Osnovni namen uvedbe je bil z uporabo disperzorske metode dela omogočiti bolj učinkovito in celostno obravnavo odraslih pacientov na področju družinske medicine. V vseh ambulantah splošne in družinske medicine se je obstoječemu timu pridružila še

diplomirana medicinska sestra oziroma diplomirani zdravstvenik. Ta je začel aktivno skrbeti za preventivne preglede opredeljene ciljne populacije, in sicer za osebe, stare nad 30 let, ter za celostno obravnavo pacientov z urejenimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Tako imenovana referenčna ambulanta pa je zdaj že nekaj let, od leta 2018, v resnici delo diplomirane medicinske sestre v ambulanti družinskega zdravnika. Uradno se ne vodi več posebej, vendar se je ime zelo prijelo in bo verjetno tako ostalo. V prvi vrsti torej skrbimo za zdravstvenovzgojno svetovanje in izvajanje preventivnega programa, iskanje kroničnih nenalezljivih bolezni v čim zgodnejši starosti, že od 30. leta dalje. Naše delo je pomagati pacientom, da spreminjajo življenjski slog, da so bolezni čim bolj vodene ali da se prepreči njihov nastanek.

Kakšne so naloge strokovnjakov v referenčnih ambulantah?

Medicinska sestra deluje na področju preventive in kurative. Z našimi uporabniki in uporabnicami se pogovorimo o vseh potencialnih težavah. Na področju preventive je delo usmerjeno na preprečevanje srčnožilnih bolezni, diabetesa, povišanega krvnega tlaka,

osteoporoze, depresije, kronične obstruktivne pljučne bolezni ter škodljivega pitja alkohola. Na področju kurative pa se obdobje pregledujejo kronični bolniki, katerih bolezni je dobro urejena. Bolezni, ki se jih obravnava, so srčno-žilne bolezni, diabetes, osteoporoza, kronična pljučna bolezen, astma, depresija in bolezen prostate. Delo poteka po protokolih, ki so narejeni za posamezne module. Vse obravnave so v sodelovanju z osebnim zdravnikom, kamor pacienta napotimo, če se ugotovijo odstopanja.

Ena od vaših nalog je poročanje, s pomočjo katerega dobivamo slovenske spletne kazalnike, ki so pomemben vir podatkov za javno zdravje in zdravstvene politike. Kako poteka ta del vaših nalog?

Sproti se v register kroničnih bolezni vnašajo zgoraj naštetih novoodkritih kroničnih bolezni. V programski povezavi se podatki mesečno prenašajo. Na podlagi opravljenih pregledov se beležijo kazalniki kakovosti. Nacionalna uvedba poročanja je bila januarja 2015, ko je poročalo 150 ambulant. Ta številka je denimo leta 2020 znašala že 880 ambulant. Tako si lahko predstavljamo, koliko podatkov pravzaprav zdaj imamo. Lastni, slovenski podatki o zdravju prebivalstva so zagotovo nepre-

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulate«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

cenljiva vrednost. Iz njih dobivamo slovenske kazalnike, ki so pomemben vir podatkov tako za javno zdravje kot za oblikovanje določenih zdravstvenih politik.

Ste strokovni sodelavci referenčnih ambulant seznanjeni tudi s statistikami? Kaj kažejo?

Na nacionalni ravni strokovnjaki in strokovnjakinje podatke koristno uporabijo, jih primerjajo regionalno ali pa z evropsko in svetovno ravni. Na tak način se lahko tudi oblikujejo določene rešitve. Več kot vemo, lažje odgovorimo na težave.

Spomnim se, da je tudi mene presenetilo vabilo na pregled, takoj ko sem dopolnila 30 let. Takrat sem malce v šali, malce zares pomislila, aha, staramo se, so se že začeli takšni in drugačni pregledi. Po drugi strani pa se mi je zdelo izvrstno, da imamo tako urejen sistem. Skratka, kdaj je posameznica oziroma posameznik prvič vabljen k vam na pregled? Kako pogosto vas potem obiskujemo oziroma kako pogosto nas vabite?

Kot ste že ugotovili, je tista meja za posameznika ali posameznico, ko dopolni starost 30 let. Takrat je že lahko obravnavan/-a v referenčni ambulanti. Vabimo na podlagi seznama, včasih se pacienti in pacientke sami prijavijo, zgodi se tudi, da osebo napoti osebni zdravnik. Poti do pregleda so torej tri, in sicer je lahko nekdo na pregled in posvet povabljen, če po določenih merilih spada v katero od skupin za denimo preventivne presejalne teste, v drugem primeru se lahko za pregled dogovori oziroma je napoten ob obisku pri osebni zdravniku ali zdravnici, ne nazadnje pa se lahko na preventivni pregled naroči kar sam, telefonsko ali po elektronski pošti.

Kakšen je odziv ljudi na vabilo? Se pregledov v večini udeležijo?

Odziv je zelo dober. V naši ambulanti pravzaprav zelo redko kdo zavrne udeležbo. V večini se pregledov udeležijo, kar lahko pomeni, da so naše delo prepoznali kot koristno oziroma so veseli tovrstne obravnave.

»V prvi vrsti torej skrbimo za zdravstvenovzgojno svetovanje in izvajanje preventivnega programa, iskanje kroničnih nenalezljivih bolezni v čim zgodnejši starosti, že od 30. leta dalje.«

Kako je videti klasičen pregled pri vas? Kaj vse pregledate? Na kaj ste še posebej pozorni?

Pregledujemo po protokolih, ki jih je pripravila stroka. Delo poteka v vseh ambulantah v Sloveniji na podoben način. Ob prvem pregledu najprej na podlagi vprašalnika pridobimo podatke o posameznikovem zdravstvenem stanju, pregledamo laboratorijske preiskave, naredimo preiskave in meritve po protokolih – teža in telesna višina, spirometrija, meritev PEF, saturacija, meritve krvnega tlaka in pulza, elektrokardiogram in še nekatere druge potrebne preiskave.

Preverimo znanje o meritvah, ki jih izvajajo sami, denimo merjenje krvnega tlaka, pa tudi spretnosti, denimo uporabe vdihovalnikov, aplikacije zdravil ... Preverimo, kako pacienti jemljejo predpisana zdravila. Pogovorimo se o zdravem načinu življenja, o razvadah ... Paciente napotujemo v Zdravstvenovzgojni center, kjer se izvajajo poglobljene zdravstvenovzgojne obravnave, bodisi individualne ali v skupinah.

Katere so najpogostejše težave ljudi?

Ljudje imajo najrazličnejše težave. Največ pa je srčno-žilnih težav, vključno s povišanim krv-

nim tlakom. Srčno-žilne bolezni so po podatkih statističnega urada najpogostejše bolezni v Sloveniji, na drugem mestu so rakava obolenja. Statistike pogostosti bolezni za našo ambulantno niso narejene, po oceni pa bi rekla, da je največ bolnikov s povišanim krvnim tlakom.

Kakšni so nadaljnji koraki, če denimo ugotovite simptome določene bolezni?

Če so znaki na novo odkriti, pacienta obravnava osebni zdravnik, saj je v zdravniških kompetencah, da izvajajo diagnostiko in terapijo. Me, medicinske sestre, pa takrat delujemo po zdravnikovih navodilih.

Bi lahko za konec z nami delili kakšno posebno zgodbo, ki se vam je pripetila pri delu?

Pri preventivnem delu se uspehi našega dela opažajo na dolgi rok, ker je spreminjanje miselnosti in spreminjanje življenjskega sloga proces. Večkrat pa so uspehi vidni kmalu, na primer, da kdo preneha s kajenjem, spremeni navade v prehrani, shujša, se začne redno gibati.

Če pa se odkrijejo odstopanja v izvidih, se zaradi našega dela takoj začne proces zdravljenja, kar pripomore k boljšim izidom za paciente in pacientke.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



Živi svoje življenje.
Bodi, kar si.

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

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.



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

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

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

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na www.diafit.si.



ABC

- A** Skupni obrok je čas za druženje, za pogovor, za izmenjavo informacij.
- B** Delež tistih, ki ne znajo pravilno uporabljati pribora, je visok.
- C** Otroci v domačem okolju le poredko jedo jedi na žlico in bolj tradicionalne slovenske jedi.



Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih



Bojana Košnik Čuk (levo) in Janja Bogataj

Družine se dandanes prehranjujejo drugače kot pred desetletji. Časa za pripravo hrane je pogosto manj, kar vpliva na način prehranjevanja in obroke, ki se znajdejo na družinski mizi. Vse pogosteje si privoščimo hitro hrano, največkrat kar v stoje, s čimer se izgublja kultura prehranjevanja za mizo, pa tudi sicer otroci prej pridejo v stik z mastnimi živili, kot sta ocvrta krompirček ali ocvrto meso. Zelenjava in živila s praviloma manj okusa pa se z njimi le s težavo kosajo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Tako kot drugi segmenti življenja so se skozi desetletja spremenile tudi naše prehranjevalne navade. Tudi v smislu obnašanja za mizo, torej bontona pri jedi. Kot pojasnjuje **Bojana Košnik Čuk**, mednarodno priznana strokovnjakinja za kulturo vedenja ter poslovni in diplomatski protokol, so pravila kulture pitja in prehranjevanja za mizo pokazatelj, iz kakšnega testa je posameznik, v širšem pa tudi

družbenega stanja. »Če želimo oceniti vedenje nekoga, je najbolje, da ga povabimo v restavracijo in vidimo, kako je z njim. Če se za mizo in pri jedi zna obnašati, je velika verjetnost, da je seznanjen s kulturo vedenja tudi na drugih področjih, če ne, pa je prav to pokazatelj, da tudi na drugih področjih verjetno nekaj škriplje,« poudari sogovornica in ob tem izpostavi, da se je odnos do hrane v zadnjih nekaj desetletjih močno spremenil. Če je po drugi svetovni vojni odnos do hrane narekoval huda lakota, ki je našim babicam in prababicam prinesla potrebo po tem, da je treba pojesti vse, se je z današnjim (pre)obiljem hrane ta odnos pošteno spremenil. Dandanes vas tako nihče več ne more prisiliti, da nekaj pojedete ali spijete, če tega ne želite. Ob tem spomni tudi na pravila bontona v šestdesetih in sedemdesetih letih minulega stoletja, ko je bilo vljudno, da je prava dama v skodelici pustila še nekaj kave ali pa majhno količino hrane na krožniku, vse iz vljudnosti. Torej desetletja po vojni, ko se je standard izboljšal, se je izražal tudi s tem, da si nekaj pustil na krožniku, češ da se ne zdiš preveč požrešen.

Telefone za mizo odložimo

Danes v naš bonton za mizo vse bolj agresivno vdirajo mobilne naprave, bodisi pri starših, ki se med obrokom oglašajo na telefon, ali pri otrocih, ki med hranjenjem konzumirajo tudi vsebine na telefonu oz. risanke. Kot pove sogovornica, v družinah, kjer veljata pravilna vzgoja in pristop, telefoni nimajo za mizo kaj početi: »Tukaj se v resnici ni kaj dosti spremenilo, če je le vzgojni pristop zdrav. V kulturi prehranjevanja za mizo še vedno velja, da ko sedemo za mizo, pustimo mobilne naprave pri miru.

Skupni obrok je čas za druženje, pogovor, izmenjavo informacij. Takrat torej vsi družinski člani odložimo telefone, prav tako je v tem času ugasnjena televizija. Veliko predavam v osnovnih šolah in vidim, da se mladi teh pravil za mizo dobro zavedajo. Vedo, da to ni prav. Ni prav, da manko naše volje in pripravljenosti za ukvarjanje z otrokom nadomestimo s tablico, to ne gre. V smislu kulture vedenja za mizo je prehranjevanje čas za pogovor in hrano. Nič ni narobe, če pred obrokom poslikamo, kaj bomo jedli, ampak potem odložimo telefon. Nekje namreč obstaja meja. Na to opozarjajo tudi zdravniki, češ, če preveč časa preživimo na napravah, se slabše razvije del možganov, odgovoren za komunikacijo. Zaradi tega imajo dandanes številni mladi težave s pogovorom, z besednim izražanjem in v smislu kulture vedenja je te komunikacije škoda. Zato je še toliko bolj pomembno, da telefonov za mizo ne uporabljamo. Izkoristimo ta čas, da si povemo, kaj se je čez dan dogajalo, da se informiramo o tem, kaj so počeli drugi itd.«

»Če so otroci deležni ustreznih navodil s strani staršev, nimajo za mizo nikakršnih težav«

Kot opaža sama, otroci vseh starosti, če le imajo ustrezno znanje in vzgojo, za mizo nimajo težav. Ko jih izobražujemo o uporabi pribora za mizo, pa o neprimernosti cmokanja ali lizanja noža, so zelo dojemljivi in navdušeni. Pridobljeno znanje pa radi prenašajo tudi domov. »Nekateri se jezijo, češ, kako nevezgajena je mladina. Ja, kdo jo pa vzgaja, se vprašam?! Morda si kot starš sprva deležen kakšnega odpora, a zaupajte mi, otroci vam bodo kasneje za to znanje vsekakor hvaležni.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Če jim dajo starši ustrezna navodila, nimajo za mizo nikakršnih težav. Medtem ko se manko hitro pozna. Včasih gledam ljudi na zmenkih – sedijo za mizo, vsak na svojem telefonu,« opozori Bojana Košnik Čuk in dodaja, da otroke lahko že v zgodnjih letih vpletemo tudi v pripravo jedi in jedilne mize. Čim prej, tem bolje. Najprej z zgledom in načinom, saj jim ta vzorec kmalu zleze pod kožo in postane edini vzorec, ki ga poznajo. Prav zato je zgled v družini še kako pomemben. Tudi pri higieni rok bodimo dosledni, sploh glede na to, da v 21. stoletju milo in voda nista več nedostopna. Kot pojasni sogovornica, še vedno prevečkrat opaža, da higiena rok zataji, kar je v dobi, ko se pogosto zaradi vrste prehrane (hitra hrana itd.) prehranjujemo tudi izključno z rokami, sploh neodgovorno. Opaža, da mnogi tudi ne znajo pravilno uporabljati pribora: »Delež tistih, ki ne znajo pravilno uporabljati pribora, je visok. Velikokrat je težava lizanje noža, pa nepravilno obrnjeno rezilo ali nespoštovanje pravila, da uporabimo toliko pribora, kot nam ga je dano na razpolago. Tudi zobotrebci so še vedno težava. Še vedno pre pogosto pozabljamo na pravilo, da s penino ne trkamo. Penina je pijača prestiža, vino kraljev, kar pomeni, da jo pijemo ob svečanih priložnostih, medtem ko s trkanjem po kozarčih tok mehurčkov prekinemo in izničimo delo proizvajalca ter ji odvzamemo vso čarobnost.«

Hiter življenjski slog spreminja prehranjevalne navade ljudi

Prehrana otroka v predšolskem obdobju pomembno vpliva na njegovo zdravje, saj gre za čas, ko se hranila v živilih uporabijo za gradnjo kosti in mišic, pa tudi za razvoj možganov. Otrok hitro prevzame prehranjevalne navade celotne družine, njegove izkušnje s prehrano v tem obdobju pa pomembno vplivajo na njegove prehranjevalne navade v odrasli dobi. Hiter življenjski slog dandanes posega tudi v prehranjevalne navade otrok. V povprečju ti večji del dneva preživijo v vrtcih, kjer jedilnik usmerjajo organizatorji prehrane, okolje

vrta pa spodbuja zdravo prehranjevanje in privzgaja ustrezno kulturo prehranjevanja. Predšolsko obdobje je namreč namenjeno spoznavanju otrok z različnimi okusi, kar vpliva na povečano pestrost prehranske izbire tekom življenja. A razlike med tem, kaj se znajde na domači mizi in kaj otroci jedo v vrtcu, verjetno še nikoli niso bile tako velike.

»Starši, ki otrokom ponudijo raznovrstna živila in doma prakticirajo pester jedilnik z domačimi jedmi, imajo praviloma otroke, ki so bolj ješčji, tudi bolj zdravi. Nekateri starši pa otroku določenih živil niti ne ponudijo, ker bi ta zahtevala več napora pri pripravi in ti otroci raznoliko prehrano praviloma bolj zavračajo in so bistveno manj ješčji. Kot posledica postane otrokov jedilnik vse bolj enoličen, zato imamo v vrtcih precej zahtevno nalogo, da te otroke motiviramo in spodbujamo, da poskusijo še druga živila. Otroci se doma prehranjujejo drugače kot v vrtcu, družine pa med vikendom vse prepogosto posegajo po hitri hrani, ki jo pojejo v stoje z rokami. Posegajo po hrani, pri kateri se otrok niti ne umiri in nima možnosti razviti kulture prehranjevanja pri mizi,« pojasni Janja Bogataj, ravnateljica Vrtca Škofja Loka. Številni starši otrokom že kmalu po tem, ko na svet pokukajo prvi zobki, ponudijo ocvrto krompirček, ocvrto meso itd. Maščoba v živilih jim daje prav poseben okus, za katerega je otrok dovzet, posledično pa mu živila z manj aditivi in manj soli ter maščobe – recimo zelenjava – postanejo manj zanimiva.

Debelost, bolezen sodobnega časa

Med pogoste napake v prehranskih navadah otrok sodi tudi opuščanje obrokov (in posledično nadomeščanje teh s prigrizki), pa tudi pretirana količina zaužitega sladkorja in živalskih maščob ter soli. Po drugi strani otroci dandanes zaužijejo premalo zelenjave, kaš, polnovrednih žitnih izdelkov in rib. Vse te napake lahko vodijo v (ne)popravljiva zdravstvena stanja, od sladkorne bolezni tipa 2 do različnih

anemij, boleznj srca ter ožilja in debelosti. »Opažam, da so že otroci, ko pridejo na svet, precej težji kot nekoč. Že to se mi zdi pomenljiv podatek. Pri predšolskih otrocih pa opažamo, da se nekateri po daljši odsotnosti vrnejo v vrtec bolj okrogli in imajo praviloma več težav z gibanjem. Ne zanima jih več igra z žogo in tekanje naokrog. Pogosto starši tudi naročijo, da otroku ponudimo obilnejše obroke, češ da je otrok v vrtcu lačen, pa jim pojasnimo, da je hrane v vrtcu več kot dovolj. Na nek način porcije tudi reguliramo tako, da otrokom, ki so bolj ješčji, najprej ponudimo manjšo količino hrane, da dobijo primerno količino, ko pridejo po dodatek, sicer bi jih preprosto prenasitili. Ti otroci imajo namreč ves čas občutek, da so lačni in morajo več jesti,« pove ravnateljica loških vrtcev.

Prehranjevalne navade otrok danes

Pred časom so vzgojiteljice med otroki naredile tudi krajšo raziskavo o tem, kako se otroci prehranjujejo doma. Med odgovori o tem, kaj najpogosteje jedo doma, prevladujejo živila, kot so riž, testenine, meso ... Pogosto se med odgovori otrok znajde tudi juha, a medtem ko jo starši v nekaterih primerih skuhamo doma, otroci pogosto navajajo tudi, da starši posegajo po juhah iz vrečke. Enako je tudi pri omakah za meso in testeninah, ki so pogosto kupljene že vnaprej pripravljene. Eden izmed otrok je omenil, da za kosilo uživajo tudi bolj preproste jedi, recimo jajca. Med najljubšimi živili otrok se pogosto znajdejo palačinke, pri otrocih v starostni skupini nad štiri leta pa je mogoče že zaznati tudi takšne, ki so jim posebej pri srcu ocvrte jedi iz razširjene ameriške verige s hitro hrano, močno prisotne tudi pri nas. Za kontrast temu je nekaj otrok omenilo tudi živila, ki prihajajo z domačega vrta, npr. zelenjavo, spet drugi so navajali domače mleko in krompir ter druge izdelke, ki jih je mogoče pridelati doma. Le redko so otroci navajali jedi na žlico in bolj tradicionalne slovenske jedi.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



BIOTOP
VITALITY

Novo!
PROTEINSKE
in **ENERGIJSKE**
PLOŠČICE

- ✓ Izjemno okusne.
- ✓ Ekološke in brez glutena.
- ✓ Slajene z datlji, agavinim sirupom ali medom.
- ✓ Bogate s prehranskimi vlakninami.
- ✓ 8 različnih okusov.
- ✓ Proizvedene v Sloveniji.

Ploščice so na voljo v Hipermarketih Mercator, Intersparih, večjih prodajalnah Spar in na:
www.prema.si



Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov

Endokrini sistem in živčevje sta za naš organizem in njegovo delovanje bistvena nadzorna sistema. Povezana v t. i. neuroendokrini sistem usmerjata delovanje v telesu s pomočjo kemijskih in živčnih prenašalcev, ki jih med drugim izloča tudi del možganov, imenovan hipotalamus. Slednji predstavlja pomembno stičišče hormonskega sistema in živčevja, ki pomembno vpliva na številne življenjsko nujne funkcije, kot so uravnavanje lakote in žeje, spanec, tudi telesno temperaturo in krvni tlak.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Prispevek je nastal v sodelovanju z **nevrologinjo Iwono Ewo Kosi, dr. med.**, predstojnico Nevrološkega oddelka v SB Celje.

Hipotalamus je majhno območje v naših možganih, katerega funkcija je neprecenljiva in nepogrešljiva. Leži nad in za križiščem vidnih živcev in nad hipofizo. Sestavlja ga vrsta živčnih jeder, nekatera izmed njih pa so zaslužna za izločanje živčnih in kemičnih prenašalcev, bistvenih za dobro delovanje našega organizma. Hipotalamus z njimi pomembno usmerja tudi delovanje endokrinih žlez – hipofize, ščitnice, nadledvičnih žlez in spolnih žlez. Spodnji del hipotalamusa tvori dno tretjega možganskega ventrikla in se preko hipofiznega peclja povezuje s hipofizo. Prav hipotalamus in hipofiza tvorita funkcionalno celoto, ki povezuje endokrini sistem z živčevjem, saj usklajujeta delovanje posameznih organov in zagotavljata ravnovesje notranjega celičnega okolja ter skrbita za rast, energijsko bilanco, vplivata na presnovne procese ter reprodukcijsko vlogo. Poleg tega je os hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza bistvenega

pomena tudi pri uravnavanju stresnega odziva. Hipotalamus se z živčnimi potmi povezuje z drugimi deli osrednjega živčevja, poleg endokrinih funkcij pa opravlja tudi tiste, ki so povezane z delovanjem živčevja – uravnavanje centrov za lakoto in žejo, delovanje na center budnosti in spanja, uravnavanje telesne temperature, usmerjanje avtonomnega živčevja itd. »Hipotalamus je mali vodja v srcu našega uma, nevidni gospodar telesa, dirigent, ki vodi orkester našega telesa. Ko si lačen, ti pošlje signal » Čas je za prigrizek«, ko si sit, pa reče »Dovolj«. V vročini te hladi in v mrazu te greje kot osebni klimatizacijski sistem. Prav tako skrbi, da tvoje hormone pošilja v pravo smer, da smo lahko srečni, sproščeni in polni energije. Je tisti nevidni šef, ki nam pomaga ohranjati ravnovesje v vsakodnevnem življenju, ne da bi sploh vedeli, da je tam, v naših možganih.« delovanje tega dela možganov z besedami opiše **dr. Iwona Ewa Kosi** iz Splošne bolnišnice Celje.

Uravnavanje apetita

Hipotalamus pomembno vpliva tudi na uravnavanje lakote in žeje. »Hipotalamus je tudi ključni regulator apetita in energetske homeostaze v možganih. Vključuje več jeder, ki so odgovorna za različne fiziološke funkcije, vključno s kontroliranjem vnosa hrane in občutkom lakote ter sitosti. Deluje skozi kompleksno mrežo nevronov, hormonov in neurotransmiterjev. Hipotalamus uravnava apetit z integracijo signalov iz različnih hormonov in neurotransmiterjev, ki posredujejo informacije o energetskem stanju telesa. Eden od takšnih hormonov je leptin, ki ga izločajo maščobne celice in signalizira hipotalamusu, da ima telo dovolj energije, kar zmanjša apetit. Grelin, ki ga izloča želodec, spodbuja obču-

tek lakote, ko je želodec prazen. Inzulini pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja in lahko vpliva na zmanjšanje apetita. Peptid YY, ki ga izloča prebavni trakt po jedi, deluje kot zaviralec apetita. Hipotalamus v tem sodeluje s številnimi možganskimi regijami, vključno s talamusom, ki posreduje senzorične informacije o hrani, in možgansko skorjo, ki zagotavlja kognitivno kontrolo in zavestno odločanje glede hrane.« pojasnjuje nevrologinja ter dodaja, da je v proces regulacije in kontrole apetita vpletena tudi amigdala, ki ima vlogo v čustvenem odzivu na hrano in stres. Kot omenjeno, hipotalamus lahko zaznava tudi nivo glukoze, maščobnih kislin in aminokislin v krvi, temu pa potem prilagaja pošiljanje signalov o lakoti po telesu, z namenom ohranjanja energetske homeostaze. V primeru porušenega ravnovesja se lahko pojavijo motnje prehranjevanja, bodisi debelost ali podhranjenost. Če je tako zmanjšana občutljivost na hormon leptin, se lahko razvije debelost, saj možgani niso zmožni prepoznati, kdaj ima telo dovoljšno mero energije, kar vodi v prekomerno prehranjevanje oz. prenajedanje. Hipotalamični hormoni vplivajo na vrsto pomembnih življenjskih procesov v telesu, tudi na procese budnosti in spanja, na uravnavanje telesne temperature in krvnega tlaka ter količino vode in soli v telesu. Hipotalamus je zaradi svojega vpliva na živčevje neke vrste »nadzornik možganov«, saj sodeluje pri delovanju našega cirkadianega ritma. Po zaslugi suprahiazmalnega jedra (SCN), ki je del hipotalamusa, spremlja svetlobo in temo, telesu sporoča, kdaj je čas za spanje in bujenje. Zvečer, ko se prične temniti, hipotalamus sproži izločanje melatonina, ki nas naredi bolj zaspane, ob jutrih pa se sproščanje tega zmanjša, da se lažje zbudimo.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Odziv našega telesa na stres

Po drugi strani imajo hipotalmični hormoni pomembno vlogo tudi pri uravnavanju stresnega odziva po zaslugi osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza. »Poleg spoznanj o neposrednih vplivih stresa na možgane preko aktivacije osi HHA (hipotalamično-hipofizno-nadledvične osi) stres vpliva na imunski sistem in dovzetnost za bolezen. Natančnih mehanizmov, odgovornih za povečavo med stresom in imunskim sistemom, še nismo ugotovili, vemo pa, da je pomemben dejavnik aktivacija hipotalamično-hipofizno-nadledvične osi. Eden glavnih odgovorov na stres v možganih je povečana proizvodnja beljakovine, imenovane kortikotropin-sproščajoči faktor (CRF, iz angleškega imena corticotrophin releasing factor), v hipotalamusu. CRF prepotuje kratko razdaljo med hipotalamom in hipofizo, kjer spodbudi sproščanje drugega hormona, adrenokortikotropnega hormona (ACTH, iz angleškega imena adrenocorticotrophic hormone). Ta hormon potuje po krvnem obtoku do nadledvične žleze, kjer spodbudi sproščanje steroidnih hormonov (kortizola), ki so eni najmočnejših zaviralcev imunskega odgovora in vnetja,« pove predstojnica nevrološkega oddelka v SB Celje. Naši možgani zaznajo in koordinirajo odziv na stres, njihova ocena situacije temelji na telesnih signalih v krvnem obtoku (hormoni, hranilne snovi in vnetni dejavniki) in informaciji iz perifernega živčevja, ki nadzoruje vitalne organe in čutila. Na podlagi teh podatkov, pojasni nevrologinja, možgani sprožijo vrsto specifičnih odzivov: »Najbolj prepoznaven odziv na stres je takojšnja aktivacija simpatičnega živčnega sistema. Potem ko smo postavljeni pred stresni izziv in „izračunajo“ ustrezen odziv, možgani hitro aktivirajo živce, ki izvirajo v nadzornih centrih možganskega debla. Ti povzročijo sproščanje noradrenalina v različnih organih in adrenalina iz nadledvičnih žlez. Adrenalin in noradrenalin sprožita odziv boj ali beg – takojšnjo reakcijo, ki je potrebna ob soočenju z nevar-

nostjo.« Reakcijo prepoznamo po pospešenem potenju telesa, povišani stopnji zavesti, pospešenem srčnem utripu itd. Drugi nevroendokrini odziv na stres pa je aktivacija zanke, ki povezuje telo in možgane, imenovane os HHA – ta povezuje hipotalamus, hipofizo, skorjo nadledvične žleze in hipokampus. Hipotalamus namreč kot ključno možgansko področje, ki uravnava številne hormone, prejme obsežne informacije iz možganskih področij, ki procesirajo čustva, občutja, vključno z amigdaloidnim jedrom, ter iz področij možganskega debla, ki uravnavajo odzive simpatičnega živčevja. Te prilive informacij nato združi in proizvede koordiniran hormonski učinek, ki spodbudi naslednji del zanke – hipofizo. Posledica je sproščanje hormona, imenovanega adrenokortikotropin (ACTH), v kri. ACTH nato spodbudi skorjo nadledvične žleze k izločanju kortizola, ki povzroči porast koncentracije krvnega sladkorja in drugih presnovnih goriv, kot so maščobne kisline. Po zaslugi kortizola se zviša krvni pritisk, kar naše telo pripravi na spopad z izzivi, istočasno pa pride do zastoja drugih procesov, kot so prebava, rast itd., z namenom, da se telo posveti le stresni situaciji. »Zadnji korak v zanki je povratna zveza kortizola z možgani. Najvišja gostota receptorjev za kortizol je v hipokampusu, ključnem predelu za učenje in spomin, vendar pa kortizol deluje tudi na amigdaloidno jedro, ki procesira strah in zaskrbljenost. Skupni učinek je, da vključi amigdaloidno jedro, kar omogoči učenje informacij, povezanih s strahom, in da zavre hipokampus, kar zagotovi, da naporji niso bili zapravljeni za kompleksne, toda med stresom nepotrebne vidike učenja. Kortizol nam omogoči, da usmerimo pozornost na bistvo,« še doda dr. Kosijeva.

Uravnavanje temperature

Hipotalamus posredno uravnava tudi našo telesno temperaturo, zato je neke vrste 'telesni termostat', ki skrbi, da temperatura našega telesa ostane zmerna (v primeru človeka nor-

malna telesna temperatura znaša okoli 37°C) ne glede na zunanje okoliščine. To je bistvenega pomena za ohranjanje ravnovesja znotraj telesa, ki je optimalno za delovanje večine telesnih procesov. V hipotalamus tako preko živčnih končičev, ki zaznavajo bodisi toploto ali mraz, potujejo informacije o telesni temperaturi različnih predelov našega telesa. Na podlagi teh informacij se hipotalamus z ustreznimi odzivi odzove. V primeru, da zazna padec naše telesne temperature, sproži mehanizme za povečanje toplote – s tresenjem in krčenjem mišic se ustvarja toplota, z zoženjem krvnih žil pa se zmanjša pretok krvi na površje kože, pri čemer toplota ostaja v notranjosti telesa. Kadar pa je zunaj vroče, sproži signale za ohlajanje telesa s pomočjo potenja in razširitve žil, pri čemer se poveča pretok na površje kože, s čimer se več toplote odda v okolje.

Hipotalmični hormoni uravnavajo tudi izločanje posameznih hormonov hipofize, vplivajo pa tudi na njihovo sintezo, rast in deljenje. Najpomembnejši hipotalmični hormoni, ki nastajajo v nevroendokrinih celicah različnih jeder, so somatoliberin (pospešuje izločanje rastnega hormona), somatostatin (zavira izločanje somatoliberina, TSH in inzulina), kortikoliberin (spodbuja sproščanje hormona kortikotropina v hipofizi, ki vpliva na sproščanje glukokortikoidov v nadledvičnih žlezah), tiroliberin (pospešuje izločanje TSH v adenohipofizi, ki spodbuja delovanje ščitnice), gonadoliberin (spodbuja izločanje gonadotropinov FSH in LH), vazoaktivni intestinalni polipeptid (sprošča gladke mišice, zavira izločanje želodčne kisline itd.) ter arginin-vazopresin (uravnava in nadzira toničnost telesnih tekočin) in oksitocin (OKS, deluje predvsem na maternico in na dojke).

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulate«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

ODLIČNE IZKUŠNJE SLOVENSКИH UPORABNIKOV!

Rešite se pozabljivosti!

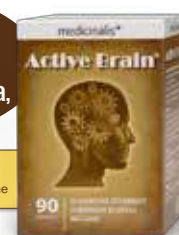


Za boljšo koncentracijo in kognitivne sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

Active Brain®

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:
visokokonzentrirane Omega-3 (50% DHA, 15% EPA), vitamin B12, vitamin B6, folna kislina, magnezij, cink, vitamin D3.



Active Brain je izdelan in testiran v Evropski uniji pod strogim farmacevtskim nadzorom glede čistosti in sestave, kar zagotavlja najvišjo raven kakovosti in učinkovitosti.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina www.panakea.net



Kvaliteta iz vaše lekarnе

medicinalis+

Panakea d.o.o., Cesta v Gorice 2b,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE
(080 50 02)

www.panakea.net



Z meditacijo do notranjega miru

V filmu *Moderni časi* Charlie Chaplin davnega leta 1936 kot delavec v tovarni za tekočim trakom vsak dan privija maticе. Šef vsake toliko časa poveča hitrost traku in Charlie dela še hitreje. Po koncu izmene Charlie zapusti tovarno in ko hodi po ulici proti domu, njegova roka še kar samodejno privija maticе. Vse hitreje in hitreje. In to smo mi. V sodobnem svetu, kjer sta hitrostna bolezen in tekmovanje stalnica, ljudje neprestano hitimo. Vse bolj smo avtomatizirani in posledično vse manj svobodni. Naglica zamegli naš um in nam preprečuje duhovno rast, pa tudi terja svoj davek, ko pride do telesnega zdravja in vitalnosti. Če želimo to spremeniti, se moramo ustaviti. Razmisliti o sebi in o svojem življenju. Samo tako bomo namreč lahko naredili korak naprej. In meditacija nam omogoča prav to. .

Avtorica: **Helen Žagar**

Meditacija je starodavna praksa, ki se je sprva uporabljala izključno v verskih okoljih, danes pa postaja splošno in vse bolj priljubljeno sredstvo za izboljšanje duševnega in telesnega zdravja ter počutja. V grobem izraz meditacija opisuje posebno stanje zavesti, v katerem oseba zavestno usmerja svojo pozornost, s čimer se umiri, osredotoči in poveže s svojim notranjim svetom. V tem posebnem stanju zavesti dobimo boljši vpogled v to, kdo smo in kdo so ljudje okoli nas, vidimo svet, ki ni odet v maske in pričakovanja drugih, pridemo v stik sami s sabo, s svojimi občutki in s svojo intuicijo, vse to pa vodi v izboljšanje zdravja in odnosov z drugimi.

Različne vrste meditacije

Poznamo številne vrste meditacije; vsaka ima svoj edinstveni pristop in cilj, vendar vse služijo kot orodja za umirjanje uma, povečanje prisotnosti in doseganje notranjega miru. V

nadaljevanju opisujemo nekaj najpopularnejših meditacijskih tehnik.

- **Transcendentalna meditacija** je tehnika, pri kateri se prakticirajoči osredotočijo na ponavljanje določene osebne mantre, kar omogoča umu, da doseže stanje globoke sprostitve in miru. Namen je preseči običajno miselno aktivnost in izkusiti stanje notranjega miru brez napora.
- **Meditacija *mindfulness* (čuječnost)** se osredotoča na zavedanje trenutnega trenutka, pri čemer se meditator zavestno usmerja na svoje dihanje, misli, čustva in telesne občutke, ne da bi jih ocenjeval. Gre za sprejemanje vsega, kar se pojavi v mislih, z namenom razvijanja večje prisotnosti in zmanjšanja stresa. Ta vrsta meditacije spodbuja zavedanje tukaj in zdaj in se pogosto uporablja v terapiji za obvladovanje anksioznosti in depresije.
- **Meditacija *vipassana*** je starodavna budiistična praksa, osredotočena na samoopazovanje in notranji vpogled. Namen je razviti globlje razumevanje narave uma in telesa s pozornim opazovanjem telesnih občutkov in misli brez navezanosti. Meditatorji si prizadevajo videti stvari, kot so v resnici, in skozi redno prakso doseči osebno osvoboditev in preobrazbo.
- **Meditacija *mantra*** vključuje ponavljanje določene besede, fraze ali zvoka (mantrе), da bi osredotočili um in dosegli stanje meditativne globine. Mantrе so lahko sanskrtski zvoki, verski stavki ali preproste besede, izbrane glede na osebne preference ali duhovna prepričanja. Cilj je preusmeriti pozornost s toka misli na vibracijo in zvok mantrе, kar omogoča dosego globljega zavedanja in notranjega miru.

Koristi meditacije za zdravje

Meditacija lahko izboljša kakovost vašega življenja zaradi svojih številnih duševnih in telesnih koristi.

- **Manj stresa:** Raziskave so potrdile, da meditacija izboljšuje duševno zdravje, zlasti na področju stresa. Ko se soočimo s težko situacijo, naše telo tvori stresni hormon kortizol. Kronični stres lahko vodi v trajno povišano raven kortizola, kar spet lahko vodi do drugih negativnih vplivov na zdravje, vključno s poslabšanjem delovanja srčno-žilnega in imunskega sistema ter zdravja prebavil. Meditacija, ki se osredotoča na umirjanje uma in uravnavanje čustev, lahko pomaga zmanjšati kronični stres v telesu in posledično tudi tveganje za njegove stranske učinke.
- **Obvladovanje tesnobe:** Meditacija lahko – z upočasnitvijo hitrih misli in uravnavanjem dihanja, kar pomirja živčni sistem – pomaga omiliti učinke tesnobe. Ljudje s tesnobo, ki so redno prakticirali meditacijo v obdobju treh let, so doživeli pozitivne, dolgoročne vplive na svoje duševno zdravje.
- **Obvladovanje depresije:** Meditacija lahko pomaga zmanjšati simptome depresije s pomočjo čuječnosti in čustvenega uravnavanja. Ena od študij, ki je opazovala posameznike na trimesečnem meditacijskem in jogijskem umiku, je pokazala, da so udeleženci po umiku pokazali pomembne izboljšave v depresiji, pa tudi večjo odpornost na stres in splošno dobro počutje.
- **Nižji krvni tlak:** Meditacija lahko pomembno pripomore k znižanju visokega krvnega tlaka, še posebej v kombinaciji z zdravimi življenjskimi navadami, kot sta uravnotežena prehrana in redna telesna vadba.
- **Zdrav imunski sistem:** Meditacija se je izkazala za učinkovito sredstvo za zdravljenje številnih težav, povezanih z oslabljenim imunskim sistemom. Dosledna meditacija zmanjšuje stresni odziv telesa, kar vodi v manj vnetij in zmanjšano tveganje za stanja, kot so kronična bolečina, utrujenost in bolezn srca.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Kratka zgodovina meditacije

- **Začetki v Indiji:** Najstarejši pisni viri o meditaciji izvirajo iz starodavnih hinduističnih besedil, t. i. *Ved*, napisanih okoli leta 1500 pr. n. št. v Indiji. V hinduizmu so meditacijo uporabljali za povezovanje z božanskim in doseganje samouresničitve.
- **Budistični vpliv:** V 6. stoletju pr. n. št. je Buda razvil nove meditacijske tehnike, ki so postale osrednji del budističnih nauk in so poudarjale pot do razsvetljenja in osvoboditve trpljenja.
- **Kitajska in taoizem:** Na Kitajskem je meditacija v 4. stoletju pr. n. št. postala ključni element taoizma. Kitajci so meditacijske prakse uporabljali za usklajevanje telesa in uma, kultiviranje notranjega miru ter usklajenost s Taom, temeljnim načelom vesolja.
- **Japonski zen budizem:** V 7. stoletju se je meditacija razširila na Japonsko, kar je pripeljalo do nastanka zen budizma. Zen meditacija se je osredotočala na sedečo meditacijo, neposredno izkušnjo in pozornost, pri čemer je poudarjala preprostost in disciplino.
- **Meditacija na Zahodu:** Zahodni učenjaki so meditacijo odkrili v 19. in zgodnjem 20. stoletju. V šestdesetih in sedemdesetih letih 20. stoletja so meditacijo na Zahodu prevzela kontrakturna gibanja, ki so jo začela proučevati zaradi psiholoških in zdravstvenih koristi. Tedaj je njena priljubljenost močno narasla.
- **Meditacija danes:** Danes je meditacija široko razširjena v različnih okoljih po vsem svetu, njene številne tehnike pa uporabljamo za zmanjšanje stresa, uravnavanje čustev in osebnostno rast.

- **Boljši spomin:** Meditacija lahko izboljša strukturo vaših možganov. Ko prakticirate meditacijo, vaši možgani proizvedejo več sive snovi. Siva snov je ključna za zdravo kognicijo možganov, saj ščiti hipokampus, del možganov, povezan s spominom. Prav tako je bistvena za osnovne človeške funkcije, vključno z našo sposobnostjo nadzora gibanja in čustev.
- **Uravnavanje razpoloženja:** Redna meditacija lahko spremeni način, kako čustveno reagirate na situacije. Elementi meditacije, kot sta čuječnost in nadzorovano dihanje, lahko privedejo do manj impulzivnih reakcij in posledično boljših medosebnih odnosov, tako v zasebnem kot tudi v profesionalnem življenju.
- **Povečano samozavedanje:** Meditacija povečuje samozavedanje, saj ustvarja navado osredotočanja na sedanost, kar vam omogoča, da opazite svoje misli, ki

se pojavijo. Preko razvoja samozavedanja se izboljša nadzor impulzov in človekov odnos do sebe in drugih.

- **Boljši spanec:** Raziskave kažejo, da meditacija lahko izboljša sposobnost človeka za spanje in kakovost spanca.

Kako se lotiti meditacije?

Za začetek je pomembno najti prostor in čas, kjer se boste lahko sprostiti in osredotočili. Poiščite miren kotiček, kjer vas ne bodo motili, ter se udobno usedite – lahko na stol, blazino ali kar na tla, zravnajte hrbtenico in zaprite oči. Dobro je, da ne ležite, saj se vam v slednjem primeru lahko zgodi, da zaspate. Začnite z nekaj minutami, na primer s petimi ali celo manj, in postopoma podaljšujte trajanje meditacije, ko se boste počutili bolj udobno.

Treba je tudi izbrati tehniko meditacije. Za začetnike je še zlasti priporočljiva meditacija

mindfulness, čuječnost. Osredotočite se na svoje dihanje, globoko vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta. Dihajte s trebuhom. Opazujte zrak, ki vstopa in izstopa iz vašega telesa, ter se zavedajte občutkov pri vsakem vdihu in izdihu. Ko opazite, da vaše misli begajo, jih nežno preusmerite nazaj na dihanje. Ne bodite prestrogi do sebe, če se to zgodi – beganje misli je naravno, ključ pa je, da se vedno znova nežno vrnete k dihanju.

Lahko seveda poskusite tudi z vodenimi meditacijami preko aplikacij ali videoposnetkov, ki ponujajo različne tehnike, kot so dihalne vaje, vizualizacija ali meditacije z mantrami. Pomembno je, da začnete z meditacijsko prakso brez pritiska in pričakovanj; cilj ni »popolna« meditacija, temveč preprosto čas za umiritev in prisotnost.

Za konec pa velja poudariti še, da je vztrajnost ključna. Morda se na začetku ne boste takoj počutili bolj mirni ali sproščeni, vendar se koristi meditacije kopičijo skozi čas. Postopno boste opazili večjo umirjenost, osredotočenost in čustveno stabilnost. Dovolite si, da se učite in rastete skozi to prakso, ter se spomnite, da je meditacija osebna izkušnja, ki je različna za vsakega posameznika.

Nasveti za izogibanje dremavosti med vadbo

- Zravnajte hrbtenico in poživite telesni položaj.
- Spustite v sobo svež zrak, da se zniža temperatura.
- Meditirajte z odprtimi očmi, naj počivajo s pogledom navzdol, strmečim v prostor.
- Meditirajte pred obrokom.
- Poskrbite, da ste naspani.
- Konec koncev, nič ni narobe, če med meditacijo spijete skodelico kave ali čaja.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko



V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA.

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

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

Melatonin Vitabalans

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet



Vitabalans
www.vitabalans.si

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

ABC

- A** Vitamin C naj bi trajanje prehlada skrajšal za kar desetino.
- B** V jesensko-zimskem naj bi kar 80 % odrasle populacije Slovencev trpelo za pomanjkanjem vitamina D.
- C** Priporočen dnevni vnos cinka znaša 8 mg, pri nosečnicah pa kar 12 mg.



Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje



Renata Hribar, dr. med., spec. anesteziologije in reanimatologije

Zima je pred vrati in ker številne spremembe življenjskega sloga v zimskih mesecih ter vse krajši dnevi lahko oslabijo naš imunski sistem, je prav, da se nanjo ustrezno pripravimo. Jesensko-zimski čas je namreč povezan tudi s pogostejšimi prehladnimi obolenji in okužbami, ki so posledica tega, da precej več časa preživimo v zaprtih prostorih, kjer virusi hitreje krožijo. Pozimi je pogosto tudi naša prehrana bolj enolična, saj ni široke palete lokalnega in svežega sadja ter zelenjave, ki nas okrepi z vitamini, poleg tega precej manj časa preživimo tudi na svežem zraku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Imunski sistem je obrambni mehanizem našega telesa, s katerim se ščiti pred okužbami in boleznimi ter škodljivimi toksini iz okolja. Njegova učinkovitost ni samoumevna, najbolj pa za njegovo dobro kondicijo poskrbimo z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje gibanje, uravnoteženo prehrano in primerno količino spanca. S primerno prehrano namreč telesu zagotovimo potrebna hranila tudi za delovanje imunskega sistema. Različni vitamini in minerali so namreč ključnega pomena za krepitev imunskega odziva, saj so pomemben udeleženec različnih imunskih procesov, medtem ko ščitijo naše celice pred škodljivim oksidativnim stresom. V večji meri lahko potrebi po posameznih mineralnih vitaminih zadostimo že z uravnoteženo prehrano.

Vitamin A

Vitamin A oz. retinol je antioksidant, ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravega epitelijskega tkiva, ki velja za prvo obrambno linijo proti toksinom in škodljivim mikroorganizmom iz okolja. Poleg tega s svojim delovanjem podpira tudi delovanje belih krvničk in sodeluje pri tvorbi protiteles, zato je bistvene pomena za delovanje imunskega sis-

tema. Večinoma lahko zadostno mero vitamina A zaužijemo že z uravnoteženo prehrano – najdemo ga v ribjem olju, siru, jajcih in posameznih vrstah rib.

Vitamin C

Že vse od časov, ko so raziskovalci po morju odkrivali tuje celine in dežele, je znano, da vitamina C v naši prehrani ne sme manjkati. Mornarji, ki so se podali čez morja, so namreč tožili o krvavečih dlesnih in skorbutu, ki ju gre pripisati prav pomanjkanju omenjenega vitamina. Askorbinska kislina, bolj znana kot vitamin C, pa velja za eno najpomembnejših tudi pri delovanju našega obrambnega mehanizma, sploh v primeru prehladnih obolenj, saj naj bi trajanje prehlada skrajšal za kar desetino. Kot izjemno pomemben antioksidant naše telo ščiti pred prostimi radikali, ki lahko vodijo v številna bolezenska stanja. Vitamin C izboljšuje absorpcijo železa v kri, vključuje pa se tudi v tvorbo kolagena in hitrejše celjenje ran. Ker je vodotopen, ga izločamo z urinom, kar pomeni, da moramo še toliko bolj skrbeti za njegov vnos. Ta sicer znaša 80 mg dnevno, v večji meri pa mu lahko zadostimo že z uravnoteženo in pestro prehrano – zadostuje že

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

pest jagod dnevno ali pa dva cvetova kuhane cvetače. Sicer vitamin C najdemo tudi v citrusih, zelju, kiviju, ananasu, papriki, paradižniku in celo krompirju. Sploh slednji naj bi za Slovence predstavljal pretežen vir tega vitamina, saj je v naši prehrani precej množično zastopan.

Vitaminski B-kompleksa

»Vitamine B-kompleksa potrebujemo za ustvarjanje energije, potrebne pri presnovi za vzdrževanje življenjskih funkcij, za normalno kognitivno in duševno funkcioniranje, za primerno funkcioniranje živčnega in srčnožilnega sistema, za rast in obnavljanje kože, las in nohtov, za normalen razvoj zarodka v maternici (ključna vloga B9, folne kisline, za normalen razvoj živčevja) in za proizvodnjo rdečih krvničk, ki prenašajo kisik po krvi,« o pomenu vitaminov skupine B pojasni **Renata Hribar, dr. med., spec. anesteziologije in reanimatologije**, iz Ambulante za klinično prehrano Splošne bolnišnice Novo mesto. Vitaminski B-kompleksa (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 in B12) služijo tudi kot podpora imunskim procesom v našem telesu, saj so vpleteni v proizvodnjo citokinov, ki usmerjajo imunski odziv telesa, obenem pa sodelujejo pri oskrbi našega telesa s kisikom. Pomanjkanje vitaminov skupine B se zato odrazi z različnimi znaki, največkrat pa je posledica enolične in revne prehrane. Ljudje, ki se izogibajo prehranjevanju z izdelki živalskega izvora, morajo biti tako pozorni na pomanjkanje vitamina B12 (nahaja se predvsem v mleku, jajcih, mesu, jetrcih ...), ki lahko poleg hude slabokrvnosti vodi tudi v upad kognitivnih funkcij – to se ob nadomeščanju povsem popravi. Pomanjkanje tega vitamina B se kaže tudi v utrujenosti, izgubi teka, odrevenelosti in mravljinčenju v rokah in nogah, težavah z ravnotežjem, lahko bolečinah v ustih in jeziku, prav tako tudi v povečanem izpadanju las, razpokani koži, krhkih nohtih, celo v razbarvanju in hiperpigmentaciji. Pomanjkanje je, kot opozarja sogovornica, lahko tudi posledica

»Vitamin D se v našem telesu tvori iz holesterola ob zadostnem izpostavljanju površine kože sončnim žarkom spektra UVB. Na ta način lahko poleti zadostimo potrebam po dnevnom vnosu, medtem ko med oktobrom in aprilom to ni v celoti mogoče.«

dica dolgotrajnega uživanja živil za želodec, blokatorjev protonске črpalke, ki se pogosto predpisujejo za dlje časa, kot je to potrebno. V tem primeru pride do pomanjkanja tvorbe faktorja v želodcu, ki je potreben za reabsorpcijo tega vitamina v tankem črevesju.

Po drugi strani je dokaj pogosto tudi pomanjkanje folne kisline (vitamin B9), sploh ob pomanjkljivem vnosu sadja in zelenjave – kaže se s slabokrvnostjo, utrujenostjo, razdražljivostjo, motnjami srčnega ritma in koncentracije itd. Med živila, bogata z vitamini kompleksa B, sicer sodijo polnozrnatna žita, jajca, ribe, mlečni izdelki, oreščki, kvas, zelena listnata zelenjava, stročnice itd. Gre za v vodi topne vitamine, ki jih z uravnoteženo prehrano po naravni poti ne moremo predozirati, saj naše telo njihov višek izloči z urinom. Lahko pa jih predoziramo ob uporabi prehranskih dodatkov, zato na tem mestu velja previdnost.

Vitamin D

Med vitamine, ki so kar najtesneje povezani z delovanjem imunskega sistema, sodi tudi vitamin D. Poleg tega je ključnega pomena pri ohranjanju koncentracije kalcija in fosforja v krvi, kar omogoča normalno minera-

lizacijo kosti in uravnava aktivnost celic imunskega sistema. Vitamin, zaradi svojih učinkov v organizmu pogosto imenovan tudi kar polhormon, se v našem telesu tvori iz holesterola ob zadostnem izpostavljanju površine kože sončnim žarkom spektra UVB. Na ta način lahko poleti zadostimo potrebam po dnevnom vnosu (priporočeni dnevni vnos v popolni odsotnosti biosinteze je 20 µg), medtem ko med oktobrom in aprilom to ni v celoti mogoče. »Druga pot je vnos s hrano. Najboljši vir vitamina D3 so živila živalskega izvora (ribe, ribje olje, jajca), saj se ta oblika lažje pretvori v aktivno obliko vitamina D. Pretvorba v aktivno obliko poteka v jetrih in ledvicah. V živilih rastlinskega izvora je vitamin D prisoten v obliki D2, vendar je pretvorba tega v aktivno obliko bistveno manjša,« potrdi Hribarjeva in obenem opozori, da je v poletnih mesecih dovolj že izpostavljanje kože obrazu in rok 15 minut dnevno, a obenem ne gre pozabiti, da so prav UVB-žarki kancerogeni in povzročajo sončne opekline. Po drugi strani je tveganje za pomanjkanje v poletnih dneh večje pri dojenčkih, majhnih otrocih, bolnikih in tistih, ki večji del časa preživijo v zaprtih prostorih. Potreba po vitaminu D

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju



**SPOZNAJTE SVOJO
VITAMINSKO ABECEDO**

➤ Odkrijte, kako pomanjkanje vitaminov vpliva na vas.

ODLOČITE SE ZA TEST VITAMINOV

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž

laboratorij@adrialab.si
synlab.si



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

Preberi več

➤ HITRI REZULTATI

➤ NAROČANJE NI POTREBNO!

»V jesensko-zimskem času rezultati raziskav beležijo pomanjkanje vitamina D pri kar pri 80 % odrasle populacije Slovencev.«

je močno povečana v stresu in ob bolezenskih stanjih, tako akutnih kot kroničnih. Nadomeščanje je potrebno tudi ob okvari ledvic ali jeter. V jesensko-zimskem času rezultati raziskav beležijo pomanjkanje vitamina D pri kar pri 80 % odrasle populacije Slovencev (pri 40 % je pomanjkanje zelo hudo). Prav zato se v našem podnebнем pasu priporoča dnevno dodajanje od 800 do 1000 IE na dan (z izjemo poletnih dni in ob predpogoju, da je zadostna površina kože dovolj časa izpostavljena sončnim žarkom), a sogovornica ob tem še svetuje: »Najboljše pa je vrednost v krvi izmeriti in dodajanje prilagoditi izmerjeni vrednosti. Priporočljive vrednosti vitamina D v krvi so med 75 in 150 nmol/l, vsekakor ni priporočljivo preseči vrednosti 250 nmol/l.«

Minerali

Tudi zadostna prisotnost posameznih mineralov je bistvenega pomena za zdravo in učinkovito delovanje imunskega sistema. Eden izmed bistvenih je cink, ki igra pomembno vlogo pri tvorbi novih levkocitov, ki so sestavni del imunskega sistema. Ob prehladu pomaga pri redčenju sluzi, pa tudi pri boju z zamašenim nosom in kašljem – po raziskavah sodeč naj bi dodajanje cinka v času prehlada tega zmanjšalo za kar tretjino, sploh če ga uživamo skupaj z vitaminom C. Priporočen dnevni vnos cinka znaša 8 mg, pri nosečnicah pa kar 12 mg. Najbolje telo absorbira cink iz živil živalskega izvora (jajca, ribe, morska hrana ...), zanemariti pa ne gre niti njegovih rastlinskih virov, kot so oreščki, buče, bučna semena, čičerika, pivski kvas itd. Pozabiti ne smemo na selen, ki je sestavni člen selenoproteinov, ti pa imajo pomembno vlogo pri reprodukciji in nastanku DNK, obenem ščitijo pred oksidativnimi poškodbami in okužbami. Najdete ga v brazilskih oreščkih, tuni in orehih pa tudi v vrsti žit. Za konec velja omeniti še magnezij, ki je za delovanje našega telesa

nadvse pomemben element, saj sodeluje v več kot tristo metabolnih procesih, ki so vključeni v sintezo beljakovin in delovanje vseh mišic telesa, tudi srca in črevesja. »Nujen je za ohranjanje zdravih kosti in zob, saj se polovica vsega magnezija v telesu nahaja v kosteh, in za normalno delovanje živčnega sistema pa tudi za ohranjanje dobrega duševnega stanja, regulacijo krvnega sladkorja, normalno tvorbo DNK in RNK,« pojasnjuje sogovornica iz Ambulante za klinično prehrano in obenem doda, da se njegovo pomanjkanje zato kaže na vseh ravneh – z mišičnimi krči, mravljinčenjem prstov, povišanim krvnim tlakom, motnjami v elektrolitskem in glukoznem ravnovesju, dovzetnosti za poškodbe itd. S prehrano ni preprosto zaužiti priporočenega dnevnega vnosa (375 mg) – za to bi morali pojesti 100 g ovsenih kosmičev, 180 g kuhane špinače in dve rezini rženega kruha oz. bi morali pojesti kar devet banan. Dodati velja, da se potrebe ob športni dejavnosti, nosečnosti, dojenju, izpostavljenosti stresu, nekaterih bolezenskih stanjih pa tudi v primeru uživanja posameznih zdravil in obdobju rasti še povečajo. Kot zaključí sogovornica, magnezij sicer najdemo v sončničnih semenih, indijskih oreščkih, soji, kakavu, mandljih itd., v primeru pomanjkanja pa nekaj dni uživanja povečanih vrednosti magnezija ni dovolj: »Ob pomanjkanju ni dovolj nekajdnevno nadomeščanje, temveč se priporoča vsaj štiritredensko nadomeščanje, da se napolnijo zaloge v telesu. Ob normalnem delovanju ledvic namreč predoziranje praktično ni mogoče (pri slabšem delovanju ledvic je potrebna previdnost). V primeru, da se pojavi pogosta odvajanje blata kot stranski učinek povečanega vnosa magnezija, ta takoj po zmanjšanju vnosa izzveni. Bistveno manjši vpliv na pospešeno odvajanje blata ima kelirana oblika magnezija, največjega pa (najpogosteje uporabljena oblika) citratna oblika magnezija.«

Vitamini:
katere uničimo
s toplotno
obdelavo?



ABCzdravja.si

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

LACTO SEVEN

LACTO SEVEN
Strong

Ko je čas za MOČAN ODMEREK mlečnokislinskih bakterij

- 7 sevov mlečnokislinskih bakterij
- Bio Support™ zaščitene bakterije
- Visoka koncentracija mlečnokislinskih bakterij

Edinstvena SESTAVA

Na voljo v lekarnah. Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

www.lactoseven.com/sl



PRILOGA: Onkologija

S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov

Bolezni raka so eno največjih javnozdravstvenih bremen tako v Sloveniji kot tudi v Evropi. Rak je na drugem mestu kot vzrok smrti v evropskih državah, takoj za boleznimi srca in ožilja. Vsako leto se bolezen odkrije pri 2,6 milijona ljudi, vsako leto povzroči 1,2 milijona smrti. V Sloveniji po podatkih Registra raka Republike Slovenije vsako leto v povprečju na novo za rakom zboli več kot 16.000 oseb. Danes pri nas živi že več kot 130.000 bolnikov z diagnozo raka.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

V letnem poročilu Državnega programa obvladovanja raka za leto 2023 lahko preberemo, da bo med osebami, rojenimi leta

2020, do svojega 75. leta starosti za rakom zbolela polovica moških in ena tretjina žensk. Groba incidenčna stopnja (razmerje med na novo odkritimi primeri rakov in številom prebivalstva) se je v zadnjih dvajsetih letih skoraj podvojila, v zadnjem desetletju se zvišuje za 2,1 odstotka na leto. Naraščanje števila primerov raka pripisujejo predvsem staranju prebivalstva, saj ima z daljšo življenjsko dobo tudi več ljudi možnost dočakati to bolezen. S povečevanjem deleža starejših ljudi v celotnem prebivalstvu se pričakuje, da se bo število novih primerov raka še povečevalo.

Poglejmo statistiko, ki jo navaja omenjeno poročilo. Med bolniki z rakom, ki so zboleli leta 2020, je bila večina (65 %) starejših od 65 let. V Sloveniji je leta 2020 za rakom zbolelo 15.096 ljudi (8.062 moških in 7.034

žensk), umrlo pa jih je 6.423 (3.521 moških in 2.764 žensk). Petletno čisto preživetje odraslih slovenskih bolnikov (moških) s katero koli vrsto raka (brez nemelanomskega kožnega), ki so zboleli v obdobju 2016–2020, je bilo 58 %, bolnic pa 62 %, in se sčasoma izboljšuje.

Kateri raki so najpogostejši pri nas? Med petimi najpogostejšimi vrstami raka pri nas so kožni rak (brez kožnega melanoma), rak prostate, rak debelega črevesa in danke, rak dojke in pljučni rak. Teh pet rakov je leta 2020 obsegalo 58 % vseh novih primerov rakavih bolezni. Kožni rak (brez kožnega melanoma) predstavlja petino vseh primerov raka, prav tako rak prostate, na tretjem in četrtem mestu sta pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke. Pri ženskah je kožni rak pogostejši, predstavlja četrtno vseh rakov (brez kožnega

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

melanoma), na drugem mestu je rak dojke, ki predstavlja petino primerov, naslednja po pogostosti sta pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke.

Nezdrav življenjski slog (debelost, telesna nedejavnost) vpliva na pojav najpogostejših rakov, prav tako čezmerno sončenje, botrujejo jim pa tudi nepravilna prehrana, kajenje in čezmerno pitje alkoholnih pijač.

Redke rakave bolezni

Poseben izziv državam so redke rakave bolezni (opredeljene kot tiste, ki jih je letno manj kot šest novih primerov na 100.000 prebivalcev). Vsi primeri redkih rakov v Sloveniji predstavljajo približno petino od vseh novougotovljenih primerov raka – za njimi je na leto zbolelo 3.000 bolnikov. Za redke rake je značilno, da se večkrat pojavljajo pri otrocih in mladostnikih. Težave pri zdravljenju redkih rakov so podobne kot pri vseh redkih boleznih: pozno in težko jih diagnosticirajo, njihov nastanek in možnosti zdravljenja so slabo raziskani ali pa najustreznejše zdravljenje ni dostopno.

Pomen celostne rehabilitacije bolnikov z rakom

Celostno rehabilitacijo sestavljajo postopki, s katerimi onkološkim bolnikom izboljšamo telesno, duševno in socialno delovanje, in to ne samo po končanem zdravljenju, marveč že od postavitve diagnoze. Celostna rehabilitacija obsega medicinsko, psihološko, socialno in poklicno rehabilitacijo. Med drugim omogoča tudi zgodnejše prepoznavanje posledic, tako somatskih kot duševnih, ki jih povzroča bolezen ali zdravljenje raka.

Celostna rehabilitacija vključuje individualizirani pristop in omogoča boljše kakovost življenja bolnikov od postavitve diagnoze dalje, manj zapletov med onkološkim zdravljenjem in s tem boljše kakovost življenja bolnikov. To se pozneje izrazi v krajši odsotnosti z dela in manjši stopnji invalidnosti. Nepogrešljiv sestavni del celostne rehabilitacije je tudi vključitev specialistov medicine dela, prometa in športa že med zdravljenjem raka, s čimer je omogočena zgodnja poklicna rehabilitacija. Ta lahko vključuje prekvalifikacijo, dokvalifikacijo ali prilagoditev delovnega mesta, če je to potrebno glede na zdravstveno stanje bolnika.

Kako poteka individualizirana celostna rehabilitacija? V okviru Državnega programa obvladovanja raka, kjer so zasnovali koncept individualizirane celostne onkološke rehabilitacije, so v poročilu zapisali, da je osrednja oseba v celostni rehabilitaciji koordinatorica celostne rehabilitacije (diplomirana medicinska sestra) za onkološke bolnike. Koordinatorica preveri, s katerimi težavami se bolniki in bolnice soočajo pred zdravljenjem, med njim in po njem. V pogovoru je bolnikom tudi v oporo in podporo pri težkih preizkušnjah. Bolnikom svetuje, jim ponudi informativno tiskano in e-gradivo o tem, kako ravnati glede najpogostejših težav. Sodeluje z onkologom,

ki določenega bolnika zdravi, pa tudi z drugimi izvajalci zdravstvenih storitev v mreži ter pridobiva izvide opravljenih preiskav. Pomemben del njene vloge je tudi poučevanje zdravstvenih sodelavcev in laične javnosti.

Preventivno delovanje

Raka najbolje obvladujemo s primarno preventivo. Če nam uspe obvladovati vse ključne dejavnike tveganja, kot so kajenje, škodljiva in tvegana raba alkohola, nezdrava prehrana, pomanjkanje telesne dejavnosti ter čezmerna teža in debelost, škodljivo sončenje ter izpostavljenost karcinogenom v delovnem in bivalnem okolju, se prepreči tudi 40 % vseh rakov.

Primarna preventiva obsega različne politike in aktivnosti promocije zdravja ter preventivne programe, namenjene obvladovanju posameznih znanih dejavnikov tveganja, povezanih z življenjskim slogom in z življenjskim ter delovnim okoljem.

Del preventive so tudi organizirani presejalni programi. V Sloveniji izvajamo edinstvene organizirane presejalne programe ZORA (za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb materničnega vratu), DORA (za zgodnje odkrivanje raka dojke) in SVIT za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb debelega črevesa in danke.

Čeprav smo v onkologiji v zadnjih desetih letih zabeležili izjemen napredek tako pri diagnostiki kot tudi v vseh oblikah zdravljenja in je zato rak v mnogih primerih že postal kronična bolezen ter se je preživetje pri številnih oblikah raka zelo podaljšalo, pa še vedno velja, da je raka najbolj odkrivati v čim zgodnejših stadijih. V zgodnjem stadiju je bolezen omejena na posamezen organ in se še ni preselila v bezgavke ali oddaljene organe in tkiva. Če se bolezen odkrije v zgodnjih stadijih, se lahko pozdravi v visokem deležu, poleg tega zdravljenje traja krajši čas in je lažje za bolnika. Bolnikova kakovost življenja je višja, zdravstvena oskrba pa cenejša.

Presejalni programi

S presejalnimi programi odkrivajo predrakave in rakave spremembe pri prebivalstvu, in to je ena najučinkovitejših metod. Gre za programe, s katerimi v na videz zdravi populaciji usmerjeno iščejo ljudi, ki imajo raka ali predrakave spremembe.

V Sloveniji imamo tri strokovno utemeljene presejalne programe, s katerimi odkrivajo raka dojke (program DORA), raka materničnega vratu (program ZORA) in raka debelega črevesa in danke (program SVIT). Vsem trem presejalnim programom je skupno, da so vanje osebno povabljeni vsi ljudje določene starostne skupine, ki imajo stalno prebivališče v Sloveniji. Udeležba v programih je brezplačna. Da so presejalni programi učinkoviti tudi z vidika javnega zdravja, mora biti udeležba v njih vsaj 70-odstotna.

Register rakavih bolnikov

S **prof. dr. Vesno Zadnik, dr. med.**, vodjo Registra raka RS, smo se pogovarjali o pomenu Registra raka, ki je bil v Sloveniji ustanovljen že pred več kot 70 leti in je tako ena največjih zdravstvenih zbirk podatkov na svetu ter tudi z najdaljšo tradicijo.

Povedala je, da v Registru raka zbirajo podatke o vseh bolnikih, ki so v Sloveniji zboleli za rakom: o značilnostih bolnika in njegove bolezni ter o izidu bolezni in nekatere podatke o zdravljenju. Od kod dobijo podatke in kaj prikazujejo? »Podatki prihajajo v register iz vseh slovenskih bolnišnic, ki obravnavajo onkološke bolnike. Podatke potem po posebni mednarodno dogovorjeni metodologiji obdelamo in na tej podlagi poročamo o kazalnikih bremena bolezni: koliko ljudi zbolijo vsako leto, koliko bolnikov je med nami in kako se zdravijo. Tiste, ki so zboleli nedavno, zdravimo, druge pa spremljamo.« Naša sogovornica je poudarila tudi pomen spremljanja preživetja bolnikov z rakom. »Preživetje bolnikov se namreč povečuje, če jih dobro odkrivamo, dobro zdravimo in dobro rehabilitiramo, in je tako odraz kakovosti našega sistema. Preživetje se seveda zelo razlikuje glede na vrsto raka, nekaterih medicina (še) ne zna pozdraviti in je preživetje tudi manj kot 10-odstotno (npr. rak trebušne slinavke). Na drugi strani pa so raki, ki jih danes zelo dobro zdravimo, to je denimo rak dojke. V povprečju je preživetje bolnikov z rakom približno 60-odstotno in se je tudi precej zvišalo.«

Drugi sklop podatkov v Registru naslavlja kakovost obravnave onkoloških bolnikov. »Zadnjih pet let v Registru zbiramo veliko več podatkov o načinu diagnostike in načinu zdravljenja bolnikov z rakom. Zajeti so bolniki z najpogostejšimi raki: rakom dojke, debelega črevesa, prostate, s kožnimi melanomi. Na podlagi teh podatkov lahko poročamo o kakovosti obravnave. Dr. Zadnikova izpostavi pomen teh podatkov za uresničevanje Državnega programa obvladovanja raka. »To je spisek ukrepov, ki so jih napisali strokovnjaki in odločevalci, vključeni pa so bili tudi bolniki. S temi ukrepi želimo izboljševati kakovost zdravljenja in življenja bolnikov – da bodo manj zbolevali in da bodo tisti, ki zbolijo, prejeli boljše obravnavo. Te ukrepe je potem treba tudi meriti, da vemo, ali so uspešni ali ne. Ta del registra zato vključuje tudi klinične podatke o bolnikih: kako so bili diagnosticirani, kdo je tkivo pregledal, v kolikšnem času je napravil izvid, ali je bil bolnik obravnavan na konziliju ali ne, natančno so opisana vsa zdravljenja (od operacije, obsevanja, kemoterapije ...) in spremljamo tudi morebitno napredovanje bolezni.«

Podatki iz Registra so torej uporabni pri izboljševanju sistema, lahko pa jih uporabijo tudi pri kliničnih raziskavah. Prav tako so koristni pri uvajanju novih zdravil, saj na njihovi podlagi lahko hitro najdejo bolnike, pri katerih bi jih lahko uvedli. Podatki omogočajo tudi primerjavo, kaj uvajanje novega zdravila pomeni v primerjavi s skupino bolnikov, ki novega zdravila ni prejela.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

ABC

- A** V pripravi je državni presejalni program za raka prostate.
- B** Zdravljenje je odvisno od stadija bolezni.
- C** Zdravljenje bolnikom žal prinaša tudi posledice, ki jih je prav tako treba zdraviti.



Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških. Pri nas ga odkrijejo pri več kot 1400 moških na leto, večinoma na srečo dovolj zgodaj, da ga lahko dobro zdravijo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **asist. dr. Marino Mencinger, specialistko interne medicine**, z Onkološkega inštituta Ljubljana. Za začetek je povedala, da gre za maligno bolezen, ki jo večinoma ugotovimo v zgodnjih stadijih, v približno 10 % pa šele takrat, ko je bolezen že razsejana. Kako se kaže ta bolezen? »Simptomi so odvisni od stadija bolezni. Običajno se pojavijo težave pri uriniranju, ki je lahko pogostejše ali težje. Lahko pride celo do retence urina, kar pomeni, da bolnik vode ne more odvesti, ker mu povečana prostata s pritiskom na sečnico to preprečuje. V teh primerih je včasih potrebna urgentna vstavitve urinskega katetra. Prostata pa lahko pritiska tudi v zadnjik in povzroča težave s prebavo, bodisi se čuti kot bolečina, krvavitev v blatu, težje odvajanje blata ali celo zaprtje,« opisuje simptome dr. Mencingerjeva in nadaljuje s simptomi razsejane bolezni.

»Če je bolezen razsejana, ponavadi nastopijo težave zaradi zasevkov. Zasevki so večinoma v bezgavkah in trebuhu. Bezgavke lahko pritisnejo na žile in povzročajo trombozo ali zatekanje okončin v obliki limfedema. Če se zasevki pojavijo v kosteh, nastanejo bolečine ali celo zlomi kosti že ob nekem manjšem naporu.« Zaradi česa se pojavi zlom kosti? »Do zloma pride, ker zasevki zrahljajo kostno tkivo in kost ni več tako trdna, kot bi morala biti. Ob

obremenitvah potem ta kost lahko počí,« razloži dr. Mencingerjeva in našteva simptome: »Če gre za agresivno bolezen, se lahko pojavijo splošna utrujenost, neješčnost, izguba telesne teže. Če so zasevki v visceralnih organih, kar je sicer res redko pri raku prostate, na primer v pljučih, ima bolnik težave z dihanjem: pojavita se težko dihanje in zasoplost ob naporih. Če so zasevki v jetrih, se bolezen kaže z zaspanostjo, utrujenostjo in neješčnostjo.« Sogovornica pove tudi, da je v pripravi državni presejalni program za raka prostate, s katerim se nadajajo, da bodo odkrili tiste stadije bolezni, ki jih bodo lahko še pravočasno ozdravili.

Tudi pri mlajših moških

Kako pogosto se bolezen pojavlja? »Večinoma gre za starejšo populacijo, ni pa redko, da zbolijo mlajši ljudje, tudi pod 50 let. V teh primerih gre običajno za agresivnejšo obliko,« pove naša sogovornica in še naprej izpostavi najpogostejše razlike med mlajšimi in starejšimi bolniki. »Mlajši bolniki so nekateri tudi družinsko obremenjeni in pri njih lahko ugotovimo patološke različice v genih, ki popravljajo napake v DNA. Ti bolniki imajo povečano tveganje za nastanek raka prostate, ki je do osemkrat večje kot pri ostali populaciji. Hkrati je bolezen pri dedno obremenjenih prognozično manj ugodna. Pri starejši populaciji ima bolezen lahko zelo indolenten potek, kar pomeni, da poteka počasi in jo odkrijemo povsem naključno, na primer pri kirurškem zdravljenju raka mehurja,« razlaga dr. Mencingerjeva in opozori še na podobnost simptomov pri benigno povečani prostati: »Pri moških je pogosta hipertrofija prostate, kar pomeni benigno povečanje prostate, ki daje podobne simptome kot rak. Pogosto se težko razlikuje,

ali gre za benigno hipertrofijo, ki se zdravi na povsem drugačen način kakor rak. Ob pregledu pri urologu, ki pretipa prostato in oceni, kako trda je, se že lahko poda sum na to, kaj se s prostato dogaja. Če se posumi na raka in če je vrednost PSA (označevalec za raka prostate, ki se določa iz seruma) povečana, se izvede slikovna diagnostika, najpogosteje magnetna resonanca. Če želimo natančneje opredeliti stadij razširjene bolezni, posežemo po CT-preiskavah in scintigrafiji skeleta. Zanima nas tudi hemogram: če so prizadete kosti, to lahko to vpliva na proizvodnjo kostnega mozga, bolnik je lahko slabokrven, saj je produkcija eritrocitov slabša. Laboratorijske preiskave pa lahko pokažejo še mnogo drugih stvari: jetrni encimi pokažejo, ali so prizadeta jetra; če se pojavljajo zasevki v kosteh, je treba pogledati kalcij, ki je elektrolit in je lahko povišan v primeru, ko gre za malignom,« še pove dr. Mencingerjeva.

Kako se zdravi?

Zdravljenje je odvisno od stadija bolezni. »Če gre za lokalizirano bolezen, pristopimo h kurativnemu zdravljenju, katerega namen je ozdravitev. Lokalizirani rak prostate se tako lahko zdravi kirurško ali z radikalnim obsevanjem. Na ta način radikalno odstranimo tumor. Če pa je bolezen sistemska in so tumorske celice že ušle v bezgavke in kosti, te bolezni ne znamo več pozdraviti in jo samo zazdravimo, kar pomeni, da upočasnjujemo njen potek,« pojasnjuje naša sogovornica. Pri četrtini bolnikov se po kurativnem zdravljenju bolezen ponovi v oddaljenih organih. Predvsem se to zgodi pri visoko tveganih rakih (slabše diferencirani rak, velik tumor, napredovala oblika, visoka izhodiščna vrednost PSA).

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Kaj pa zdravljenje z imunoterapijo? »Imunoterapija pri zdravljenju razsejanega raka prostate ne igra velike vloge, številne raziskave so pokazale, da ne prinaša večje dobiti, če jo uporabimo za vse vrste raka prostate. Uporabna je pri določenih spremembah v tumorskem tkivu, to je pri približno 5 % bolnikov, in če je drugo zdravljenje izčrpano. Ker pa je na voljo kar veliko zdravil, ki jih uvedemo pred imunoterapijo, ta redko pride v poštev. Imunoterapija torej pri zdravljenju raka prostate ni tako pomembna, kot je pri zdravljenju nekaterih drugih rakov.«

Posebnost pri zdravljenju razsejanega raka prostate pa je zdravljenje z radionuklidi. »Radij 223 se namesto kalcija veže na kosti in oddaja alfa sevanje, ki uničuje tumorske celice v kosti. Uporabljamo tudi novejša zdravila lutecij, ki oddaja beta sevanje. To zdravilo se veže na protein PSMA, ki ga pogosto izražajo tumorske celice. Gre za tarčno zdravilo in je uporabno pri bolnikih, pri katerih je izražen ta antigen – določamo ga s preiskavo PSMA PET-CT. V Sloveniji smo to zdravljenje začeli letos. Trenutno se na ta način zdravi manj kot deset bolnikov, saj smo terapijo in zdravilo šele uvedli. V prihodnosti pričakujemo, da bo zdravilo dostopnejše in ga bomo lahko ponudili večjemu številu bolnikov,« se nadeja dr. Mencingerjeva.

Zdravnica še pove, da je v zadnjih letih aktualen pojem oligometastatske bolezni,

kjer je breme bolezni manjše. Kaj to pomeni? »Breme bolezni je sicer pojem, ki ga še vedno ne znamo dobro opredeliti s slikovnimi preiskavami. Dogovor je, da štejemo kostne zasevke. Pri takšnih bolnikih, še posebno če gre za mlajšega bolnika, k zdravljenju pristopamo agresivneje. Bolezen želimo čim bolj zatreti in omogočiti čim daljšo remisijo, pri nekaterih bolnikih pa je cilj celo ozdravitev,« odgovarja dr. Mencingerjeva.

Posledice zdravljenja

Zdravljenje bolnikom žal prinaša tudi določene posledice, s katerimi se je prav tako treba ukvarjati in jih zdraviti. Katere so te posledice? »Po kirurškem zdravljenju lahko pride do inkontinence urina in tudi erektilne disfunkcije. Po obsevanju se prav tako lahko pojavi uhajanje urina, tudi pogosto odvajanje urina, saj je lahko prizadeta tudi sluznica mehurja. Pojavijo se lahko prebavne težave, če je bil z obsevanjem prizadet rektum. Na srečo te posledice v nekaj mesecih največkrat izvenijo,« odgovarja dr. Mencingerjeva ter izpostavi, da ima sistemsko zdravljenje z zdravili specifične učinke. »Hormonska terapija povzroča vročinske oblike, podobne menopavznim, poveča se lahko telesna teža, povečajo se dojkice, razredči se kostnina, nastopi pa tudi erektilna disfunkcija.«

Kako se spoprijemajo s posledicami zdravljenja? »Ker hormonska zdravila lahko pove-

čajo tveganje za srčno-žilne dogodke, spremljamo dejavnike tveganja za te dogodke: maščobe v krvi, visok krvni tlak. Prav tako spremljamo kostnino. Vemo, da je že malo razredčena, zato kar hitro posežemo po zdravilih za zdravljenje osteoporoze. V primeru depresije priporočamo osebno obravnavo pri psihiatru. Na splošno pa zelo poudarjamo pomen zdravega življenja, bolnik naj bo čim bolj aktiven, skrbi naj za zdravo telo in mišično maso in se zdravo prehranjuje. Deluje naj torej nasprotno, kot delujejo hormonska zdravila, ki mišično maso zmanjšujejo.«

Naša sogovornica še pove, da vsako novo zdravilo prinaša svoj spekter neželenih učinkov. »Z novejšimi zdravili, ki uničujejo tumorske celice s sevanjem, negativno vplivamo na kostni mozeg, kjer nastajajo krvne celice. Bolniki zato pogosto potrebujejo nadomeščanje krvnih derivatov. Podobno tudi kemoterapija povzroča citopenije (pomanjkanje oziroma zmanjšanje števila ene ali več krvnih celičnih vrst), najpogosteje anemijo ter levkopenijo.« Pred odločitvijo o vrsti zdravljenja je zato po besedah dr. Mencingerjeve potreben tehten premislek o dobitih in tveganjih za neželene učinke. »Krhki, starejši bolniki so tem tveganjem bolj izpostavljeni, zato smo pri njih še posebno previdni. S protirakovo terapijo ne smemo ogroziti življenja ali pomembno zmanjšati kakovosti življenja.«

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Simptomi raka prostate lahko vključujejo*^{1,2}

-  Težave pri začetku uriniranja ali praznjenju mehurja
-  Šibak pretok pri uriniranju
-  Občutek, da se vaš mehur ni pravilno izpraznil
-  Kri v urinu ali semenski tekočini
-  Nagnjenost k pogostejšemu uriniranju, zlasti ponoči

NE ZAMUDI
NE ZAMUDI TEKME. NE ZAMUDI GOLA.
NE ZAMUDI ZGODNJE PREPOZNAVE RAKA PROSTATE

*Simptomi se nanašajo na lokaliziran rak prostate. Seznam ni podroben. Prisotnost katerega koli od teh znakov ne pomeni nujno, da imate raka prostate. Vseeno pa vam svetujemo, da se o njih posvetujete s svojim zdravnikom.

1. NHS UK. Prostate cancer - Symptoms. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/prostate-cancer/symptoms/>. Dostopano: oktober 2024. ; 2. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Prostate Cancer. Available at: www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-symptoms.html. Dostopano: oktober 2024.

AstraZeneca

SI-4477; datum priprave: oktober 2024

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji, Verovškova ulica 55, 1000 Ljubljana, tel: 01/51 35 600

ABC

- A** Radioligandno zdravljenje je tarčno zdravljenje, kjer se pri zdravljenju rakavih boleznih uporabljajo radioaktivne snovi.
- B** Prve bolnike z Lu-177-PSMA bodo pričeli zdraviti na Onkološkem inštitutu v Ljubljani konec leta.
- C** To zdravljenje je v primerjavi s kontrolno skupino podaljšalo preživetje bolnikov in zmanjšalo bolečine.

Radioligandno zdravljenje raka prostate

V zadnjih letih se pri zdravljenju različnih vrst raka uspešno in učinkovito uvaja zdravljenje s tarčnimi zdravili. Eno takšnih je radioligandno zdravljenje, kjer se poleg tarčnega zdravila uporabijo tudi radioaktivni elementi, ki sevajo in s svojim sevanjem uničujejo tumor. Radioligandno zdravljenje raka prostate se od letos izvaja na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, pozneje, predvidoma konec leta, pa se bo tudi na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pri obravnavi bolnikov z rakom prostate in pri radioligandnem zdravljenju sodelujejo zdravniki različnih specialnosti. Pogovarjali smo se z dvema: **dr. Andrejem Žistom, spec. internistom**, in **dr. Špelo Emeršič, spec. nuklearne medicine**, oba sta z Onkološkega inštituta v Ljubljani. Kot je povedala dr. Emeršič, o primernosti bolnika za omejeno zdravljenje odloča multidisciplinarni konzilij, ki ga sestavljajo specialist internist onkolog, specialist urologije, specialist onkolog radioterapevt, specialist radiologije in specialist nuklearne medicine. »Zdravljenje bodo na Onkološkem inštitutu v Lju-

bljani vodili specialisti nuklearne medicine v tesnem sodelovanju z radiofarmaceuti, radioinženirji, medicinskimi sestrami in drugimi sodelavci Oddelka za nuklearno medicino in Oddelka za brahiradioterapijo. Vsi ti sodelavci imajo pridobljena specialna znanja in veščine za varno ravnanje z radioaktivnimi snovmi,« še pove dr. Emeršič, dr. Žist pa tu dodaja, da bolnike z metastatskim rakom prostate sicer vodi specialist internist onkolog, ki jih zdravi z namenom podaljšanja življenja in izboljšanja kakovosti življenja. »Internisti onkologi smo usposobljeni za zdravljenje s kemoterapijo, hormonsko terapijo, tarčno zdravljenje in imunoterapijo, zdravljenje z radioaktivnimi izotopi pa izvaja specialist nuklearne medicine.«

Zdravljenje poteka v ciklikih

Kaj je torej radioligandno zdravljenje, kako poteka? Dr. Andrej Žist: »To je oblika tarčnega zdravljenja, kjer se pri zdravljenju rakavih boleznih uporabljajo radioaktivne snovi, ki s sevanjem uničijo rakave celice.« Dr. Žist dodatno pojasni, da se pri tarčnem zdravljenju iščejo tarče na rakavih celicah, iščejo se receptorji, značilni za rakave celice. »Ko najdemo ustrezno tarčo, proti njej usmerimo ustrezno zdravilo, ki tarčo prepozna, dodatno pa na zdravilo »pripnemo« radioaktivni

element, ki s sevanjem, uniči rakavo celico. Zdravljenje tako kot pri drugih zdravljenjih rakavih boleznih poteka v ciklikih. Pri zdravljenju raka prostate so aplikacije zdravila v šesttedenskih intervalih, izvedejo se v bolnišnici, bolniki pa se potem vrnejo domov.« Kako dolgo potem ta radioaktivni element seva v bolniku? »Glede na vrsto radioaktivnega elementa je različno dolgo tudi sevanje. Pri raku prostate se uporabljajo elementi, ki sevajo pet dni. Vseh aplikacij zdravila je običajno do šest, po drugi oziroma tretji aplikaciji pa se naredijo kontrolne preiskave, da se preveri, ali je zdravljenje učinkovito,« pove dr. Žist in dodatno opiše potek zdravljenja: »Internist onkolog, ki vodi bolnika, poda indikacijo za tovrstno zdravljenje. Najprej ga napoti na PET/CT-slikanje z galijevim PSMA, s katerim iščemo tarčo PSMA na celicah raka prostate. Če je rezultat slikanja pozitiven, torej če rakave celice izražajo receptorje PSMA, je pacient predstavljen na multidisciplinarnem konziliju na Onkološkem inštitutu, ki je sestavljen iz specialistov, vključenih v zdravljenje raka prostate, ki poda dokončno mnenje, ali je zdravljenje indicirano. Ob aplikaciji zdravila bolniki v bolnišnici ostanejo 24 ur, potem gredo domov. Čez dva tedna imajo kontrolo pri svojem izbranem zdravniku, čez štiri tedne

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Kdo vam lahko pomaga?

Center sodobne urologije

Vodovodna cesta 100, 1000 Ljubljana
01 292 61 60
www.sodobnaurologija.si

Urološki pregledi odraslih in otrok, ultrazvok sečil, cistoskopija, fuzijska transperinealna biopsija prostate, operativni posegi, nefrologija, fizioterapija

po njej pa kontrolo pri onkologu, ki oceni, ali je stanje ustrezno za nadaljevanje zdravljenja ali pa je potrebna kakšna sprememba. Potem se kontaktira oddelek nuklearne medicine in uskladi se naslednji termin aplikacije.«

Ključna je antigen PSMA

Za katere bolnike je takšna terapija ustrezna? »Radioligandna terapija z Lu-177-PSMA je primerna za bolnike, ki imajo raka prostate z zasevki in je odporen na kastracijo. (Odpornost na kastracijo pomeni, da se ne odziva na hormonsko zdravljenje.) Pred začetkom zdravljenja mora bolnik opraviti preiskavo PET/CT, kjer bolniku injiciramo PSMA (za prostato specifični membranski antigen), označen s pozitronskim sevalcem (galijem 68), da potrdimo, da so zares prisotni pozitivni zasevki PSMA,« pojasnjuje dr. Emeršič, dr. Žist pa dodaja, da morajo biti pacienti v ustreznem zdravstvenem stanju, ledvica in jetra morajo biti zdrava.

Dr. Emeršič še pove, da bodo na Oddelku za nuklearno medicino na Onkološkem inštitutu v Ljubljani preiskavo PET/CT z galijem

68 začeli redno izvajati predvidoma novembra. »Naši radiofarmaceuti bodo PSMA označevali z galijem 68, kar pomeni, da bo priprava potekala na našem oddelku. Generator, ki je potreben za ta postopek, bomo dobili iz Nemčije enkrat na leto. Zdravilo za radioligandno terapijo Lu-177-PSMA pa bomo prejeli iz Italije. Prve bolnike z Lu-177-PSMA bomo pričeli zdraviti na Onkološkem inštitutu v Ljubljani predvidoma konec leta,« razlaga dr. Emeršič. Dr. Žist na tem mestu še pove, da ima večina bolnikov izražene receptorje PSMA, v klinični raziskavi Vision se je po njegovih besedah pokazalo, da je bilo teh bolnikov okoli 80 odstotkov. »V poznejših fazah bolezni, ko je ta bolj agresivna, je izraženost receptorjev PSMA lahko višja, v zgodnejših fazah je je manj,« dodaja dr. Žist in izrazi pričanje, da se bo to zdravilo sčasoma lahko začelo uporabljati tudi v zgodnejših fazah.

Tovrstno zdravljenje prostate je torej pri nas šele na začetku. Kot sta povedala naša sogovornika, se radioligandno zdravljenje sicer uporablja že več let, v Sloveniji se je uporabljalo za zdravljenje redkih vrst raka in je zato vključevalo le peščico pacientov na leto. Rak prostate pa je najpogostejši rak pri moških in zato je število teh bolnikov bistveno večje. Do zdaj je bilo v tej terapiji deset bolnikov z rakom prostate.

Uspešnost zdravljenja

Kaj so pokazale raziskave glede uspešnosti tega zdravljenja? »Raziskava Vision je pokazala, da je radioligandno zdravljenje s tarčnim zdravilom lutecij-177-PSMA v primerjavi s kontrolno skupino podaljšalo preživetje bolnikov, vplivalo pa je tudi na kakovost njihovega življenja, saj so doživljali manj bolečin. To zdravljenje ima tudi manj neželenih učinkov in je zato ugodnejše tudi z vidika varnosti,« odgovarja dr. Žist. Ali so še kakšne druge prednosti tega zdravljenja? »Prednost tega zdravljenja je tudi, da je cikel daljši, kemoterapija poteka na štiri tedne, radioligandno

zdravljenje pa na šest tednov. Ker gre za tarčno zdravljenje, je tudi vpliv na druge organe lahko manjši.«

Radionuklidno ali radioligandno?

Dr. Emeršič na koncu še pojasni razliko med radionuklidnim in radioligandnim zdravljenjem. »Izraz radioligandno se uporablja, ko za diagnostiko in zdravljenje uporabljamo isto molekulo, imenovano ligand. Ta ligand je lahko za različne namene označen z različnimi radioaktivnimi snovmi (sevalci). Na primer, ligand PSMA lahko označimo z enim radioizotopom za diagnostično preiskavo PET/CT (galijem 68) in z drugim za zdravljenje (lutecijem 177). V nekaterih primerih govorimo o „radionuklidnem zdravljenju“, kar se nanaša na zdravljenje z radioaktivnimi izotopi (radionuklidi). Na primer, pri zdravljenju raka prostate uporabljamo izraz „radionuklidno zdravljenje“, ko govorimo o zdravljenju z radijevim 223 dikloridom, ki ga v Sloveniji izvajamo že leta le na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.«

Naša sogovornica v nadaljevanju razloži, da je zdravljenje z radijevim 223 dikloridom primerno za bolnike z rakom prostate z zasevki v kosteh, ki bolnikom povzročajo težave, največkrat bolečine, hkrati pa ti bolniki ne smejo imeti zasevkov v notranjih organih. Zdravljenje z lutecijevim 177 PSMA pa je, kot rečeno, primerno za bolnike, ki imajo pozitivne zasevke PSMA v kosteh ali drugod v telesu. »Iz nuklearno-medicinskega vidika je med njima ključna razlika še ta, da je radij 223 alfa sevalec in lutecij 177 beta sevalec. Bolniki morajo pri zdravljenju tako z enim ali drugim upoštevati posebne ukrepe varstva pred sevanjem, da zmanjšajo lastno obsevanje in obsevanje svojih bližnjih. O ukrepih varstva pred sevanjem bolnike pred zdravljenjem natančno poučimo zdravniki specialisti nuklearne medicine, med obravnavo pa tudi ostali strokovnjaki, ki imajo to specialno znanje,« še pove dr. Emeršič.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

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 posvetujte 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





Novartis onkologija

Soustvarjamo medicino, skupaj.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Rak dojke



Rak prostate



Kožni melanom



Krvne bolezni



ABC

- A** Rak pljuč se le po naključju, v 20 %, odkrije v zgodnji fazi.
- B** Od prvih simptomov do diagnoze traja predolgo.
- C** Za vrsto zdravljenja se odločajo glede na podtip pljučnega raka.



Rak s skritimi simptomi



Katja Mohorčič, dr. med., spec. pneumologije

Rak pljuč spada med najpogostejše rake na svetu, po umrljivosti pa žal zaseda nezavidljivo prvo mesto. Pojavnost tega raka še vedno narašča, v Sloveniji za približno 5 % na leto. V Sloveniji letno zbolijo približno 1500 novih bolnikov. Po pogostnosti je pljučni rak v Sloveniji na tretjem mestu pri moških in ženskah. Zbolevalo predvsem starejši, tako je povprečna starost bolnikov ob diagnozi 70 let. Težava je v tem, da se simptomi pojavijo šele takrat, ko je bolezen že razširjena. Zelo redko ga odkrijejo v zgodnji fazi, ko je bolezen še razmeroma lahko ozdravljiva.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se s **Katjo Mohorčič, dr. med., spec. pneumologije**, vodjo Enote za internistično onkologijo na Univerzitetni kliniki za pljučne in alergijske bolezni Golnik. Potrdila je, da bolniki k njim večinoma pridejo s simptomi razširjene bolezni. »Od simptomov je najpogostejši kašelj, ki se stopnjuje in je lahko drugačen, kot so ga bolniki kadilci navajeni. V izpljunku se lahko pojavijo srage krvi, bolniki lahko začnejo hujšati, imajo slab tek, težko dihajo, imajo bolečine v telesu zaradi zasevkov v kosteh, lahko imajo tudi različne nevrološke težave zaradi zasevkov

v možganovini. Na splošno se počutijo utrujeni, imajo težave z bolečinami v sklepih. Simptomatika je torej raznolika in odvisna od tega, v katerem delu telesa so zasevki ter kje je teh zasevkov največ,« je simptome opisala naša sogovornica.

Povedala je, da se bolezen le v 20 % odkrije v zgodnji fazi, in sicer povsem naključno, na primer takrat, ko so bolniki napoteni na slikanje pljuč iz nekega drugega razloga. Bolniki so pogosto napoteni na rentgenogram pljuč pred predvideno ortopedsko operacijo ali operacijo na očeh. Takrat se na posnetku lahko vidi senca, ki predstavlja raka pljuč. »V takšnih primerih je bolezen še asimptomatska, v nadaljnjem postopku pa ugotovimo raka pljuč. V tej fazi se rak pljuč lahko zdravi z operacijo.« V večini primerov pa se bolniki odpravijo k zdravniku šele takrat, ko imajo težave. Kot pove Mohorčičeva, traja predolgo od prvih simptomov raka do ugotovitve, da se te težave lahko pripišejo raku pljuč. Pogosto to traja več kot tri mesece. Zakaj toliko? »Včasih so težave nenavadne in jih pripišemo drugim boleznim. Bolnik ima na primer bolečine v hrbtu, velikokrat se zato najprej posumi na ortopedsko dogajanje in so bolniki obravnavani najprej na fizioterapiji, nazadnje pa se ugotovi, da težave povzročajo zasevki v kosteh.«

Kako poteka diagnosticiranje?

Za postavitev diagnoze raka pljuč so potrebne neinvazivne in invazivne diagnostične preiskave. Katere so to? »Neinvazivne metode so slikanje s CT-jem (slikajo se prsni koš, trebuh in glava), še pred tem se seveda opravi rentgenogram pljuč. Če je bolezen še ozdravljiva, kar pomeni, da je omejena na manjši del prsnega koša, lahko tudi na medpljučne bezgavke, ti bolniki za dokončno potrditev omejene bolezni potrebujejo še preiskavo PET CT. Od invazivnih preiskav večina bolnikov potrebuje bronhoskopski odvzem tumorskega tkiva iz tumorja v plju-

čih, če ta tumor leži na takem mestu, da ga z bronhoskopom lahko dosežemo. V nasprotnem primeru tkivo odvajamo s pomočjo CT-vodne punkcije (z iglo skozi prsni koš). Če pa gre za zelo razširjeno bolezen, pa tumorsko tkivo odvajamo tudi z dostopnejših mest. Punktiramo lahko na primer bezgavke na vratu, v primeru plevralnega izliva lahko punktiramo vodo iz pljuč, v primeru podkožnih zasevkov lahko s punkcijo teh zasevkov na manj invaziven način hitro pridemo do tumorskega tkiva. Tkivo potem podrobno analiziramo in ugotovimo, za katero podvrsto pljučnega raka gre. Včasih za analizo uporabimo genetsko metodo sekvenciranja naslednje generacije. To je potrebno pri vseh bolnikih z neskvamozno obliko nedrobnoceličnega raka pljuč, da tako natančno določimo, ali je bolnik primeren kandidat za katero od tarčnih zdravil,« razlaga pulmologinja.

V nadaljevanju pove, da na podlagi teh preiskav ugotovijo razširjenost raka in tip raka. »Ko imamo ta dva podatka, se bolnik predstavi na multidisciplinarnem konziliju, kjer zdravniki različnih strok odločijo o najoptimalnejšem prvem zdravljenju za tega bolnika. Odločimo se o tem, ali je bolnik kandidat za operativno zdravljenje ali je mogoče zanj ustrezna kombinacija sistemske terapije in radikalnega obsevanja. Ali pa je edina opcija sistemska terapija. Za kar tretjino bolnikov zaradi splošnega slabega stanja ni ustrezna nobena od onkoloških terapij. Takim bolnikom že na začetku priporočamo podporno simptomatsko zdravljenje in po možnosti vodenje v okviru paliativne oskrbe v lokalnem okolju.«

Kako poteka zdravljenje?

Zdravljenje bolnikov z rakom pljuč obsega operacijo, sistemske terapije in obsevanje. Kako se odločijo za izbor najustreznejše terapije? »Bolnikom, ki imajo omejeno bolezen,

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

priporočamo kirurško zdravljenje. To zdravljenje v Sloveniji izvajajo trije centri: Kirurgija Bitenc, Oddelek za torakalno kirurgijo v UKC Ljubljana in UKC Maribor. Operiranih je od 300 do 400 bolnikov letno. Glede na obseg bolezni nekateri od njih po operaciji potrebujejo še sistemsko terapijo. V zadnjem času je zelo aktualna predoperativna (neoadjuvantna) sistemska terapija. Ugotovili smo namreč, da je pri določenih podtipih raka kombinacija kemoterapije z imunoterapijo že pred operacijo zelo učinkovita, dolgoročni izhodi celokupnega preživetja so boljši,« Mohorčičeva opisuje zdravljenje v skupini bolnikov z omejenim rakom ter nadaljuje z opisom zdravljenja druge skupine bolnikov. »Druga skupina bolnikov so tisti, ki imajo bolezen omejeno na prsni koš, ponavadi pa so prizadete tudi medpljučne bezgavke. Pri teh bolnikih kombiniramo zdravljenje s kemoterapijo in radikalnim obsevanjem. Nekateri bolniki z nedrobnoceličnim pljučnim rakom po takem kombiniranem zdravljenju še leto dni prejemajo imunoterapijo. Edini center, ki izvaja takšno radikalno zdravljenje, je Onkološki inštitut v Ljubljani.«

Večina bolnikov, ki imajo razsejano bolezen, to je kar polovica vseh, je deležna tretje oblike zdravljenja, ki ji pravimo sistemska terapija in obsega kemoterapijo, imunoterapijo in tarčno zdravljenje. Gre za zdravila, ki

po krvi pridejo do vseh rakavih celic v telesu. Vendar sistemsko zdravljenje ni ustrezno za vse bolnike. »Bolniki morajo biti v takšni kondiciji, da bodo sistemsko terapijo in predvsem njene neželene učinke zdravljenja zmogli prebroditi. Za vrsto zdravljenja se odločamo glede na podtipe pljučnega raka, ki jih ugotovimo z analizami v patološkem laboratoriju,« še pojasni Mohorčičeva ter doda, da so enakega zdravljenja deležni tudi bolniki, pri katerih se bolezen kljub prvotnemu radikalnemu zdravljenju (na primer z operacijo) kasneje ponovi.

Učinkovitost zdravljenja

Preživetje bolnikov je predvsem odvisno od stadija bolezni ob diagnozi, pove naša sogovornica. »Zgodnejši kot je stadij, večja je verjetnost preživetja in ozdravitve. Pri približno 40 % bolnikov z zgodnjo obliko bolezni pride do razsoja bolezni. Pri regionalno razširjeni bolezni, ki jo zdravimo s kemoterapijo, obsevanjem in včasih tudi z imunoterapijo, se bolezen ponovi v treh četrtinah primerov. Za bolnike z metastatskim rakom pljuč v preteklosti nismo poznali rešitve, s sodobnimi oblikami zdravljenja pa se je možnost petletnega preživetja tudi pri njih zvišala. Tudi če bolezen ne moremo dokončno pozdraviti, se s sistemsko obliko zdravljenja preživetje močno podaljšuje. To predvsem velja za bolnike na tarčni terapiji

z zaviralci ALK in ROS1, pa tudi pri podtipu nedrobnoceličnega raka, ki ima visoko izraženost proteina PD-L1. Če lahko uporabimo več zdravil oziroma kombinacijo omenjenih terapij, lahko preživetje tudi v primeru razsejanega raka podaljšamo za več let,« z zadovoljstvom pove Mohorčičeva.

Sodelovanje med različnimi strokovnjaki

Mohorčičeva je nazadnje še poudarila pomen sodelovanja med različnimi strokovnjaki pri zdravljenju raka pljuč. »V naši bolnišnici, kjer primarno zdravimo pulmološke bolnike, je sodelovanje med različnimi strokovnjaki samoumevno. Bolnik je najprej napoten k pulmologu, da ta opravi diagnostični postopek in postavi diagnozo. Nato je predstavljen multidisciplinarnemu konziliju, kjer se pulmolog, kirurg, radiolog, patolog, radioterapevt in internist onkolog odločijo o najbolj optimalnem prvem zdravljenju raka. Sodelovanje med pulmologi in onkologi je pomembno tudi med samim onkološkim zdravljenjem bolnika, kjer onkolog skrbi za najoptimalnejše sistemsko zdravljenje, pulmolog pa opravlja različne paliativne postopke, kot je denimo punkcija plevralnega izliva, rebiopsijo tkiva ob napredovanju bolezni ter pomaga pri zdravljenju zapletov zdravljenja s sistemsko terapijo, kot so na primer pnevmonitisi, okužbe in drugi.«

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Rak pljuč ne čaka!

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

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

AstraZeneca

SI-4402



Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

LILLY – ŽIVETI BOLJE

Ljudje smo od nekdaj vedoželjni, polni upanja in vztrajnosti. Odkritja so naš namen na tem planetu. Od same ustanovitve družbe Lilly je jasno naše poslanstvo in cilj. Po več kot stoletju, skoraj 100 zdravilnih in nešteti novostih, nadaljujemo z iskanjem naslednjega velikega odkritja, ki bo izboljšalo življenje ljudem po svetu.

Eli Lilly farmacevtska družba, d.o.o., Dunajska cesta 167, 1000 Ljubljana
telefon 01 / 580 00 10, faks 01 / 569 17 05

PP-LILLY-SI-0092, 9.6.2021

ABC

- A** Pogostost kontrol po končanem zdravljenju je odvisna od tveganja za ponovitev bolezni.
- B** Rekonstrukcija po odstranitvi dojke je pravica vsake bolnice.
- C** Bolnice naj se ob prvi kontroli pri kirurgu zglasijo v Fizioterapevtski ambulanti OI Ljubljana.

Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Rak dojke je najpogostejši rak pri ženskah, število obolelih je vsako leto nekoliko višje in tudi število bolnic oziroma tistih, ki se zdravijo ali pa so zdravljenje zaključile, se povečuje. Zdravljenje raka dojke je zgodba o uspehu, ki je takšna zaradi boljše preventive in posledično zgodnejšega odkrivanja tega raka in tudi zaradi napredka v medicini – nenehno prihajajo nova, učinkovitejša zdravila za različne podtippe raka dojke.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vendar pa se z uspešno zaključenim zdravljenjem zgodba ne zaključi niti za bolnice niti za zdravnike. Da bi preprečili ponovitve bolezni in ustrezno obravnavali posledice zdravljenja, je potrebno redno spremljanje bolnic. Kaj to pomeni in kako se izvaja, sta na letošnjem Onkološkem vikendu predstavila **doc. dr. Andraž Perhavec, dr. med., specialist kirurg**, in **dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine in interne onkologije**, oba z Onkološkega inštituta v Ljubljani.

Najprej sta spregovorila o namenu spremljanja bolnic z rakom dojke, ki je večplasten. »Namen spremljanja je odkrivanje zgodnje

ponovitve bolezni in novega primarnega raka dojke in obvladovanje kratkoročnih in dolgoročnih posledic zdravljenja. Poleg tega s spremljanjem želimo omogočiti bolnicam vrnitev v normalen življenjski ritem, jih spodbujati k nadaljevanju morebitnega zdravljenja in promovirati zdrav življenjski slog.« Kako pogoste morajo biti kontrole po končanem zdravljenju? »Pogostost kontrol je odvisna od tega, koliko je neka bolnica ogrožena, da se bolezen ponovi. Bolnice prva tri leta po zdravljenju spremljamo na tri do šest mesecev, od tretjega do petega leta na šest do dvanajst mesecev in nato enkrat letno.« Število bolnic, ki potrebujejo kontrolne preglede po zaključenem zdravljenju, je večje od števila bolnic na zdravljenju.

Kako potekajo kontrole? »Osnovna pri kontroli sta anamneza in klinični pregled, enkrat letno bolnice pregledamo tudi z mamografom. Pri asimptomatskih bolnicah spremljanje z laboratorijskimi preiskavami, slikanje prsnih organov, scintigrafija skeleta, UZ trebuha in druge preiskave ne izboljšajo preživetja, zato te preiskave opravimo le, če so navzoči klinični simptomi in znaki, sumljivi za ponovitev bolezni,« sta povedala zdravnik.

Zdravljenje raka dojke je v zadnjih desetletjih postalo zelo kompleksno. Kot rečeno, je

napredek v zdravljenju eden ključnih dejavnikov izboljšane preživetja bolnic z rakom dojke, vendar pa imajo lahko bolnice po takšnem zdravljenju pomembne posledice in spremembe na več življenjskih področjih.

Kako spremljati?

Kot sta povedala Perhavec in Borštnarjeva, je dilema glede primerne spremljanja onkoloških bolnikov stara toliko, kolikor je stara onkologija. »Spremljanje je povezano tudi z bolnišničnimi stroški, prav tako ima lahko vpliv na kakovost življenja bolnic. Poleg tega nimamo dokazov, da večja intenzivnost spremljanja pozitivno vpliva na onkološke izide raka dojke. Trenutno je spremljanje precej poenoteno za vse podtippe raka dojke, čeprav gre za biološko zelo raznovrsten spekter bolezni.« Žal raziskav, kako spremljanje vpliva na onkološke izide posameznih podtipov raka dojke, ni na voljo.

Ni znano, kakšno število kontrol je za bolnice z rakom dojke najbolj optimalno, zato različni onkološki centri to izvajajo različno. Prav tako obstajajo velike razlike v tem, kdo spremljanje izvaja – specialist onkološke stroke, družinski zdravnik, specializirana medicinska sestra itd. Vendar pa, kot sta izpostavila Borštnarjeva in Perhavec, pogostnost spremljanja prilagajajo glede na ogroženost za pono-

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

vitev boleznih v določenem časovnem obdobju. »Znano je namreč, da so bolnice s hormonsko neodvisnim rakom dojke zelo ogrožene za ponovitev boleznih v prvih letih po zdravljenju, pri bolnicah s hormonsko odvisnimi raki pa je ogroženost časovno bolj enakomerno razporejena in ponovitve tudi po več kot desetih letih niso redke. Verjetnost, da se bo bolezen ponovila v 15 letih po zdravljenju, je približno enaka ne glede na biološki podtip tumorja. Bolnice s hormonsko neodvisnimi raki je torej bolj smiselno natančneje spremljati prvih pet let po zaključenem zdravljenju in spremljanje prej zaključiti. Pri bolnicah s hormonsko odvisnimi raki je smiselnejše manj intenzivno spremljanje daljši čas. Večje tveganje za ponovitev boleznih imajo tudi bolnice z lokalno napredovalim rakom dojke, zato temu prilagodimo spremljanje. Nasprotno pa je ogroženost za ponovitev boleznih pri bolnicah z majhnimi, hormonsko odvisnimi raki (večina bolnic) majhna, zato je lahko spremljanje manj intenzivno,« sta pojasnila zdravnika in opisala, kako bolnice z rakom dojke spremljajo na onkološkem inštitutu. »Bolnice, ki nimajo znakov boleznih, spremljamo na tri do šest mesecev prva tri leta po operaciji, na šest do dvanajst mesecev od tretjega do petega leta po operaciji, nato pa enkrat letno. Po petletnem obdobju oziroma po zaključenem zdravljenju s hormonsko terapijo lahko spremljanje prevzamejo centri za boleznih dojke zunaj onkološkega inštituta, če ne gre za visoko ogrožene bolnice in nosilke mutacij genov, povezanih z visoko ogroženostjo za nastanek raka dojke. Na spremljanju na onkološkem inštitutu pa ostanejo tudi bolnice z razsejano boleznijo.«

Obvladovanje posledic zdravljenja

Namen spremljanja ni zgolj zgodnje odkritje ponovitve boleznih in novega primarnega raka dojke, ampak tudi obvladovanje posledic zdravljenja: menopavzni simptomi, upad mineralne kostne gostote, polineuropatija, kronična bolečina in limfedem. Posledice zdravljenja so namreč pri bolnicah z rakom dojke pogoste in lahko pomembno zmanjšajo kakovost življenja. Kot sta povedala zdravnika, ob kontrolnih pregledih bol-

nice spodbujajo k nadaljevanju zdravljenja s hormonsko terapijo, ki je priporočena za obdobje pet do deset let. »Podatki kažejo, da je neredno uživanje hormonske terapije povezano s slabšim preživetjem brez dogodka in slabšim celostnim preživetjem. Sodelovanje bolnic lahko povečamo z rednimi kontrolami, ustreznimi ukrepi ob pojavu neželenih učinkov in zamenjavo hormonske terapije v primeru neobvladljivih neželenih učinkov.«

Redne kontrolne preglede pa izrabijo tudi za promocijo zdravega življenjskega sloga. »Sprememba življenjskega sloga je namreč učinkovit način za izboljšanje telesnega in duševnega počutja bolnic z rakom dojke. Poleg tega so raziskave pokazale, da redna telesna vadba, vzdrževanje primerne telesne teže in omejitev uživanja alkoholnih pijač zmanjšujejo ogroženost za ponovitev boleznih in smrt pri teh bolnicah,« sta poudarila Borštnarjeva in Perhavec ter dodala, da bolnice spodbujajo tudi k temu, da se odzovejo na vabilo za presejalne programe za zgodnje odkritje raka (Svit, ZORA).

Rekonstrukcija dojke

Rekonstrukcija po odstranitvi dojke je prava vsake ženske, ki so ji odstranili dojko zaradi raka, in je skoraj vedno mogoča. Bolnice se čedalje pogosteje odločajo zanjo. Rekonstrukcija dojke ima izjemen pomen za ohranitev pozitivne samopodobe bolnice.

Z rekonstrukcijsko operacijo želijo pomagati bolnici z rakom dojke tako, da odpravijo estetsko motnjo in s tem izboljšajo duševno stanje bolnice ter s tem tudi kakovost njenega življenja. Vendar pa rekonstrukcija ne sme vplivati na potek onkološkega zdravljenja (na osnovno operacijo, obsevanje in sistemsko zdravljenje). Dojka se lahko rekonstruira neposredno po odstranitvi, to se imenuje takojšnja ali primarna rekonstrukcija, ali pa po končanem dodatnem zdravljenju, kar imenujemo odložena ali sekundarna rekonstrukcija.

Za oblikovanje nove dojke se lahko uporabi del lastnega tkiva, to je avtologna rekonstrukcija. Pri tem del kože s podkožnim maščevjem in včasih tudi del mišice z enega dela telesa (navadno trebuha ali hrbta) obrnejo ali popolnoma ločijo od telesa in ga prestavijo na mesto odstranjene dojke ter oblikujejo novo, po obliki ter velikosti podobno dojko.

Na željo bolnice (če avtologna rekonstrukcija iz različnih vzrokov ni mogoča) se lahko nova dojka oblikuje iz umetnega materiala. Lahko jo oblikujejo s pomočjo tkivnih razširjevalcev (ekspanderjev), kožo z njimi postopno širijo in tako pridobijo zadostno količino kože na prsnem košu. Nova dojka je lahko tudi iz anatomske oblikovanih silikonskih vsadkov.

Rehabilitacija bolnic

Ob odpustu iz bolnišnice dobijo bolnice navdilo, naj se ob prvi kontroli pri kirurgu zgledajo v Fizioterapevtski ambulanti Onkološkega

inštituta Ljubljana za nadaljnjo rehabilitacijo. Fizioterapija je del multidisciplinarnega zdravljenja bolnice po operaciji raka dojke. Bolnici omogoča, da se po operaciji čim prej povrne funkcija na operiranem predelu in se izboljšajo psihofizične sposobnosti ter kakovost življenja. Po operaciji dojke se lahko bolnice soočijo z naslednjimi težavami: zmanjšano gibljivostjo ramenskega obroča, bolečino, vlekom brazgotine, preobčutljivostjo, mravljinčenjem in slabšim občutkom za dotik kože v predelu pazduhe in na nadlakti. Pojavi se lahko spremenjena drža telesa, oteklina nadlakti ali zgornje okončine (limfedem). Fiziater ali fizioterapevt na začetku naredi oceno stanja bolnice in na podlagi te ocene oblikuje terapevtski program, ki vsebuje aktivno asistiranje vaje in vaje za povečevanje mišične moči.

Vključitev v društvo

Bolnice imajo možnost, da se vključijo v podporne skupine, ki so jim lahko med spopadanjem z boleznijo in soočanjem s posledicami po zdravljenju v veliko pomoč. Med njimi so predvsem združenja bolnikov. Tam lahko najdejo verodostojne strokovne informacije o raku dojke, pa tudi praktične nasvete o spopadanju s težavami ter številne podporne programe. Združenja bolnikov nudijo različne vrste pomoči, med drugim tudi pogovore bolnic z ženskami, ki s svojo izkušnjo opogumljajo druge.

V Združenju Europa Donna Slovenija imajo razvite različne programe in projekte za pomoč bolnicam. Bolnice in njihovi svojci so lahko deležni različnih oblik psihosocialne podpore, in vse te dejavnosti so zanje brezplačne. Udeležijo se lahko izkustvenih delavnic, ki jim pomagajo raziskovati njihov odnos do življenja in minljivosti. Podporne skupine, v katere se lahko vključijo, so v Ljubljani in Mariboru, posebna podporni skupina je za metastatske bolnice. Na voljo jim je cikel delavnic čuječnosti ali delavnice TRE (vaje za sproščanje napetosti, stresa in travme). Društvo bolnikom pomaga tudi s sofinanciranjem individualne, partnerske in družinske psihoterapevtske pomoči.

S programom za gibanje in šport želijo v društvu ženske spodbuditi, da redno telesno dejavnost vključijo v svoj vsakdan. V okviru programa tako potekajo različne športne dejavnosti tako v živo kot po spletu, vsako leto organizirajo tudi športni vikend.

Limfedem nastane kot posledica zdravljenja in predstavlja velik problem, saj ženskam po zdravljenju raka dojke ali rakov rodil zmanjšuje kakovost življenja. Zato v društvu organizirajo delavnice za samopomoč pri limfedemu, na katerih usposobljeni limfterapevti predstavijo tehnike za samopomoč.

Težave bolnic in njihovih družin se ob boleznih lahko stopnjujejo tudi zaradi finančne stiske. V združenju se tega dobro zavedajo, zato članicam lahko enkrat letno pomagajo s finančno pomočjo. Članicam po potrebi nudijo tudi brezplačno pravno pomoč glede pravic iz delovnega razmerja.

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Kdo vam lahko pomaga?

Diagnostični center diaVITA,
ordinacija za boleznih dojke,
ginekologijo in estetsko medicino

PTC Dravljje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 041 734 725, www.diavita.si

Zdravljenje nehotenega uhajanja urina
in pomlajevanje obrazne in intimne regije.
Izvajamo klinične preglede dojke z mikrodo-
zno mamografijo in UZ

V 72h do močnega imunskega sistema



Z začetkom jeseni pridejo tudi hladnejši dnevi, ko se naše telo še bolj izpostavlja virusom in bakterijam. Prehladi, viroze in različna obolenja se širijo hitreje, še posebej, če je naš imunski sistem oslabiljen. Stres, pomanjkanje počitka in primanjkljaj ključnih vitaminov in mineralov so pogosto glavni vzroki za oslabitev naravne odpornosti telesa. Ko pa se enkrat ujamemo v krog stalnih obolenj, je nujno pravočasno ukrepati in imunskemu sistemu pomagati, da ponovno zaživi v polni moči.

Kako se zaščititi?

Če se tudi vi želite izogniti jesenskim prehladom in obolenjem, obstaja preprosta in učinkovita rešitev – **Immuno Sun Complet**. Gre za skrbno izbrano kombinacijo sestavin, ki celovito podprejo vaše telo. **S svojim sinergijskim delovanjem izboljšajo prekrvavitev, čistijo kri, sproščajo živčni sistem ter zmanjšujejo negativne učinke stresa.**

Immuno Sun Complet vključuje kapsule, ki vsebujejo **vitamin D3, vitamin C, B vitamine** ter izjemno močno **Reishi gobo**. To je vse, kar vaš organizem potrebuje za učinkovito zaščito pred virusi in bakterijami.

Raziskave kažejo, da redno uživanje vitamina D3 in vitamina C bistveno poveča odpornost telesa. Ljudje, ki uživajo te vitamine, so bolj odporni in hitreje okrevajo po boleznih. Immuno Sun komplet vključuje naravni **vitamin D3**, pridobljen iz lišaja jelenovke, ki vsebuje **3800 IU** – odlično količino za podporo imunskemu sistemu. Obogaten je tudi z vitaminom C in B vitamini, ki so bistveni za celostno zdravje. **Vitamin C** v kombinaciji z vitamini B6, B12 in folno kislino ima močan vpliv na cirkulacijo in izboljšuje prenos kisika po telesu, kar krepi vitalnost in zmanjšuje možnost za nastanek kardiovaskularnih obolenj.

Ta kombinacija je ključna za ohranjanje močnega in zdravega

imunskega sistema skozi vse leto, ne samo v sezoni prehladov.

Reishi goba – naravni imunostimulator, poznana kot "goba nesmrtnosti", že več kot 2000 let pomaga krepiti človeški organizem. Njeni beta glukani dokazano v 72 urah popolnoma aktivirajo imunski sistem, kar pomeni, da telo hitreje in učinkoviteje prepozna ter se bori proti virusom in bakterijam.

Za vse, ki se soočate s stresom, Immuno Sun ponuja tudi **Immuno Sun prašek**, sestavljen iz **treh vrst magnezija**. Magnezij pomaga pri sprostitvi mišic, podpira delovanje srca, prebave in živčevja. S tem napitkom boste hitro občutili olajšanje in se pripravili na vse izzive, ki jih prinašajo hladnejši dnevi.

Kaj storiti, ko vas napade kašelj?

Če vas napade kašelj, gripa, bronhitis ali druge viroze, je tukaj Pulmed sirup, ki vsebuje golostebelni sladki koren, timijan, žajbelj, komarček in še druge sestavine, ki podpirajo normalno delovanje dihal, pomirjajo zgornje dihalne poti ter jih pomagajo ohranjati čiste.

Izkoristite mesečno akcijsko ponudbo in si okrepite odpornost v samo 72 urah. Želimo vam veliko zdravja in prijetno jesen!

Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulante«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radioligandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Ko je edina skrb jeseni, UŽIVANJE v njej!

Za **podprt in odporen** imunski sistem
IMMUNOSUN Complet in Pulmed sirup

že v
72h

-20%
popust



Biostile



BREZPLAČNA POŠTINA

080 88 44

Vrhunska prehranska dopolnila www.biostile.si

Lekarne | Specializirane trgovine

ZAKAJ SEM ZBOLELA?

RESPIRATORNE BOLEZNI



vročina, pekoče žrelo, bolečina v prsnem košu

BOLEZNI SKLEPOV



bolečina v sklepih, omejena gibljivost, rdečina in občutek toplote

MENINGITIS / ENCEFALITIS

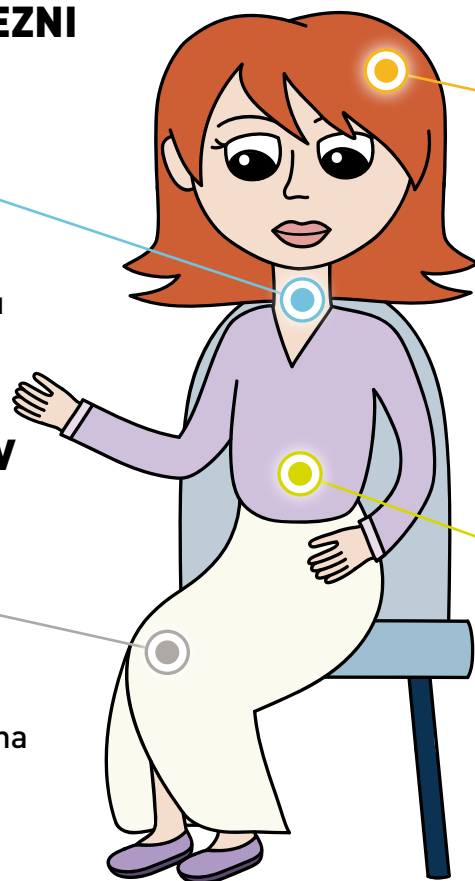


otrdeli vrat, glavobol, občutljivost na svetlobo

GASTROINTESTINALNE BOLEZNI



prebavne težave, driska, bolečine in krči v trebuhu, slabost, bruhanje



DO PRAVE DIAGNOZE ŽE V 1 URI!

BIOFIRE® PCR profesionalni testi

omogočajo pravočasno prepoznavo povzročitelja bolezni!



Vsebina

- 4 Tudi s sladkorno boleznijo se živi polno
- 7 Virusi na pohodu
- 11 Prednosti zgodnjega zdravljenja luskavice
- 14 Ciste v našem telesu
- 16 Kako poteka zdravljenje v primeru zloma reber?
- 18 Sepsa zahteva hitro ukrepanje
- 20 Bodimo pozorni na preležanine
- 22 Vpliv zimskih temperatur na dihanje
- 24 Preventiva – »referenčne ambulate«
- 26 Sodobna prehranjevalna kultura otrok ter odraslih
- 28 Hipotalamus – majhen, a pomemben del možganov
- 30 Z meditacijo do notranjega miru
- 32 Vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje
- 35 PRILOGA: Onkologija
- 35 S staranjem prebivalstva narašča število bolnikov
- 37 Rak prostate se večinoma odkrije zgodaj
- 39 Radiologandno zdravljenje raka prostate
- 42 Rak s skritimi simptomi
- 45 Možnosti bolnic z rakom dojk po zdravljenju

Testi niso primerni za osebno uporabo. Testiranje v laboratoriju lahko odredi in opravi samo strokovno usposobljena oseba. Če se prepoznate v zapisanih simptomih, se posvetujte s svojim zdravnikom o možnosti testiranja z BioFire® testi.

Več o možnostih za hitro in zanesljivo diagnozo okužb na www.mikro-polo.si/zbirka-knjzic



Brezplačno prenesite svojo knjižico!