

# ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

December 2024 Leto 19, številka 11

Praznično  
prenajedanje

Hladno vreme in  
bolečine v sklepih

Pasivno kajenje  
škoduje

Navadimo otroke na  
zajtrk

Varnost kozmetičnih  
izdelkov

PRILOGA:  
Prebavila

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



30  
PROLOCO MEDICO  
*Življenje v gibanju.*  
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana  
[www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)



# Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

# Onytec

ciklopiroks

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

**BREZ PILJENJA**

**ENOSTAVNA UPORABA**

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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



**PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!**

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

PR/BSI/CIC/2023/003

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok



## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

Pri tisku revije  
ABC zdravja nam pomaga:



**salomon**  
PRINT

**Za naročilo pokličite 04/51 55 880**

**Letnik 19, številka 11,  
december 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](http://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](http://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** Prebavila niso navajena takšne količine težkih živil, ki jih med prazniki trpamo v želodec.
- B** Prebavilom bo zelo koristilo, če se po obroku odpravimo na kratek sprehod.
- C** Če si privoščimo kozarec dobrega vina, zraven popijmo še kozarec navadne vode.



# Tudi prebavila si zaslužijo praznik!

Veseli decembrski dnevi, ko pričakujemo božič in se pripravljamo na praznični skok v novo leto, pogosto minevajo v znamenju naglice pri kupovanju daril, priprav na praznovanje ter brezštevilnih opravkov, ki morajo biti narejeni do konca leta.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Nekateri pa ta čas želijo izrabiti za skok v toplejše kraje ali na smučanje. V tem hektičnem duhu si prevečkrat privoščimo nezdravo

hrano, ki se ji ob pestro obloženi mizi zares težko upremo. Takšna hrana je težje prebavljiva ter draži in obremenjuje prebavila. In težave so tu.

### Privoščimo praznike tudi prebavilom

Med prazniki se je in to dobro. Posebno za nas, Slovence, je značilno, da se morajo mize šibiti od najrazličnejših dobrot in si druženj, bodisi v domačem krogu, med prijatelji ali tudi službene zabave, brez velikih količin dobre hrane in pijače ne predstavljamo. Pa je res nujno, da je tako? Ob preobilju hrane,

ki nas spremlja skozi vse leto, morda ni potrebno, da svoje mize in želodce pretirano obremenjujemo s poticami, pečenkami in drugo mastno ter začinjeno hrano, s slaščicami in sladicami, vinom in mehurčkastimi pijačami še zadnje dni v letu.

Naša prebavila kljub vsemu niso navajena takšne količine težkih živil, ki jih med prazniki trpamo v želodec. Če pojemo preveč hrane, ta pritiska na mišice zapiralke v spodnjem delu požiralnika. Požiralnik hrane ne more več potiskati navzdol, zato želodčna kislina ter hrana začneta siliti nazaj. Takrat nas peče zgaga ali refluks. Refluks pa je lahko posledica tudi pre-

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

**SYNLAB**

## PREHRANSKE INTOLERANCE

Intoleranca na hrano se pojavi, ko vaše telo ne more dobro prebaviti določenega živila. To lahko povzroči neprijetne simptome, kot so bolečine v trebuhu, prekomerni plini in driska.

➤ **Opravite test** intolerance na hrano.

**CENA PREISKAVE**  
➤ **165 EUR** | Vključuje analizo **176 različnih živil**.

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž



Preberi več



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



➤ **NAROČANJE NI POTREBNO!**

kisle hrane in pijače, na primer vina ali pijač z mehurčki, vendar niti čaj z medom in limono, ki ga v zimskih mesecih, zlasti ob prehladih, radi pijemo, ni tako zelo nedolžen.

Prebavila med prazniki pogosto preveč obremenimo tudi zato, ker imajo jedi z veliko kalorijami majhen volumen in zato želodec in črevesje ne pošljeta signala, da sta polna. Prebavni proces poteka počasneje in to pogosto vodi do napenjanja, krčev, bolečin v želodcu ter zaprtja.

Pri prebavnih motnjah vlogo igra tudi stres, ki ga v prazničnih dneh zaradi številnih družabnih in drugih obveznosti ne primanjkuje.

### Dobre navade

Ni dobro, da jemo prehitro. Napihnenosti po obroku se lahko izognemo že s tem, da jemo počasi, sproščeno in grizljaje tudi dobro prežvečimo. Med žvečenjem ne govorimo.

Napihnenost je ena poglavitnih posledic prenajedanja. Bolje je jesti večkrat na dan, izogibajmo pa se vmesnim prigrizkom. Mastna, slana in preveč začinjena hrana povzroči prebavne težave, zato bodimo zmerni pri uživanju. Nasploh bodimo nekoliko bolj izbirični pri izbiri živil in tatarskemu bifteku, pečenki, pečenemu krompirju, francoski solati, potici in piškotom, ki so pogosto na božično-novoletnih mizah, dodajmo tudi lažje prebavljive jedi. Vendar ni vsaka zdrava hrana tudi lahko prebavljiva. Paprika, zelje in stroč-

»Prebavila med prazniki pogosto preveč obremenimo tudi zato, ker imajo jedi z veliko kalorijami majhen volumen in zato želodec in črevesje ne pošljeta signala, da sta polna.«

nice so sicer zdravi, želodcu in črevesju pa ne prija vedno. Težave nam lahko povzročijo tudi polnovredna živila ali živila z veliko vlakninami, če jih nismo vajeni, zato jih v prehrano vključimo le postopno.

Če si privoščimo kozarec dobrega vina, zraven popijmo še kozarec navadne vode. Napihnenost in zatekanje kisline navzgor v požiralnik lahko povzročijo tudi gazirane pijače, zato previdno z njimi.

Prebavilom bomo zelo koristili in prebavo spodbudili, če se bomo po obroku odpravili na kratek, nekajminutni sprehod. Nikakor pa ni priporočljivo, da se uležemo, četudi nam obilni obrok povzroči zaspanost. To bi namreč prav tako povzročilo, da bi kislina zatekala navzgor in nam povzročala pekoč občutek v požiralniku in grlu.

Morda niti ne vemo, da nas muči preobčutljivost (intoleranca) na določeno hrano. Ni potrebno, da imamo celiakijo, težave nam

lahko povzroči že preobčutljivost na gluten. Prav tako ni potrebna alergija na mleko, težave z napihovanjem, bolečinami, plini in tudi drisko se lahko pojavijo ob intoleranci na mlečni sladkor. V tem primeru lahko mleko, maslo, sire in jogurte nadomestimo s takšnimi brez laktoze. Pri težavah s prebavo si lahko pomagamo s čajem iz komarčka ali janeža, v jedi, za katere vemo, da nas napenjajo, dodamo kumino, k lažšanju težav pa pripomorejo tudi druga aromatična zelišča, na primer ščepec mete.

### Kaj je intoleranca na hrano?

Poglavitna razlika med intoleranco na hrano in alergijo je v odzivu telesa. Pri alergiji gre za neposredno posledico imunskega odziva, zato je reakcija hitra in intenzivna. Pri intoleranci pa določeni presnovni encim ni prisoten ali ima zmanjšano aktivnost, zato se odziv telesa pojavi po daljšem času uživanja hrane, ki je za nas problematična.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



Napihnenost?  
Kopičenje plinov?  
Spahovanje?  
Bolečine ali krči v želodcu?

**SIMAKTIV ZAČNE DELOVATI V 15 MINUTAH!**

Z DVOJNIM UČINKOM ODPRVI PLINE V PREBAVILIH!

- zmanjšuje napenjanje
- lajša bolečine in želodčne krče
- normalizira prebavo
- zmanjša spahovanje

**ZA MIREN ŽELODEC IN UREJENO PREBAVO**

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o. | PR/BSI/SIM/2024/003



www.simaktiv.si

**SIMAKTIV**  
simetikon + aktivno oglje  
MEDICINSKI PRIPOMOČEK  
dvostojna tableta s prirejenim sproščanjem

# ZAUPAJTE SVOJEMU ŽELODCU, VZEMITE **REFLUSTAT.**

Hitro pogasi zgago

Vsebuje naravne sestavine



Simptomi intolerance so slabost, bolečine v trebuhu, napihnjenost in krči v trebuhu, driska ali zaprtje, izpuščaji na koži, srbenje kože, utrujenost, splošno slabo počutje, glavoboli in migrene, bolečine v sklepih, anksioznost in tudi razdražljivost.

Katere so najpogostejše intolerance? Najpogosteje se pojavlja laktozna intoleranca (intoleranca na mlečni sladkor). Po nekaterih podatkih naj bi jo imelo kar 65 % ljudi in pomeni, da v telesu primanjkuje encima laktaze. Zaradi tega oseba ne more prebavljati laktoze, tj. mlečnega sladkorja in mlečnih izdelkov.

Naslednja najpogostejša intoleranca je fruktozna, torej preobčutljivost na sadni sladkor, ki ga najdemo v mnogih živilih. Največ ga seveda vsebuje sadje, pa tudi zelenjava in med. Tudi tu gre za pomankanje prebavnega encima. Precej pogosto se pojavlja tudi preobčutljivost na saharozo, v tem primeru se zaradi pomanjkanja encima saharaze težko prebavlja navadni sladkor. Saharoze je največ v sladkorni pesi, sladkornem trsu in seveda navadnem belem sladkorju.

Pri nekaterih ljudeh se lahko razvije tudi intoleranca na prehranske dodatke oziroma na sestavine, ki jih vsebujejo. Precej pogosto se pojavlja preobčutljivost na natrijev glutamat, ki se hrani dodaja predvsem za intenziviranje okusa. Ne smemo pozabiti intolerance na sulfite, ki se pojavlja kot ojačevalec okusa in ohranjanje svežine (na primer v belem vinu), ter na tiramin, ki nastaja ob staranju živil. Nekateri ljudje so občutljivi na alkohol, ki je posledica pomanjkanja encima za razgradnjo alkohola. Obstaja tudi glutenska intoleranca, ki pa ni enako kot celiakija. Celiakija je namreč kronična bolezen, pri kateri morajo pacienti stalno in doživljenjsko upoštevati strogo dieto brez glutena, sicer imajo lahko resne zdravstvene težave. Pri glutenski intoleranci ni tako, saj v manjših količinah ne škodi.

## Ko peče zgaga

Ker je zgaga pogosta posledica prazničnega prenehanja, nekoliko bolj podrobno pogledajmo, kako in zakaj nastane. Refluks ali zatekanje kisline v želodec je težava približno tretjine ljudi. Vzroki so različni. Najprej lahko gre za to, da se tvorba kisline v želodcu poveča (zaradi stresa, kajenja, slabih prehranskih navad, vnetja želodca, ki ga povzroči bakterija *Helicobacter pylori*). Debelost je prav tako pomemben dejavnik tveganja, saj prepoln želodec in pritisk okoliških struktur na želodec prav tako vplivata na nastanek refluksa. Kislina iz želodca lahko zateka navzgor zaradi slabega tesnjenja mišice zapiralke. Ni pa nujno, da težave povzročajo samo kisline, ki zateka: včasih je dovolj, da grlo dražijo plini kisline. Kot že rečeno, pa do refluksa lahko pride tudi, če imamo navado, da se uležemo s polnim želodcem. Ne samo kisline, težave lahko povzročajo tudi želodčni encim pepsin, ki prebavlja beljakovine.

Kakšne težave pa refluks še povzroči, poleg pekočega občutka v grlu, ustih in požiralniku? Zaradi nenehnega draženja v grlu oseba nenehno pokašljeuje, ob tem nastajajo mehanske poškodbe glasilk ter v predelu med glasilkama, v tem delu se zadržuje tudi gosta sluz. Zaradi kisline so poškodovane migetanke sluznice v grlu, ki posledično neučinkovito odstranjujejo sluz. Oseba ima občutek kepe v grlu, ki jo dodatno sili na kašelj.

Pomembno je, da upoštevamo določene ukrepe. Po jedi naj bi bili pokonci približno tri ure. Ne prenejajmo se, izogibajmo se določeni hrani, kot so kislina in mastna hrana, kava, močne začimbe, mlečni in fermentirani izdelki, alkohol, saj ti proizvodi povečujejo tvorbo kisline. Izogibajmo se gaziranim pijačam, saj se nam po njih spahuje, z zrakom pa navzgor lahko potuje tudi kisline. Refluks spodbujata tudi kajenje in stres.

Predvsem tisti ljudje, ki jih občasno peče zgaga, bi morali biti zaradi vsega opisanega še posebej previdni in zadržani za praznično mizo.

## Na potovanju

Če se med božično-novoletnimi prazniki odpravljamo v tople kraje, je treba upoštevati nekaj preprostih načel. Prvo je »skuhaj, speci ali olupiti«. To pomeni, da na potovanju ne uživamo svežega sadja ali zelenjave, ki se ju ne da olupiti. Ne uživajmo niti surovega mesa ali surovih jajc. Hrane raje ne kupujmo pri uličnih prodajalcih, saj na njej lahko posedajo mrčes in ne moremo vedeti, kakšne so higienske razmere. Odrecimo se uživanju školjk in rib, svežih solat, hladnih omak, izdelkov z jajci, kremnih peciv in sladoledu. Hrana, ki jo dobimo na mizo, naj bo vroča.

Posebno pozornost posvetimo tudi pitni vodi. Če nismo prepričani, ali je voda pitna, pijmo le ustekleničeno. Za umivanje zob uporabljajmo prevreto ali ustekleničeno vodo. Ne naročajmo pijače z ledom, saj je ta lahko zamrznjen iz oporečne vode. Ne uporabljajmo slamic za pitje, če niso zapakirane.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



Pred uporabo natančno preberite vse informacije in upoštevajte navodila za uporabo.

Medicinski pripomoček



JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.o.o. LJUBLJANA  
Litostrajska cesta 46A, 1000 Ljubljana, Slovenija,  
e-pošta: info@jgl.si



## Fermentirana japonska sliva: Starodavna rešitev za sodobne težave s prebavo

### 30 mesečna fermentacija

Ročno obrani in fermentirani s tradicionalnim postopkom, ki se stoletja prenaša iz roda v rod.

### Izjemna moč

Dolgotrajen fermentacijski postopek sadež preobrazi v majhno biološko bombo. Že pol zaužitega sadeža, lahko naredi preobrazbo v prebavi.

### Prebavne težave lahko močno vplivajo na imunski sistem, energijo in splošno zdravje.

A obstajajo naravne rešitve, ki že stoletja pomagajo ljudem pri vzpostavljanju ravnovesja v telesu. Fermentirana japonska sliva in fermentiran pomelo, združujeta bogastvo naravnih sestavin in dolgo tradicijo priprave.

Temeljita na starodavnem japonskem receptu vladarske družine Tang. Pred več kot 1000 leti je služila le kraljevim družinam, danes sta pomemben del japonske kulture.

Proces izdelave traja kar tri leta, zaradi edinstvenega postopka fermentacije.

Rezultat je fermentiran sadež, bogat s prebiotiki, probiotiki, prebavnimi encimi, antioksidanti, vitamini, flavonoidi in različnimi esencialnimi in neesencialnimi aminokisljinami.

Fermentirana japonska sliva in Pomelozzini izstopata kot izjemno učinkoviti naravni rešitvi za boljšo prebavo in krepitev vitalnosti.

### Zakaj so fermentirana živila tako učinkovita?

Japonci so znani mojstri fermentacije. Fermentacija japonske slive in pomela ni le način konzerviranja, temveč ustvarja povsem novo živilo, bogato s prebavnimi encimi, probiotiki in drugimi koristnimi spojinami, poveča vsebnost alkalizirajočih snovi, ki pomagajo uravnati kislinsko-bazično ravnovesje v telesu. Pomelozzini pa zaradi dolgotrajne fermentacije vsebuje mikroorganizme, ki olajšajo prebavo težke hrane in izboljšajo absorpcijo hranil. Kot eden najstarejših citrusov je bil cenjen zaradi svoje vsebnosti vitamina C in grenčin, ki spodbujajo prebavo in delovanje jeter.

### Starodavna tradicija, preverjena skozi stoletja

Fermentirana japonska sliva ima dolgo zgodovino v azijski tradicionalni medicini. Njene koristi so cenili že samuraji, ki so jo nosili na dolgih pohodih kot naravno podporo za energijo, regeneracijo in krepitev telesa.

### Kaj ločuje fermentirano japonsko slivo in Pomelozzini od drugih živil?

Dolgotrajen postopek priprave. Fermentacija pri obeh izdelkih traja več kot dve in pol leti, kar je redkost in garancija kakovosti.

### Naravne učinkovine za boljšo prebavo:

Fermentirana japonska sliva deluje alkalizirajoče, kar pomaga nevtralizirati kislost v telesu in podpira prebavo. Pomelozzini vsebuje naravne grenčine, ki spodbujajo izločanje prebavnih sokov in žolča, kar olajša razgradnjo hrane.

### Bogata z vitamini in antioksidanti:

Pomelozzini je posebej bogat z vitaminom C in flavonoidi, ki pomagajo ščititi celice pred oksidativnim stresom. Fermentirana sliva pa vsebuje polifenole, ki so znani po svojih protivnetnih in antioksidativnih lastnostih.

### Kako delujeta?

Fermentirana japonska sliva je v tradicionalni kitajski medicini znana po reševanju prebavnih težav, kot so zaprtost, napihnjenost, težka prebava in utrujenost po obrokih. Prebavni encimi, probiotiki in določene kisline močno vzpodbudijo prebavo. To sproži čiščenje zastanega blata v črevesnih žepkih. Blato ima zaradi tega lahko v prvih dneh še posebej neprijeten vonj. V 10-dnevni kuri je v prvih dneh možno tudi močnejše črvičenje v trebuhu, ki izzveni v približno 1 tednu, ko se črevesje očisti.

Oba izdelka imata zelo močan učinek, zato je priporočljivo zaužitje manjše količine. V začetku se priporoča največ polovica sadeža.

V 5-8 urah po zaužitju, uporabnik začuti delovanje in potrebo po odvajanju. Odvajanje je praviloma intenzivno in pušča prijeten občutek spraznjenosti.

Mnogi posamezniki, ki se leta soočajo s kroničnimi težavami z zaprtostjo poročajo, da je šele ta izdelek učinkovito rešil njihove prebavne težave (v takšnih primerih se priporoča zaužitje celega sadeža ali več).

### Zakaj poseči po fermentirani japonski slivi ali pomelu?

Izdelka sta namenjena vsem, ki želijo opolnomočiti svojo prebavo. Uživanje je popolnoma varno, zato se po tradicionalni kitajski medicini uporablja za naravno čiščenje črevesja, razstrupljanje in hujšanje. Najpogosteje pa po njih posegajo posamezniki s težavami z odvajanjem, s sindromom lenega črevesa, sindromom prepuščenega črevesa in z drugih črevesnimi težavami.

### Share fermentirana sliva je vrhunski naravni prehranski izdelek, zasnovan na tisočletni japonski tradiciji fermentacije.

Japonska sliva divje raste na Japonskem in v Tajvanu, kjer se ročno obere in fermentirajo v njihovem tradicionalnem postopku v kontroliranem okolju. Po končani fermentaciji je pridelek pripeljan v Švico, kjer se zapakira. Postopek je ISO-Certificiran, kar zagotavlja transparentnost in zanesljivost.

Izdelka sta popolnoma naravna, brez glutena in laktoze, primerna tudi za vegane.

Izdelka sta živilo, ne zdravilo.

Fermentirana japonska sliva in pomelo tudi v Sloveniji postajata eni izmed najbolj priljubljenih živil za reševanje težav s prebavo.

Na voljo sta v: Lekarna Lah, trgovine Tosama, trgovine Biotopic, Bio Norma, Roberteka, Nutriholis.

Za več informacij lahko pokličete na telefonsko številko 070 659 845.

Uvoznik za Slovenijo: Share Slovenija, Roberteka d.o.o. ([www.shareswiss.si](http://www.shareswiss.si))

**Share**<sup>®</sup>  
SWITZERLAND

Oglasno sporočilo

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## ABC

- A** Preveliko udobje nam godi, a ne koristi.
- B** Čakalne dobe v revmatologiji niso težava.
- C** Fizika je boljša kot kemija.



# Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih



Dr. Aleš Ambrožič, specialist interne medicine in revmatologije

Ali mraz in nizke temperature res niso ugodni za revmatske bolnike? Ali lahko revmatska obolenja zdravimo zgolj z zdravili? Se lahko izognemo gibanju, ker nam to povzroča bolečine? Vsa ta vprašanja in mite bomo danes pojasnili ali ovrgli s pomočjo strokovnjaka na tem področju, specialista interne medicine in revmatologije **dr. Aleša Ambrožiča** s kliničnega oddelka za revmatologijo ljubljanskega UKC, ki v poslanstvo svojega dela že vrsto let všteta tudi ozaveščanje javnosti in je bil leta 2023 imenovan za revmatologa leta. Sam pravi, da se bo upokojil šele takrat, ko bo napisal svojo prvo napotnico za vadbo na recept in prehransko

svetovanje. Do takrat pa se svojim pacientom posveča na dostopen, poučen in posameznikom prilagojen način, tako da skupaj dosegajo dobre rezultate zdravljenja.

Avtorica: **Irena Pfundner**

»Poslušam paciente,« pojasnjuje **Ambrožič**. »Nekateri povejo, da imajo v jesenskem času več bolečin, čutijo spremembe vremena, pogosto že dan ali dva, preden se zgodijo. Nekaterim pacientom pa tako hladno vreme zelo ustreza.« Enotnega odgovora po njegovem mnenju tu ni, pacienti so različni, imajo različne bolezni in različne vzroke za težave. V osnovi je treba ločiti med revmatskimi obolenji vnetnega in degenerativnega značaja.

## Kronično vnetno revmatsko obolenje

Bolniki z vnetno revmatsko boleznijo povejo, da jim gibanje pomaga in olajša bolečine. Dokler se gibljejo, se počutijo v redu, ko se umirijo, počivajo, pa so bolečine izrazitejšje

in ponoven začetek gibanja je spet povezan z okorelostjo. »Če so bolniki zjutraj okoreli, je to posledica vnetja in otekline. V samih sklepih bolečinski dražljaj izvira iz sklepne ovojnice, saj je tam največ receptorjev za bolečino. Mesto, kjer sklepna ovojnica narašča na kost (pokostnica), je tudi oživilno, hrustanec v sklepu pa nima bolečinskih receptorjev. Torej sklepna bolečina izvira pretežno iz sklepne ovojnice. Ob oteklini se ta napne, zato vsak gib dodatno razteguje njene receptorje, kar sproži bolečino,« pojasnjuje sogovornik. Ob poslabšanju vremena pade zračni tlak. »Mi ga sicer ne zaznamo, ker je razlika tako majhna, ampak predstavljajte si, da zračni tlak tlači sklepe skupaj. Ko pritisk na sklep popusti, se sklep malce razširi. Že to malo raztezanje sklepa zaradi manjšega zunanjega pritiska je včasih dovolj, da se sproži bolečina v sklepu. Tudi jutranja okorelost je posledica otekline, ki se nabere čez noč v rahlo vnetem sklepu. Ni nujno, da je vnetje zelo burno, lahko je čisto blago; ko sklep miruje, okrog njega zatečejo mehka tkiva, kar povzroča jutranjo okorelost, za katero pravijo pacienti, da so kot v nekakšnem oklepu in potrebujejo 15, 30 ali več minut, da se raz-

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeH naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



gibajo. Ko se razgibajo, se tekočina iz sklepov drenira in jutranja okorelost popusti.«

Za vnetje je značilen povečan pretok (kot pri zvinih, denimo), zato vnete sklepe prav tako kot poškodbe praviloma hladimo. Pri vnetjih je hladni del leta torej ugoden, saj hlad zmanjšuje pretok skozi vnete predele. »Trditve, da revmatiki ne smejo na mraz ali da bomo zboleli za revmo, če bomo na mrzlem, ne držijo. Jaz bi rekel celo nasprotno. Mraz spodbudi neke dobre odzive organizma in pripomore k zdravju,« pravi Ambrožič. Omenil je denimo raziskavo z mišmi, ene so živele v okolju s konstantno temperaturo, druge z različno temperaturo in bile ob tem tudi izpostavljene mrazu. Zanimivo je, da so tiste, ki so bile izpostavljene mrazu, živele dlje. Mraz je v tem primeru kot pozitiven stres, t. i. eustres, ki ga obvladamo brez škode in postanemo ob prilagoditvi nanj bolj odporni.

### Vpliv jesensko-zimskega obdobja na duševno stanje bolnikov

Bolniki z vnetno revmatsko boleznijo so dokazano bolj nagnjeni k razvoju depresije. Kar je razumljivo. »Sončni žarki vsebujejo cel spekter vidne svetlobe, ultravijolične žarke ter tudi infra rdečo svetlobo. Prav žarki tega infrardečega spektra prodirajo globoko v telo. Dosežejo globino več centimetrov in se absorbirajo v telesu. Infrardeče žarke npr. vsrkajo nekatere snovi v mitohondrijih in tako izboljšajo njihovo delovanje. Mitohondriji v telesu proizvajajo molekule ATP, torej energijo. Če mitohondriji delajo hitreje, je telo v aktivnem programu, če počasneje, smo bolj utrujeni in nam je vse naporno. Že vsak sprehod po jutranjem soncu, ki ima zelo malo UV-žarkov, ima pa infrardeče, lahko aktivira mitohondrije,« pojasnjuje Ambrožič in dodaja: »V očeh imamo tudi senzorje za rdečo in modro svetlobo. Modra svetloba zavira izločanje melatonina, zato je recimo jutranje sinje modro nebo signal za ugašanje melatonina, s čimer se prebudimo. Večerna svetloba, rdeč

»Bolniki morajo razumeti, da gibanje deluje protivnetno, saj delujoče mišice izločajo miokine – snovi, ki zmanjšujejo vnetje.«

sončni zahod, pa nas uspava.« V jesenskem sivem času se to lahko zmede in so pacienti še bolj utrujeni in depresivni. To ne velja zgolj za revmatike, temveč za vse. Zato moramo najti neki življenjski slog, da telo kljub vsemu aktiviramo.

### Dnevna rutina revmatikov

Bolniki pogosto pravijo, da se ne morejo gibati: »Ne morem, ker me boli.« Ambrožič pa trdi nasprotno: »Ne! Moraš, ker te boli.« Pri vnetni revmatski bolezni namreč bolniki zaradi vnetja zgubljajo mišice. Gre za kronično vnetje, ki lahko traja nekaj mesecev, preden se pričnejo zdraviti. V času vnetja je imunski sistem stalno aktiviran, saj gre za nekakšno vojno stanje, razmere, ki zahtevajo črpanje zalog. »Vsakršno vnetje povzroči izgubo mišične mase, ker se beljakovine iz mišic porabljajo za delovanje imunskega sistema. Drug razlog je inaktivnostna atrofija, kjer zaradi omejitve gibanja in bolečin bolnik izgublja mišice. Pri nas dobijo še glukokortikoide, ki so krasni za blaženje vnetja, ampak dodatno zmanjšujejo mišično maso. Ta se po 35. letu začne izgubljati tudi zaradi starosti. Edini način, da pri bolezni ohranjamo mišično maso, je vadba za moč in ustrezna prehrana. To je edini

recept, ki ga znanost pozna. Tu pa mora pacient zdraviti sam sebe,« pojasnjuje sogovornik. Zato bolnike spodbujajo predvsem h gibanju in zdravi prehrani. Kot minimalni standard se uporabljajo priporočila WHO, ki jih povzema tudi NIJZ, to je vsaj 150 minut tedensko srednje intenzivne aerobne vadbe in vsaj dvakrat tedensko vadba za moč. To so zgolj najnižje količine, priporoča pa se seveda veliko več. »Ne vemo, koliko to naši revmatiki dosegajo. Iz izkušenj vidimo, da ne. Sodeloval sem v raziskavi z bolnicami z revmatoidnim artritisom v remisiji in je te minimalne standarde dosegala ena od 17 oseb. Povprečna starost udeleženk je bila 40 let,« zaskrbljeno dodaja Ambrožič.

Bolniki morajo razumeti, da gibanje deluje protivnetno, saj delujoče mišice izločajo miokine – snovi, ki zmanjšujejo vnetje. »Fizika je boljša kot kemija,« trdi Ambrožič. V primeru nedejavnosti se nabira maščoba. Trebušna (visceralna) maščoba je denimo aktiven organ, ki deluje ravno nasprotno – povečuje vnetja. »Torej mi z zdravili umirjamo njihovo vnetno bolezen, pacienti pa z nedejavnostjo povečujejo vnetje.« Incidenca pojavnosti revmatoidnega artritisa kaže, da je med novo odkritimi bolniki večji delež prekomerno težkih in debelih. Zdravljenje pri debelih je težavnejše,

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

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



**ITAMI**  
140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

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



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



»Pacient ni samo objekt, ki ga polnimo s tabletami in injekcijami, ampak mora biti dejaven soudeleženec.«

zdravila pa slabše delujejo. Zato je glavni nasvet, da se pacienti usmerijo v fiziko. Seveda ne morejo s kavča naravnost na maraton, lahko pa v hitri sprehod in potem počasi stopnjujejo intenzivnost. Torej postopnost in trajna dejavnost morata biti glavni vodili. Gibanje in prehrana sta dva dejavnika, na katera imajo bolniki sami vpliv.

### Pojavnost v Sloveniji

Po ocenah je v Sloveniji okrog 50.000 bolnikov z vnetno revmatsko boleznijo: najpogostejši je revmatoidni artritis (10.000–20.000), potem so še psoriatični artritis, aksialni spondilartritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, sistemski vaskulitisi ... »Z leti število bolnikov narašča, število hudih primerov bolezni pa upada,« pravi Ambrožič. V začetku njegove poti je bilo zelo veliko gibalno prizadetih, s hudimi deformacijami sklepov, česar zdaj ni več. Na začetku je bilo preživetje bolnika z lupusom nekje pet let, zdaj je to kronična bolezen, ki jo večinoma znajo umiriti. »Danes je tudi napotitev do revmatologa hitra. Bolniki v Sloveniji pridejo do revmatologa hitreje kot v veliki večini drugih držav (kljub temu da morda mediji drugače poročajo). Imamo namreč zelo hiter in enostaven sistem dostopa do revmatologa. Če je pacient dovolj bolan, pride na pregled v nekaj dneh, sicer pa vsak z utemeljenim sumom na vnetno revmatsko bolezen pride v naši ustanovi na pregled najmanj v treh mesecih. Zaradi svoje majhnosti smo precej elastični in nudimo vrhunsko obravnavo bolnikov z vnetno revmatsko boleznijo. Seveda pa, zaradi svoje majhnosti, večinoma ne pregledujemo tistih bolnikov, ki ne potrebujejo revmatologa (degenerativni revmatizem, fibromialgija ipd.),« zatrjuje Ambrožič.

### Osteoartritoza


Druga velika skupina revmatskih težav je degenerativnega in ne vnetnega značaja. To razliko naj bi ugotovil in pacientu pojasnil že družinski zdravnik in to zdravil simptomat-

ske oz. z spodbujanjem zdravega življenjskega sloga (prehrana in telesna dejavnost). »Za njih pa res velja, da jim koristi toplota. Pri osteoartrituzi pride do razrasta kostnine, na mestu, kjer je hrustanec zdraven, nastanejo izrastki (osteofiti). Ti nekako pritisnejo na obklesne strukture in sklep je manj gibljiv. Če želimo tak sklep razgibati, ga moramo pretegniti. To pa se lažje zgodi v toplem okolju,« je pojasnil sogovornik. Značilno za osteoartritozo je tudi, da je jutranja okorelost bistveno krajša. S starostjo vsi dosežemo določeno stopnjo osteoartritoze, nima pa vsakdo težav. Bolniki z vnetno revmatsko boleznijo (popolnoma umirjeno) imajo lahko še vedno tudi kopico težav zaradi osteoartritoze. »Pri mojih bolnikih je dobre tri četrtine težav posledica teh degenerativnih sprememb. Bolnik, ki ima oboje, je enkrat bolj občutljiv na mraz, drugič na vročino, včasih jim ne paše ne eno ne drugo, vsi pa čutijo spremembe vremena,« pravi Ambrožič.

Za konec je podal še sklepno misel: »Zdravstveni sistem omogoča izjemno dobro obravnavo bolnikov z vnetno revmatsko boleznijo oz. dober in hiter dostop bolnikom, ki nas res potrebujejo. To lahko z gotovostjo trdim za osrednjo Slovenijo, ostalih centrov ne poznam dovolj dobro. Imamo zdravila, s katerimi znamo zelo dobro zdraviti bolezni. Vemo pa, da je pacient pomemben partner pri zdravljenju. Torej pacient ni samo objekt, ki ga polnimo s tabletami in injekcijami, ampak mora biti dejaven soudeleženec. To pomeni, da razmišlja o svojem življenjskem slogu, da se seznanja z ukrepi in spremembami, ki jih lahko naredi pri sebi in bodo olajšale zdravljenje revmatske bolezni, zmanjšale vpliv revmatske bolezni na njegovo telesno zmogljivost in zmanjšale možnost razvoja ostalih kroničnih nevnčnih bolezni, ki so največkrat posledica sodobnega življenjskega sloga in za katere imajo oni povečano tveganje, da za njimi zbolijo. Nekaj lahko za pacienta naredi zdravnik, nekaj pa mora storiti vsak pacient sam zase.«

## Vsebina




- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



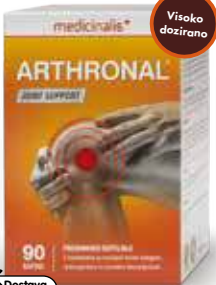
**20 LET**  
ZA BOLJŠE POČUTJE

# + ARTHRONAL®

**ZA POMOČ PRI BOLJŠI MOBILNOSTI!**

-  FARMACEVTSKO OPTIMIZIRANA SESTAVA
-  PRISPEVA K OHRANJANJU NORMALNEGA VEZIVNEGA TKIVA IN ZDRAVIH KOSTI
-  PRISPEVA K TVORBI KOLAGENA


**NAJBOLJŠA PODPORA SKLEPOM Z EDINSTVENO SESTAVO. OHRANJA PROŽNOST IN BLAŽI TEŽAVE S SKLEPI.**





Visoko dozirano

90 tabletk

Dostava tudi na dom



Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina: [www.panakea.net](http://www.panakea.net)

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

**medicinalis+**

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

**080 50 02**

[www.panakea.net](http://www.panakea.net)

## ABC

- A** Prirojene napake srca se večinoma izrazijo že takoj ob rojstvu.
- B** Dejavnik tveganja za okvaro zaklopka je najpogosteje degenerativna okvara zaklopka zaradi staranja.
- C** Pri otrocih se šumenje sliši veliko lažje in prej kot pri odraslih osebah.

# Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen



Katja Prokšelj, dr. med.

**zdravi, zdravi se osnovna bolezen ali pa stanje, ki ni bolezensko, izzveni samo.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se s **Katjo Prokšelj, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za kardiologijo UKC Ljubljana. Pojasnila nam je, kaj povzroča pojav šuma na srcu, kakšni so simptomi, kako se diagnosticira in kako se zdravi.

Naša sogovornica je za začetek opredelila pojem šum na srcu. »Gre za dodaten zvočni pojav, drugačen od zvokov, ki jih s stetoskopom lahko običajno slišimo na srcu in je po navadi posledica neke napake na srcu. Običajno slišimo dva tona, šum pa se sliši kot neko pihanje. S prostim ušesom šuma na srcu ne moremo slišati.«

### **Povečan pretok krvi skozi srce**

Kaj ga povzroča? »Šum na srcu je posledica nenormalnega pretoka skozi srce. Tok krvi, ki povzroča šum, je pospešen, vzroki za to pa

so lahko različni.« Kako glasen je ta šum? »Glasnost šuma je odvisna od hitrosti pretoka in se ocenjuje na lestvici od 1 do 6.« Kdaj se običajno pojavi? »Če ima novorojenček prirojeno srčno napako, je lahko šum prisoten že ob rojstvu. Pogosteje pa nastane kasneje v življenju zaradi pridobljenih napak. Običajno šume povzročajo okvare srčnih zaklopov, lahko pa se pojavijo tudi ob okvari srčne mišice, ki povzroči, da zaklopka pušča, kar slišimo kot šum. Prirojene srčne napake, ki povzročajo šume, so lahko povezane z okvarami zaklopov ali pa so v srcu nenormalne povezave med srčnimi votlinami, ki povzročajo nenormalen tok krvi in posledični šum. Če pri novorojenčku slišimo šum, je treba ugotoviti, ali je vzrok zanj okvara srca. Veliko prirojjenih srčnih napak namreč potrebuje ustrezno zdravljenje, ki je večinoma kirurško. Prirojene napake srca se večinoma izrazijo že takoj ob rojstvu, nekatere manj hude napake, ki so tudi pogostejše, pa se izrazijo kasneje v otroštvu ali pa jih odkrijemo šele pri odrasli osebi, včasih tudi pri petdesetih ali šestdesetih letih,« je razložila Prokšljeva.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

»Vnetje srčnih zaklopk se pojavi, kadar v telo vstopi bakterija in okuži srčno zaklopko, predvsem tako, ki je bila že predhodno okvarjena. Bakterije najpogosteje vstopajo skozi ustno votlino, kadar imamo neurejeno zobovje.«

Bolnik torej ne more zaznati šuma. Lahko pa občuti druge simptome, katere? Dr. Katja Prokšelj: »Novorojenčki se lahko rodijo modrikasti, imajo nižjo težo in slabše rastejo. Pozneje pri otrocih in pri odraslih pa se okvara srca, ki povzroča šum, kaže tako, da se hitreje zadihajo, so manj telesno zmogljivi, lahko pride do izgube zavesti, omotičnosti, zaznava se nepravilno bitje srca ali palpitanje, pojavi se otekanje nog. To so simptomi, ki nas vodijo naprej v diagnostiko in v iskanje vzrokov,« je povedala naša sogovornica.

### Dejavniki tveganja

»Dejavnik tveganja za okvaro zaklopk je danes najpogosteje staranje oziroma degenerativna okvara zaklopk zaradi staranja. Najpogostejša okvara zaklopk je danes starostna ali degenerativna zožitev aortne zaklopke, to je zaklopke, ki vodi kri v telo. Okvaro se najpogosteje ugotovi prav s tem, ko zdravnik pri bolniku sliši značilen šum,« izpostavi zdravnica ter doda, da je bil včasih pogost vzrok tudi revmatska bolezen srca. »Antibiotično zdravljenje angine v otroštvu je bilo slabše, kar je lahko privedlo tudi do sočasne okužbe srca. Ob neustreznem zdravljenju okužbe se je lahko zaradi prizadetosti zaklopk več desetletij po okužbi na srcu pojavila okvara zaklopk, ki je običajno zahtevala kirurško zdravljenje. Dandanes pri nas revmatskih okvar srca ni več veliko, v nerazvitih državah pa je to še vedno vodilni vzrok za okvaro srčnih zaklopk. Bolezni srčne mišice, predvsem okvara srčne mišice, ki jo povzroči srčni infarkt, ker zaradi slabšega delovanja srčne mišice zaklopke začnejo popuščati, kar slišimo kot šum. Srčne zaklopke pa se lahko tudi vnamejo, kar imenujemo infekcijski endokarditis. Vnetje srčnih zaklopk se pojavi, kadar v telo vstopi bakterija in okuži srčno zaklopko, predvsem tako, ki je bila že predhodno okvarjena. Bakterije najpogosteje vstopajo skozi ustno

### Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## OMRON M6 Comfort AFib



- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije (AFib).
- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Zaznava in opozori na nepravilni srčni utrip.
- Klinično validiran.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.



DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni  
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91  
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711  
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici  
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50  
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979  
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

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

votlino, kadar imamo neurejeno zobovje.« Zato, poudarja Prokšljeva, je izjemno pomembno, da skrbimo za dobro ustno higieno in redno obiskujemo zobozdravnika.

Pri kateri starosti pa se šum na srcu najpogosteje pojavlja? »Šum na srcu se večinoma pojavlja pri starostnikih, saj so okvare posledica degenerativnih starostnih sprememb. Prirojene srčne napake pa se pojavljajo pri manj kot odstotku novorojencev.«

### Diagnosticiranje

Kako poteka diagnosticiranje? »Šum zdravnik ugotovi ob pregledu bolnika, ko srce posluša s stetoskopom in zazna nenormalen zvok oziroma šum. Vsaka okvara ima značilen šum in že s stetoskopom lahko velikokrat posumimo, za kakšno okvaro gre. Za potrditev in natančno opredelitev okvare pa je najpomembnejša preiskovalna metoda ultrazvok srca. Z njim pregledamo srce, ocenimo delovanje srčnih zaklopk in srčne mišice. Srčne zaklopke so lahko zožene, kar strokovno imenujemo stenoza, ali pa puščajo, čemur rečemo insuficienca. Ultrazvok srca nam omogoča, da okvare zaklopk tudi ocenimo. Stopnje okvar delimo na blage, zmerne in hude in glede na to se odločimo, kako bomo ukrepali. Pri blagih in zmernih okvarah bolnike običajno spremljamo, kadar so okvare hude, pa se odločimo za zdravljenje.«

### Zdravljenje

Kadar je okvara zaklopke huda, je zaklopko treba zamenjati. Dandanes je načinov zamenjave več. Običajen način zdravljenja je kirurški. Zaklopko se zamenja z umetno, če je to tehnično mogoče, pa se zaklopka lahko tudi popravi. V zadnjih letih je v vzponu manj invaziven način zdravljenja. Zaklopke se zamenjajo z invazivnim posegom, prek žile na nogi, kar ne zahteva odprtja prsnega koša. O načinu zdravljenja, ki je za vsakega posameznika najprimernejši, se zdravniki odločijo na konziliju.

»Ultrazvok srca nam omogoča, da okvare zaklopk tudi ocenimo.«

### Šum na srcu pri otrocih

Šum na srcu pri otrocih je lahko znak prirojene srčne napake. Lahko nam namigne na bolezn, ki se začnejo drugje v telesu in otežijo delovanje srca, kot sta na primer slabokrvnost ali vročina, in je sam po sebi nenevarna najdba, ki bo izzvenela, ko se uredi bolezensko stanje. Pri otrocih so šumi pogosto nenevarni in so posledica povečanega pretoka krvi, ne pa bolezenskega stanja na srcu. Te nenevarne šume imenujemo nedolžni ali funkcionalni šumi. V povprečju literatura navaja, da jih lahko slišimo pri 50–90 % otrok med tretjim in sedmim letom starosti, le manj kot odstotek teh pa ima v ozadju dejansko srčno patologijo.

Pri otrocih se šumenje sliši veliko lažje in prej kot pri odraslih osebah, ker imajo tanjšo prsno steno in je srce bližje stetoskopu. Ko imajo otroci vročino ali so prestrašeni, jim srce bije še hitreje in zato šumenje lahko postane še glasnejše kot običajno.



## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



**MOČ  
MAGNEZIJA**

MAGNEX

**180 + 70 tabl.  
GRATIS!**

Na voljo v lekarnah in spec. prodajalnah do odprodaje zalog.



» Za srce

» Za mišice

» Za živčni sistem

» magnex.fi/sl «

Magnezij prispeva k delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.





# Laserska operacija prostate ThuFLEP



Dr. Miloš Petrović, dr. med., spec. urologije

**Pogovarjali smo se z dr. Milošem Petrovićem, dr. med., spec. urologije, genitalnim kirurgom in implantologom z mednarodnimi izkušnjami s področja urologije, rekonstruktivne urogenitalne kirurgije, implantologije in endourologije z uporabo laserja v urologiji. Petrović kirurške posege laserske enukleacije prostate ThuFLEP izvaja v Kliniki Fabjan v Šenčurju.**

**Predstavil je kirurško zdravljenje povečane prostate pri benigni hiperplaziji prostate s thuliumfiber laserjem (ThuFLEP). Opisal je kirurški postopek ThuFLEP ter predstavil prednosti in rezultate zdravljenja. Na začetku pa je namenil nekaj besed temu, kaj pomeni povečana prostata in kakšne težave povzroča.**

Avtor: **U. O.**

## Kaj je benigna hiperplazija prostate?

Kar več kot tretjina moških, ki so starejši od 65 let, ima težave z odvajanjem urina. Te težave se lahko kažejo kot šibak curek, prekinjanje curka, kapljanje, urgentno odvajanje urina, nezmožnost popolne izpraznitve sečnega mehurja do popolne zapore odvajanja urina, ponavljajoči se uroinfekti, krvi v urinu in podobno. Navedene težave so

pogosto povezane s povečano prostato ali benigno hiperplazijo prostate (BHP).

Kot je povedal Petrović, gre za benigni pojav, pri katerem povečano tkivo prostate ovira praznjenje mehurja in lahko privede do številnih težav, ki pomembno vplivajo na kakovost vsakdanjega življenja in lahko privedejo do kroničnih sprememb v anatomiji in delovanju sečnega mehurja.

Ob pomembnem povečanju prostate in prevelikem uporu pri odvajanju urina sečni mehur dekompenzira. »Pojavi se težavno praznjenje sečnega mehurja in nepopolno izpraznjenje sečnega mehurja. Sčasoma tako lahko pride do nezmožnosti praznjenja sečnega mehurja in popolne zapore odvajanja urina (retenca urina). V takem primeru je treba vstaviti trajni urinski kateter.«

## Načini zdravljenja

Obstajajo različni načini zdravljenja: od sprememb življenjskega sloga, zdravljenja z zdravili in kirurško zdravljenje; vrsta zdravljenja se izbere glede na resnost simptomov. »Če so simptomi blagi, lahko bolnika le opazujemo oziroma ga aktivno sledimo. V primeru zmernih simptomov izberemo zdravljenje z zdravili. Ko so simptomi uriniranja hudi in zdravila ne učinkujejo, pride v poštev operativno zdravljenje povečane prostate,« opisuje urolog.

## Metoda ThuFLEP

Laserska tehnologija v urologiji je odprla nova vrata za učinkovitejše in varnejše urološke postopke. »V uroloških postopkih so prednosti predvsem natančnost izvajanja posegov, minimalna invazivnost, hitrejše okrevanje ter manjše tveganje za zaplete,« odgovarja Petrović in v nadaljevanju opiše potek operacije z metodo ThuFLEP.

»ThuFLEP – laserska enukleacija prostate s thulium fiberlaserjem je laserska operacija prostate, ki jo izvajamo pri benigni hiperplaziji

prostate in težavnem uriniranju. Uporablja se že dlje kot 20 let in predstavlja pravi preobrat v kirurškem zdravljenju povečane prostate in kakovosti življenja bolnikov. Laser namreč omogoča natančno odstranjevanje presežnega tkiva prostate, ki predstavlja zaporo pri odvajanju urina. Z operacijo tako odpravimo zaporo sečnice in simptome, povezane z BHP.«

Petrović še pove, da je ThuFLEP minimalno invazivna operacija, ki se v celoti opravi skozi sečni kanal. Poseg običajno traja 60 do 180 minut in trajanje je odvisno od velikosti prostate. Operacijo lahko opravijo v splošni ali spinalni anesteziji in je zato neboleča.

## Potek operacije in okrevanje

Kako poteka operacija laserske enukleacije prostate s ThuFLEP? »Do prostate pristopimo skozi sečnico z endoskopom. Izvor svetlobe nam omogoča dober vpogled s pomočjo kamere visoke ločljivosti in vidimo anatomске odnose med sfinktrom (mišico zapiralko), prostato, izvodili sečevodov in mehurjem. Laserski žarek, s katerim izvajamo operacijo, potuje po optičnem kablu. Z laserjem izluščimo adenom (povečano tkivo prostate) in ga potisnemo v mehur. Tam z morcelatorjem (posebnim inštrumentom) adenom zmeljemo v manjše koščke in jih odstranimo skozi endoskop. Sledi izpiranje mehurja in prostatične lože ter zaustavitev krvavitve. Na koncu v mehur vstavimo urinski kateter, prek katerega se urin iz sečnega mehurja prazni in se preprečuje zastajanje krvnih strdkov v njem. Urinski kateter najpogosteje odstranimo v enem do dveh dneh. Bolnik je običajno hospitaliziran eno do dve noči.« Gre za varno in zelo učinkovito metodo operacije prostate. »Z njo adenom prostate v večji meri odstranimo in učinek operacije je dolgoročen. Po operaciji je okrevanje običajno hitro in bolnik se lahko vrne k normalnim vsakodnevni dejavnostim v roku nekaj tednov,« še zagotovi zdravnik.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

### Prednosti operacije ThuFLEP

Petrovič navede prednosti operacije ThuFLEP. »Nizka globina penetracije energije laserja pomeni nižjo stopnjo tveganja za poškodbe zunanega urinarnega sfinktra (mišice zapiralke) in živčevja, odgovornega za erekcijo. To je izjemnega pomena za ohranitev kontinence (kontrola nad praznjenjem mehurja) in erektilne funkcije. Manj tkiva je termično poškodovanega, kar pripomore k hitrejšemu celjenju ran. Z lasersko enukleacijo prostate ThuFLEP je mogoče učinkovito in varno operirati prostate, ki so tudi večje od 200 gramov, ki bi jih sicer bilo mogoče operirati le s klasično odprto kirurško tehniko skozi trebušno steno.« opisuje naš sogovornik in dodaja, da je ThuFLEP varen kirurški postopek tudi pri bolnikih, ki prejemajo antikoagulantno zdravljenje, saj je hemostaza med to operacijo zelo učinkovita in izguba krvi minimalna.

Petrovič izpostavi še to, da je ThuFLEP varna operacija tudi pri bolnikih po predhodni operaciji prostate in potrebujejo ponovno zdravljenje zaradi ponovne rasti adenoma. »V primerjavi s transuretralno resekcijo prostate – TURP je pri zdravljenju benigne hiperplazije prostate s ThuFLEP čas hospitalizacije krajši, krajši je tudi čas katetrizacije mehurja, izguba krvi je manjša in učinek operacije dolgotrajnejši, saj z laserjem lahko odstranimo neprimerljivo več odvečnega tkiva prostate kakor s TURP.«

### Dobri rezultati in nizka pojavnost zapletov

ThuFLEP tehniko endoskopske enukleacije prostate odlikujejo dobri rezultati in nizka pojavnost zapletov.

Med pomembnejše zaplete štejemo stresno urinsko inkontinenco, zožitev sečnice, zožitev vratu mehurja in poslabšanje erekcije, vendar se po operaciji ThuFLEP redko pojavijo. Postoperativna stresna urinska inkontinenca je pogostejša pri bolnikih z večjo prostato in pri bolnikih z zaporo urina in trajnim urinskim katetrom pred operacijo.

Po laserski enukleaciji prostate se lahko zgodi, da se ejakulacija spremeni ali preneha. To je zato, ker postopek lahko vpliva na anatomijo in delovanje tega mehanizma. Nekateri moški lahko opazijo zmanjšano količino izbrizganega semena, medtem ko drugi doživijo suho ejakulacijo. Večina operiranih moških bo najverjetneje doživela popolno izgubo ejakulacije (anejakulacija). Gre za pričakovano posledico operacije in ne za zaplet.

### Kdo je primeren kandidat?

Za katere bolnike je torej ta operacija primerna? »Priporočamo jo moškim z zmerno do hudo BHP, ki se niso odzvali na konservativne strategije zdravljenja, kot je zdravljenje z zdravili ali drugi minimalno invazivni postopki. Operacija je primerna tudi za moške s ponavljajočimi se vnetji sečil z zastajanjem urina in okvaro ledvic zaradi BHP. Operacija pa ni primerna za zdravljenje raka prostate, saj med lasersko enukleacijo prostato odstranimo le delno, medtem ko je za zdravljenje raka pro-



Tehniko ThuFLEP odlikujejo dobri rezultati in nizka pojavnost zapletov.

state treba odstraniti prostato v celoti. Zdravljenje raka prostate izvajamo z drugimi kirurškimi in nekirurškimi postopki.«

### Pregled bolnika in priprava na operacijo

Pred operativnim zdravljenjem bolnika povabijo v urološko ambulantno, kjer ga sprejme specialist urolog in opravi temeljit urološki pregled. Na pregled pridete pripravljeni s polnim mehurjem za ultrazvok in uroflow (meritev pretoka urina) ter izvidom PSA in vso dosedanja medicinsko dokumentacijo. Pred operacijo opravijo uroflow, cistoskopijo, določijo vrednosti PSA in naredijo še urino kulturo.

Uroflow je meritev pretoka urina, s katero pridobijo pomembne informacije o delovanju mehurja in praznjenju. Cistoskopija je endoskopski pregled sečne poti s kamero. S cistoskopijo pridobijo vpogled v anatomske odnose prostate do sosednjih struktur (sfinkter, mehur in sečevod). Določitev vrednosti PSA v krvi je bistvenega pomena, saj višja vrednost opozarja na prisotnost raka prostate. Pred operacijo je nujno treba opraviti urino kulturo, saj morebitna okužba urina med ali po operaciji lahko privede do resnih zapletov.

### Naključno ugotovljen rak prostate po laserski enukleaciji prostate ThuFLEP

Laserska enukleacija prostate je kirurški postopek, ki vedno vključuje pridobitev tkiva za patohistološko preiskavo in tako lahko patohistološki pregled vzorca razkrije obolenje z rakom prostate.

Aktivni nadzor, radikalna prostatektomija in radioterapija so dalje terapevtske možnosti za moške z diagnosticiranim rakom prostate po laserski enukleaciji prostate.

### ThuFLEP – dragocena terapevtska možnost

Kot zagotavlja Petrovič, se je laserska enukleacija prostate s thulium fiber laserjem izkazala kot dragocena terapevtska možnost za moške, ki se spopadajo s težavami, povezanimi z BHP, in želijo dolgoročno rešitev. »Naši bolniki poročajo o pomembnem izboljšanju simptomov težavnega uriniranja in o pomembnem izboljšanju kakovosti življenja.« Naš sogovornik še



poudari pomen pogovora bolnika o težavah z osebnim zdravnikom in specialistom urologom, ki lahko svetuje glede različnih možnosti zdravljenja in je tako odločitev o zdravljenju lažja. »Z operacijo ThuFLEP je lahko vsakodnevna težava odpravljena v zelo kratkem času. Operacija ThuFLEP je varna, čas hospitalizacije kratek in okrevanje hitro. Laserska enukleacija prostate je zlati standard kirurškega zdravljenja benigne hiperplazije prostate.«

### Indikacije za lasersko enukleacijo prostate ThuFLEP ob ugotovljeni benigni hiperplaziji prostate (BHP) in težavah z uriniranjem

#### Relativne indikacije za operacijo ThuFLEP

- zmerni do hudi simptomi praznjenja sečnega mehurja
- zastajanje urina
- neučinkovito zdravljenje z zdravili (alfa blokatorji ali zaviralci 5 alfa reduktaze)
- zdravljenje z zdravili ni zaželeno ali je kontraindicirano

#### Absolutne indikacije za operacijo ThuFLEP

- popolna zapora odvajanja urina z vstavljenim urinskim katetrom
- okvara ledvične funkcije
- krvavitev
- ponavljajoča se ali hujša bakterijska vnetja sečil
- kamni v sečnem mehurju

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



Klinika Dr. Fabjan - Šenčur pri Kranju  
Poslovna cona A 32  
4208 Šenčur

Tel: 051 357 200  
[www.fabjan.com](http://www.fabjan.com)  
[www.urogenital.eu](http://www.urogenital.eu)

## ABC

- A** Vse se začne z redno in dosledno higieno zob.
- B** Pred beljenjem se je treba prepričati, da so zobje zdravi in sanirani.
- C** Izpadli zob je nujno treba nadomestiti.



# Lep nasmeh naredijo lepi zobje



Lučka Kos, dr. dentalne medicine

**Lepega nasmeha ni brez lepih zob: belih, zdravih, lepo poravnanih. Največ lahko k temu pripomoremo sami – z ustrezno ustno higieno. Včasih pa niti to ni dovolj in tisto, česar nam ni dala narava, lahko pridobimo z ustreznimi pripomočki, med katere zagotovo spadajo ortodontski aparat, beljenje zob, v resnejših primerih pa tudi nadomeščanje izpadlih zob z zobnimi vsadki. Ampak začnimo tam, kjer se vse začne – pri umivanju zob.**

Avtorica: **Katarina Ravnik**

### Ustna higiena

Lahko rečemo, da se skrb za zobe začne z izbiro prave zobne ščetke. Nekoč je veljalo, da je prava tista s čim tršimi ščetinami. Danes stro-

kovnjaki pravijo drugače: ščetine naj bodo mehke, saj tako ne poškodujemo dlesni ali zob. S takšno ščetko si lahko dobro umijemo zobe, če jih čistimo redno, saj so tudi obloge, ki se oprimejo naših zob čez dan, mehke in jih z lahkoto odstranimo. Ščetine naj bodo postavljene pravokotno na glavo ščetke in odrezane naravnost. Pomembna pa je tudi gostota ščetin. Ravno prav goste so tiste, skozi katere se ne vidi, če ščetko približamo očem.

Kakšna naj bo zobna krema? Zobna krema vsebuje zelišča, ki blagodejno delujejo na ustno zdravje, osvežijo dah, vsebuje pa tudi fluoride, ki zaščitijo zobno sklenino. Bodimo pozorni na količino zobne kreme, ki jo iztisnemo na krtačko. Pri otrocih do šestega leta starosti je to za grahovo zrno, pozneje pa naj bo tanka črta kreme po celotni dolžini ščetin. V nasprotju s še vedno razširjenim mnenjem na koncu ščetkanja zob ne splakujemo več. Takšne so zadnje smernice Nacionalnega inšti-

tuta za javno zdravje – če si zvečer po ščetkanju zob ne splakujemo, ampak zobno kremo le temeljito izpljunemo iz ust, imamo zjutraj na zobeh še vedno optimalno topikalno zaščito.

Sodobne smernice spreminjajo tudi stare vzorce načina ščetkanja. Majhni otroci še ne zmorejo pravilno ščetkati sami, zato jim to do sedmega leta delamo starši. Kako to naredimo? Vrhnje ploskve zob ščetkamo sem in tja v slogu žiga-žaga. Ščetko preselimo na zunanjo stran zgornjih zob, pri čemer jo naslonimo na dlesen ter desetkrat »pometemo« od dlesni proti zobu, pri čemer roko v zapestju obračamo. Tako se pomikamo od zoba do zoba. Enako napravimo na spodnjih zobeh na zunanji strani ter zgoraj in spodaj na notranji strani. Na enak način naj otroci umivajo zobe do petega razreda, saj ob takem ščetkanju obstaja najmanjša verjetnost za poškodbo dlesni. Otroci namreč med ščetkanjem zelo težko nadzorujejo silo, s katero drgnejo po tkivu.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



### ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA

#### dr. dent. med. Cocić

Rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, endodontija, lasersko zdravljenje, ozonsko zdravljenje, beljenje zob

Mlinše 11/a, 1411 Izlake, Slovenija | Tel: + 386 (0) 3 567 50 10  
E-mail: cocic.baric@siol.net | www.zobozdravnik-mlinse.si



Odrasli (in večji otroci) umivamo zobe drugače. Ščetko primemo, kot bi držali nalivno pero in jo nekoliko poševno obrnemo navzgor (pri zgornjih zobeh) oziroma navzdol (pri spodnjih zobeh) proti dlesni. Na vsakem zobu s ščetko zaokrožimo osem- do desetkrat. Pozorni bodimo, da naenkrat zajamemo le po en zob, sicer bi le potiskali obloge v medzobne prostore in pod dlesen.

Niti pri otrocih ne smemo pozabiti na nikanje zob, začne se takrat, ko ima otrok v ustih tesno razvrščenih vseh 20 mlečnih zob. Na začetku tudi to opravljajo starši, in sicer tako, da z nitko drsimo gor in dol po medzobnem prostoru in nitkamo stični ploskvi dveh zob. Ne smemo »žagati« po dlesni, saj jo tako samo poškodujemo. Nitko vnesemo v medzobni prostor, jo prislonimo na zob in dva- do trikrat podrsamo po površini zoba. Enako ponovimo na sosednjem zobu. Če uporabljamo nitko na držalcu, jo speremo pod tekočo vodo za vsak medzobni prostor. Zobne nitke, ki jih navijemo okrog prsta, pa seveda uporabimo le enkrat.

Odrasli si bodo medzobni prostor lažje in učinkoviteje očistili z medzobno ščetko. Ščetko previdno uvedemo v medzobni prostor tik ob dlesni. Na trgu je več velikosti medzobnih ščetk, kar je pomembno zaradi tega, ker se velikosti medzobnih prostorov pri različnih ljudeh razlikujejo. Pogosto potrebujemo vsaj dve velikosti, saj so medzobni prostori različni tudi pri eni osebi. Medzobna ščetka nam v medzobnem prostoru ne sme prehajati prelahko, če uporabljamo preveliko, pa se lahko poškodujemo.

### Beljenje zob

Postopek beljenja zob nam je prijazno opisala **Lučka Kos, dr. dentalne medicine**. Povedala je, da se lahko izvede pri zobozdravniku v ordinaciji ali pa ga opravi pacient sam doma. »Najpogosteje se tako v belilih v ordinaciji kot v pripravkih za beljenje doma uporabljajo sredstva na bazi karbamid ali vodikovega peroksida, pri čemer so »ordinacijska« belila močnejša (vsebujejo od 15 do 43 % peroksida) in zato tudi hitreje pobelijo zobe, belila za domačo uporabo vsebujejo manj peroksida (od 3 do 20 %) in posledično zahtevajo več daljših nanosov na zobe,« je pojasnila.

Zobozdravnik zobe najprej očisti, določi njihovo osnovno barvo, dlesen pa zaščiti s posebnim gelom (ki se strdi), da je belilno sredstvo med nanosom ne draži oziroma poškoduje. »Sledi nekaj nanosov belila, ki ga pustimo delovati na zobeh do 20 minut (na nanos). Postopek in trajanje beljenja prilagodimo odzivu pacientove sklenine na beljenje, morebitni občutljivosti zob in dlesni ter njegovim pričakovanjem glede zelene barve zob, pri čemer skupnega časa beljenja oziroma števila nanosov belila v enem obisku ne smemo prekoračiti. Postopek lahko na pacientovo željo ponovimo čez nekaj tednov.«

Za beljenje doma po besedah sogovornice pacientu najprej izdelajo belilne opornice, v katere sam doma aplicira belilno sred-

stvo in jih nato vstavi na zobe in nosi nekaj ur, po navadi čez noč, postopek pa ponavlja do zelene posvetlitve zob nekaj dni ali tednov.

Kot je razložila Kosova, se zobna sklenina sčasoma zabarva oziroma potemni zaradi tanjšanja, poškodb in določenih zdravil, prav tako pa zaradi zunanjih dejavnikov, kot so kajenje, uživanje kave, čaja ter druge hrane in pijače. Kako pa deluje belilno sredstvo in kakšen učinek ima to na sklenino ali dlesni? »Peroksid v belilnih sredstvih razpade na vodo, kisik in reaktivne kisikove molekule, te pa oksidirajo vezi molekul zabarvanih madežev oziroma potemnelih zob in jih tako posvetlijo. Rezultat beljenja je odvisen od značilnosti in debeline posameznikove sklenine, belilo ne pobeli protetičnih nadomestkov (lusk, kron) kot tudi ne že narejenih zalivk na zobeh. Pred beljenjem se je treba prepričati, da so zobje zdravi in sanirani, to pomeni brez kariesa in vnetij,« je poudarila Kosova in dodala, da so lahko zobje zaradi blažje dehidracije zobovine po beljenju nekaj časa občutljivi, vendar je občutljivost po navadi prehodna. »Omilimo jo z uporabo posebnih zobnih krem za občutljive zobe. Dlesen ob zaščiti in pravilno izvedenem postopku beljenja ni v stiku z belilom, če pa vseeno pride do stika in draženja dlesni, belilo takoj odstranimo in na dlesen nanese poseben gel, ki jo v nekaj dneh pomiri.«

Kot zagotavlja Kosova, so rezultati beljenja praviloma dobri in dokaj stabilni, vendar zobje po beljenju beline ne ohranijo trajno. »Sčasoma se lahko spet zabarvajo oziroma potemnijo. Na daljši belilni učinek lahko vplivamo sami, in sicer z redno in dobro higieno (ščetkanjem in nitkanjem zob) ter rednimi obiski zobozdravnika, omejitvijo uživanja hrane in pijače, ki hitreje zabarva sklenino (kava, čaj, rdeče vino, z močnimi barvili bogata hrana, npr. borovnice, rdeča pesa, čokolada), opustitvijo kajenja itd. Postopek beljenja se lahko tudi ponovi.«

### Nevidni zobni aparat

Lep nasmeh dajejo lepo poravnani loki zob. Pri tem si lahko pomagamo z ortodontskim aparatom. Najbolj neopazno bomo to storili z izbiro nevidnega zobnega aparata. Pri tem se neustrezen položaj zob popravlja z nameščanjem plastičnih folij oziroma opornic, ki so prozorne in zato skorajda nevidne. Prednost takšnega aparata je tudi ta, da se opornice preprosto snamejo in zato ni težav pri ustni higieni ali pri prehranjevanju.

Kako poteka namestitvev takšnega aparata? Ortodont vam s pomočjo 3D računalniškega sistema naredi načrt pravilnega položaja zob. Nato se s pomočjo 3D računalniške grafike izdelava simulacija premikov zob, da bi prišli do rezultata, ki si ga želite. Na modelu, ki ga prejmete, lahko vnaprej vidite premikanje zob in dobite oceno, koliko časa naj bi trajalo, da se zobna loka poravnata. Nato v ortodontski ambulanti izdelajo zaporedje opornic. Vsaka opornica je oblikovana tako, da na zobe nežno pritiska in jih postopno premika v zaželeni položaj.

Običajno se opornice menjajo na teden ali dva. V povprečju oseba potrebuje od 20 do 30 opornic.

### Kako nadomestiti zob

Če nam zob zaradi kariesa, parodontoze ali poškodbe izpade, ga je nujno treba nadomestiti. S tem namreč preprečimo, da bi se sosednji in nasprotni zobje nagnili v vrzel in preprečimo propad kostnine, ki se zgodi na takšnem mestu. Poleg tega polepšamo nasmeh in ohranimo žvečilno funkcijo. Zob lahko nadomestimo z vstavitvijo enega ali več zobnih vsadkov ali pa si damo izdelati protetični nadomestek – prevleko, mostiček ali zobno protezo.

Implantat ali zobni vsadek je nadomestek, izdelan iz titana ali keramike, in nadomešča korenino zoba ter se uporablja kot sidrišče za protetične nadomestke. Na kost prenaša silo žvečenja in s tem ohranja višino kostnine oziroma prepreči, da bi se kost raztopila. Raztapljanje se začne kmalu po izgubi zoba in je najizrazitejši v prvem letu. Prednost implantata kot nadomestka je v občutku žvečenja, ki se najbolj približa pri žvečenju z lastnimi zobmi.

Zobni vsadek, torej tisti del, ki nadomešča korenino, je trajen, če skrbimo za redno higieno in ob tem tudi redno obiskujemo zobozdravnika ter hodimo na kontrole.

Nadomestimo lahko več zob ali celo vse zobe v posamezni čeljusti. Če izgubimo en zob, nam na tisto mesto namestijo en zobni vsadek, na katerega se nato privijači zobna krona.

Pri zobnih vsadkih je zelo pomembno, da se držimo navodil glede njihove oskrbe in nadgradnje ter da hodimo na redne kontrole k zobozdravniku. Žal ima vsadek tudi svojo šibko plat – dovzetnejši je za razvoj parodontalne bolezni. Ta napreduje hitreje in lahko, če je ne zdravimo, vodi v izgubo vsadka, posledično pa tudi veliko izgubo kostnine.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



## ZOBNA AMBULANTA PRENADENT

Draga 1, 1291 Ig  
tel.: 040- 934 000  
www.zobozdravstvo-prenadent.si

- lasersko in estetsko zobozdravstvo
- protetika
- implantologija
- otroško zobozdravstvo
- zdravljenje parodontalne bolezni, ustni higienik
- oralna kirurgija



matičnega napada. Pri krajši izpostavljenosti tobačnemu dimu trpi tudi srce. Samo 30 minut zadostuje za zmanjšanje krvnega pretoka skozi koronarne arterije.

### Nekadilci ogroženi enako kot kadilci

Eno od šestih smrti zaradi kardiovaskularne bolezni povzroči kajenje, dejavnik tveganja, ki ga lahko preprečimo. Tveganje za srčno bolezen pri pasivnih kadilcih pa je enako. Majhna izpostavljenost tobaku ima namreč velik učinek na bolezen srca, dodatna izpostavljenost pa razmeroma malo dodatno učinkuje. To lahko pojasnimo s tem, da izpostavljenost tobačnemu dimu povzroča »zgoščevanje krvi« – zlepljanje trombocitov. Če smo pol ure izpostavljeni tobačnemu dimu, to neugodno vpliva na endotelijske celice koronarnih arterij. Posledica tega je zožitev žil in zmanjšanje krvnega pretoka. To je drugače kot pri tveganju za razvoj pljučnega raka, kjer je tveganje enako pri enaki izpostavljenosti dimu.

### Učinkuje tudi na maščobe v krvi

Pasivno kajenje vpliva tudi na povišanje slabega holesterola LDL in znižuje dobri holesterol HDL. Spremenjene vrednosti lipidov poškodujejo endotelij in povzročijo nastanek plakov, kar vodi v aterosklerozo. Pasivno kajenje zviša tudi koncentracijo karboksihemoglobina v krvi (COHb), ki prav tako vpliva na funkcijo trombocitov in dodatno poškoduje arterijski endotelij. Pri pasivnih kadilcih so ugotavljali še povišano število levkocitov, povišane vrednosti C-reaktivnega proteina, povišane vrednosti homocisteina, fibrinogena in povišano raven oksidirane holesterola LDL. Pri osebah z redno izpostavljenostjo tobačnemu dimu so pomembno povišane vrednosti vseh vnetnih markerjev. Pasivno kajenje torej vodi v vnetje in oksidacijo.

»Negativni učinki pasivnega kajenja so trdno dokazani. Nekaterе študije so pokazale, da se pri ljudeh z dolgotrajno izpostavljenostjo kajenju tveganje za razvoj pljučnega raka poveča za 20 do 30 %.«

### Povečano tveganje za pljučnega raka

V več kot 50 objavljenih študijah o pasivnem kajenju v zadnjih 50 letih se je pokazalo, da obstaja tveganje za razvoj pljučnega raka pri nekadilcih. Z raziskavami so dokazali, da so nekadilci, ki živijo s kadilci, za 20 do 30 % bolj ogroženi za pljučnega raka kot tisti, ki dimu niso izpostavljeni. Če ste tobačnemu dimu izpostavljeni v službi, pa je tveganje povečano za 16 do 19 %. V krvi in urinu nekadilcev, ki so bili izpostavljeni tobačnemu dimu, so našli tudi specifične rakotvorne snovi, to kaže na neposreden učinek pasivnega kajenja. Ugotovili so tudi povezavo med tveganjem za razvoj pljučnega raka pri nekadilcu in tem, kolikšno število cigaret kadilec ob nas pokadi ter koliko časa smo izpostavljeni tobačnemu dimu.

### Druga tveganja

Poleg tega pasivno kajenje povzroča kašelj in slabi pljučno funkcijo. Pri bolnikih z astmo lahko povzroči resne težave, saj cigaretni dim pogosto sproža astmatske napade. Odrasli ljudje, ki so tobačnemu dimu izpostavljeni v službi ali doma, imajo za 40 do 60 % povečano tveganje za astmo. Pri žen-

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

# PRAZNUJTE NOV ZAČETEK PRENEHAJTE KADITI

## POVEČANE MOŽNOSTI ZA DOKONČNO OPUSTITEV KAJENJA\*

\*v primerjavi s samo močjo volje

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



nicorette  
naredite nekaj izjemnega

nicorette  
transfruit® z okusom sadja  
4 mg nikotina / 2 mg guma  
nicotin

si.kenvuebrands.com

NIC-SLO-ADD-48/11-24

»Pasivno kajenje pri otrocih poveča še tveganje za raka pljuč, ust in grla. Pri otrocih, katerih starši kadijo, se pogosteje pojavljajo astma in druge težave z dihalo.«

skah pred menopavzo, ki so aktivne in tudi pasivne kadike, je povečano tveganje za razvoj raka dojke. Domneva se, da estrogeni in zunanji karcinogeni delujejo vzajemno in povzročajo raka dojke. Pri ženskah pred menopavzo, ki niso nikoli kadile, a so bile izpostavljene cigaretnemu dimu, je tveganje za razvoj raka povečano za 2,6-krat. Pri ženskah, ki so izpostavljene pasivnemu kajenju, naj bi bilo večje tudi tveganje za razvoj raka materničnega vratu. Dokazano je tudi, da pasivno kajenje lahko povzroči razvoj nazofaringealnega raka, in domnevajo, da pri otrocih morda vpliva še na razvoj raka možganov in limfomov.

#### Kakšen je vpliv pasivnega kajenja na otroke

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je skoraj polovica otrok po svetu izpostavljena odraslim kadičcem. Ugotovili so, da pasivno kajenje pri otrocih botruje bronhitisu, pljučnici, kašlju in sopihanju, astmatičnim napadom, okužbam srednjega ušesa ter verjetno kardiovaskularnemu in nevrobiološkemu poslabšanju. Otroci so tobačnemu dimu izpostavljeni predvsem zaradi kajenja družinskih članov in drugih sosa- novalcev. Kajenje matere je za otroka najbolj škodljivo, saj gre za kumulativni učinek izpostavljenosti v nosečnosti ter bližino matere in otroka v prvih letih. Kot so poka-

zale študije, obstaja pri otrocih, katerih matere kadijo, 1,7-krat večje tveganje za respiratorno bolezen kot pri otrocih mater nekadilk. Kajenje staršev tveganje zviša za 1,3-krat. Izpostavljenost otrok tobačnemu dimu tudi poveča tveganje za akutna in kronična vnetja srednjega ušesa. Pasivno kajenje pri otrocih poveča še tveganje za raka pljuč, ust in grla. Pri otrocih, katerih starši kadijo, se pogosteje pojavljajo astma in druge težave z dihalo.

#### Koliko smo izpostavljeni tobačnemu dimu?

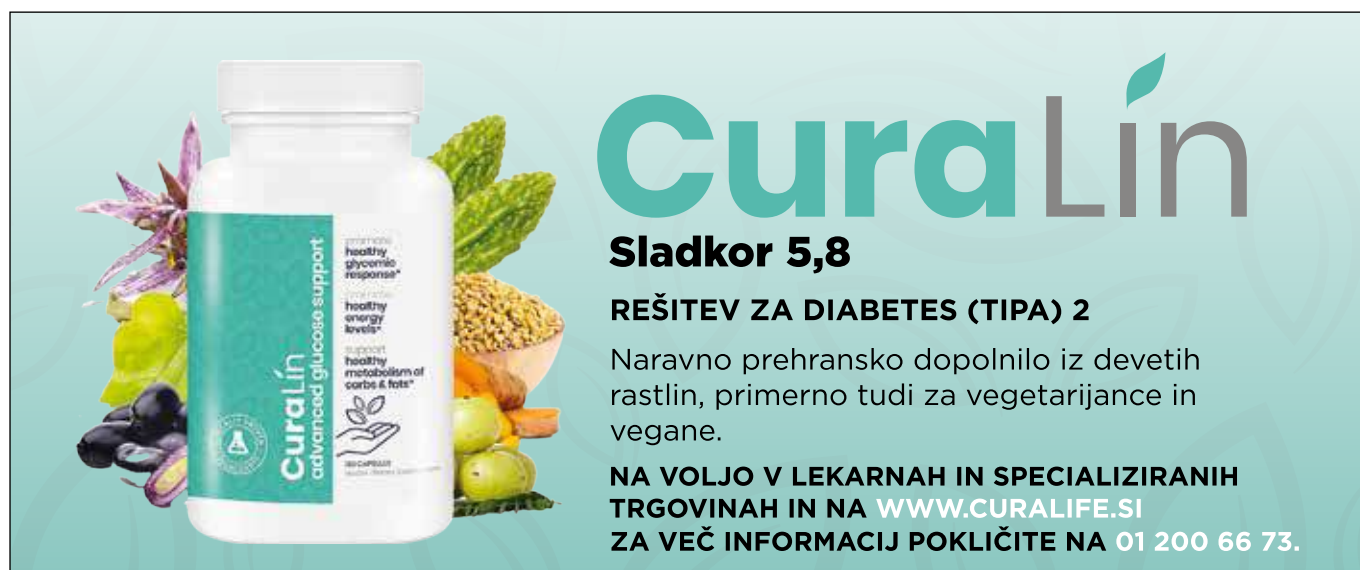
Kotinin je biomarker nikotina in pokaže na nedavno uporabo tobačnih izdelkov ali izpostavljenost pasivnemu kajenju. Kotinin je metabolit nikotina z dolgo razpolovno dobo (več kot 20 ur), njegovo raven je možno določiti iz sline ali urina. Ob dragih laboratorijskih testih lahko uporabimo tudi enostavne teste za domačo uporabo (npr. TobacAlert). Uporaba je preprosta: testni listič namočimo v urin. Test je precej natančen in zanesljiv, saj lahko pokaže pozitiven rezultat že po enourni izpostavljenosti tobačnemu dimu v zadnjih dveh do treh dneh.

#### Poskrbite za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih!

Če boste opustili kajenje, boste naredili nekaj izjemno dobrega za svoje zdravje v kateri koli starosti. Najbolj pa si boste koristili, če to storite pred 40. letom starosti. Pri tem vam lahko pomagajo na brezplačnem svetovalnem telefonu za pomoč pri opuščenju kajenja na številki 080 2777. Svetovalni telefon deluje vsak dan, tudi med prazniki, med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. Brezplačno svetovanje za posameznike in pomoč v skupini pa lahko dobite tudi v zdravstveno-vzgojnih centrih in centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih. Lahko se jih udeležite brez predhodnega obiska pri osebnem zdravniku in ne potrebujete napotnice.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



**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](http://WWW.CURALIFE.SI)**  
**ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.**

## ABC

- A** Simptomi se lahko kažejo, še preden se lahko laboratorijsko ugotovi pomanjkanje železa.
- B** Pomanjkanje železa se povezuje z večjo nagnjenostjo k sindromu izgorelosti.
- C** Pri slabokrvnih novorojenčkih naj bi se v večjem obsegu pojavljale motnje pozornosti.

# Pomanjkanje železa pri ženskah



Asist. Vesna Fabjan Vodusek, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Pri ženski je pomanjkanje železa pogosto v različnih obdobjih njenega življenja, najizraziteje se pojavlja v rodni dobi. O funkciji železa v našem telesu, o posledicah pomanjkanja, vzrokih in o nadomeščanju železa smo se pogovarjali z asist. Vesno Fabjan Vodusek, dr. med., spec. ginekologije in porodništva.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Povedala je, da je osnovna funkcija železa vezava v beljakovino hemoglobin, ta pa je zadolžena za prenos kisika po telesu in je del rdečih krvnih teles. Osnovna naloga hemoglobina je torej prenos kisika od pljuč do organov, ki ga potrebujejo za svoje delovanje.

Kaj so posledice pomanjkanja železa pri ženskah? »Posledice se lahko kažejo, še preden lahko laboratorijsko ugotovimo pomanjkanje železa. Predvsem se pojavljata utrujenost, občasno hitrejša bitja srca, kar pa ni povezano z znižano kondicijo oziroma telesno pripravljenostjo. Gre za to, da telo kompenzira pomanjkanje hemoglobina v krvi s pospešeno cirkulacijo krvi. Pojavlja se lahko tudi sindrom nemirnih nog: ženske ne morejo mirno sedeti, imajo težave pri spanju, ker morajo ves čas premikati noge in ne najdejo pravega in udobnega položaja. Za sindrom nemirnih nog jasnega vzroka ne poznamo, povezujemo pa ga tako s pomanjkanjem železa v krvi kot s pomanjkanjem vitamina B12. Ženske, ki so slabokrvne, imajo občasno tudi težave s kratkotrajnim spominom, tudi ta simptom je lahko povezan z marsičim, a ga opažamo tudi pri ženskah z zmanjšano zalogo železa. Pomanjkanje železa pa povežemo tudi z večjo nagnjenostjo k sindromu izgorelosti,« je simptome pojasnila **Fabjan Vodusekova**.

### Vzroki pomanjkanja železa

Vesna Fabjan Vodusek opredeljuje tri življenjska obdobja pri ženski: življenjsko obdobje pred menstruacijo, rodna doba in po menopavzi. »Pri deklicah je pomanjkanje železa pogosto povezano s premajhnim vnosom železa iz prehrane ali pa z metabol-

nimi motnjami in kroničnimi boleznimi, kjer je absorpcija železa iz hrane bistveno slabša kot pri zdravih ljudeh. Ena takšnih bolezni je na primer kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB). Pri otrocih je včasih vzrok slabše absorpcije železa gastritis, torej vnetje želodčne sluznice,« pojasni Fabjan Vodusekova in nadaljuje z vzroki v rodnem obdobju: »V tem obdobju je lahko težava zelo močna menstruacija. Ta je lahko posledica hormonskih motenj ali pa tudi benignih sprememb, na primer polipov materničnega telesa in miomov. Vzrok močnih krvavitev so lahko tudi rakava obolenja, ki so lahko ginekološka ali pa se razvijejo na drugih organskih sistemih.«

### V nosečnosti

Pred zanositvijo potrebuje ženska približno 15 mg železa/dan, v nosečnosti se potrebe podvojijo, nekako do 30 mg dnevno. V prvem trimesečju je to zaradi večje proizvodnje krvnih celic – ženski se količina krvi poveča tudi do dva litra, zato da se pravilno oskrbi nosečnost: povečana maternica, posteljica in plod. Zato se mora v kostnem mozgu ustvariti tudi večja količina rdečih krvnih celic in potrebna je večja količina železa. Če ima ženska pred nosečnostjo zmanjšane zaloge železa, je lahko v začetku nosečnosti zelo hitro slabokrvna, saj se še tiste zaloge, ki jih ima, porabijo za večjo proizvodnjo krvnih celic. Zato

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

prehranska dopolnila, ki se svetujejo nosečnicam v prvem trimesečju, poleg folne kisline vsebujejo tudi železo,« pove Fabjan Vodušková ter nadaljuje z zadnjim trimesečjem nosečnosti. »Največja je potreba po železu v zadnjem trimesečju, kjer naraste za 6 do 10 mg na dan. Tako nosečnica zase in za plod potrebuje okoli 25 mg dnevno. Ker lahko iz hrane, bogate s telesu dostopnim železom, dnevno posrkamo od 3 do največ 5 mg železa, potrebe v zadnjem trimesečju sploh niso majhne. Da bi takšne skokovite potrebe po železu v zadnjih mesecih ženska lahko zadovoljila le s prehrano, bi morala v nosečnost vstopiti z zalogo, enako ali večjo od 300 mg. Takšne zaloge pa večina žensk ob začetku nosečnosti nima,« pove naša sogovornica.

Izpostavi tudi to, da so plodovi oziroma novorojenčki žensk, ki so bile slabokrvne v zadnjem trimesečju, običajno prav tako slabokrvni. »Nekatere študije kažejo na to, da imajo slabokrvni novorojenčki drugačen nevrološki razvoj – pri njih naj bi se v večjem obsegu pojavljale motnje pozornosti,« izpostavlja ginekologinja in dodaja, da sicer pri vseh nevroloških obolenjih gre za multifaktorsko vplivanje, ne obstaja en sam vzrok, potrebna pa je tudi genetska predispozicija. »Dejavnike tveganja, na katere lahko vplivamo, je seveda smiselno zmanjšati in zato Svetovna zdravstvena organizacija svetuje nadomeščanje železa pri nosečnicah, predvsem s peroralnimi železovimi preparati.«

### Po porodu

Kaj pa je lahko vzrok slabokrvnosti po porodu? »Ženske, ki so že v nosečnosti slabokrvne, imajo potem večje tveganje, da bodo slabokrvne po porodu. Ob porodu normalno ženska izgubi med 300 in 500 mililitrov krvi, in to izgubo nadomesti na račun povečane količine krvi v krvnem obtoku med nosečnostjo. Če pa je že v osnovi slabokrvna in ob tej večji izgubi krvi je zmožnost tvorjenja rdečih krvničk omejena. Slabokrvnost se tako lahko pokaže šele tri ali štiri tedne po porodu ali še kasneje. Slabokrvnost po porodu pa je povežana tudi z večjo verjetnostjo poporodne otožnosti in depresije pri otročnici.

Tudi če povečamo zaloge železa, to ne učinkuje takoj, saj se mora najprej vgraditi v rdečo krvničko, rast te celice pa traja štirinajst dni do tri tedne. Tudi če zvišamo zaloge železa v telesu, lahko pričakujemo izboljšavo ravnih hemoglobina v krvi šele po dveh ali treh tednih. To je lahko za nekatere ženske precej nestimulativno, saj večinoma pričakujejo izboljšavo takoj ali vsaj zelo hitro. Če je potrebno, da se raven hemoglobina zviša prej, to naredimo s transfuzijo,« pojasnjuje ginekologinja.

### Močne menstrualne krvavitve

Kdaj govorimo o močni ali premočni menstrualni krvavitvi? »Vsak ginekolog bi moral na redni kontroli žensko vprašati, kako močne so menstruacije. To se kaže po količini vložkov, ki jih na dan porabi, in koliko so ti vložki prepo-

jeni. Če gre za redno menjavanje skoraj neprepojenih vložkov vsake tri ure iz higienskih razlogov, seveda ne moremo govoriti o premočni menstruaciji. Če pa je vložek treba zamenjati vsaki dve uri, ker je popolnoma prepojen, gre za premočno menstruacijo,« razlaga Vesna Fabjan Vodušek in dodaja, da je za opredelitev premočnih menstruacij pomembno tudi to, koliko časa trajajo. »Pogosto imajo ženske zelo močno krvavitev prvi in drugi dan in se potem ta umiri. Težava nastopi pri menstruacijah, kjer je vložke treba menjavati zaradi prepojitve vsaki dve ali tri ure in to traja več kot tri ali štiri dni. Pri tem je količina krvi, ki jo ženska izgubi ob menstruaciji, tolikšna, da mora telo pospešiti proizvodnjo rdečih krvničk. Če nima zaloge železa, postane ženska hitro slabokrvna. Naslednja težava so prepogoste menstruacije. Pri ženskah naj bi se menstrualna krvavitev pojavila enkrat mesečno na 25 do 30 dni. Če je to obdobje krajše, govorimo o prepogostih menstruacijah, saj telo še ne nadomesti izgube železa zaradi prejšnje menstruacije, ko se že pojavi nova krvavitev. Pri teh ženskah telo težje nadomesti izgubo železa in zato pride do slabokrvnosti.« Kdaj pa bi morala priti ženska na pregled h ginekologu v zvezi s premočnimi menstruacijami? »Ženska naj obišče ginekologa, če ima dve do tri menstruacije, ki so nenedoma postale močnejše in ta močnejša krvavitev traja več kot tri do štiri dni.«

Naša sogovornica pojasni še, kdaj se pojavi slabokrvnost po menopavzi. »V zrelejših letih se slabokrvnost najpogosteje pojavi zaradi slabše prehranjenosti, saj starejši ljudje navadno nimajo tako raznolike prehrane, ob čemer imajo lahko tudi težave z zobovjem. Pri starejših ljudeh so pogosta tudi kronična in rakava obolenja in je to lahko vzrok za slabokrvnost.«

### Železo in feritin

Kako se diagnosticira pomanjkanje železa v krvi? »Večinoma v splošni populaciji najprej pogledamo hemogram. Ta nam pokaže slabokrvnosti pri vrednostih pod 120 gramov hemoglobina na liter krvi. Če pa so ob tem prisotni dejavniki, ki vplivajo na zalogo železa v telesu (v nosečnosti ali pri močnih krvavitvah), ko je lahko poraba železa večja, kot je nadomeščanje železa s prehrano, je smiselno določiti še količino feritina (globularna beljakovina, ki je poglavitno skladiščno mesto za železo). Vrednosti feritina pokažejo, kakšne so zaloge železa v telesu. Pri vrednostih pod 10 µg/L (nanogramov na liter) govorimo o zelo izraziti slabokrvnosti, kjer telo nima več zaloge železa in se hemoglobin regenerira le iz železa, ki ga nekdo neposredno zaužije s prehrano. V večini primerov pa govorimo o zmerni ali nakazani anemiji in takrat se določeni simptomi (nemirne noge, palpitanje, utrujenost) pojavijo že pri vrednostih feritina pod 40 nanogramov. Še preden vidimo, da količina hemoglobina upada, začne upadati količina feritina. V takšnih primerih je dodajanje železa že smiselno. Običajno je to s pero-

ralnim jemanjem preparata v obliki tablet. Če pa zaradi zdravstvenega stanja to ni mogoče, na primer pri kronični vnetni črevesni bolezni ali pri kakšnih drugih težavah z absorpcijo, pa je ustrezno intravensko nadomeščanje. Vendar je potrebno preparat jemati še vsaj dva ali tri mesece po tem, ko se vrednosti hemoglobina izboljšajo, zato da z železom napolnimo vse rezervne beljakovine v telesu in da ima potem oseba ponovno zadostno zalogo železa za normalno delovanje,« opozarja Fabjan Vodušková.

### Zdravljenje

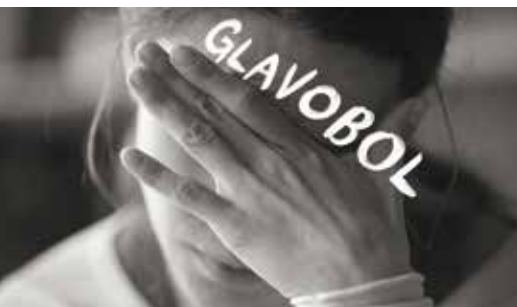
Kako torej poteka zdravljenje? »S peroralnim zdravljenjem v obliki tablet. Pri nas se trenutno dobijo tablete, ki vsebujejo 80 do 100 miligramov elementarnega železa, kar je sicer nekoliko premalo. Priporoča se jemanje med 100 in 150 miligramov železa na 24 do 48 ur dva do tri mesece. Učinkovitost zdravljenja preverimo po 14 dneh do treh tednih. Če je nekdo jemal zdravila, kot so bila predpisana, pa se po treh tednih izkaže, da je vrednost hemoglobina enaka ali celo nižja kot pred začetkom jemanja, je to razlog, da uporabimo intravensko zdravljenje (prek infuzije v žilo). V tem primeru se od 1000 do 1500 miligramov železa v obliki infuzije maltoznega koloida z močno vezanim železom, ki pride neposredno do kostnega mozga in vseh tkiv, kjer se kopiči kot rezerva in se porablja za tvorjenje hemoglobina. Pri kronični vnetni črevesni bolezni pa je treba že od začetka razmišljati o uporabi intravenskega nadomeščanja železa,« razlaga naša sogovornica in opozori na pasti hepcidina. »Zaradi hormona hepcidina, ki ga izločajo jetra, je lahko absorpcija železa iz prebavnega trakta bistveno slabša, kot bi bila sicer. Telo ima namreč vzpostavljeno varovalko pred tem, da bi z uživanjem železa telo preobremenili. Ko je v krvnem obtoku količina serumskega železa previsoka, začnejo jetra izločati hepcidin, ki zavre absorpcijo železa iz prebavnega sistema. Vrednosti tega hormona padejo po 24 urah, ko so vrednosti serumskega železa zelo visoke. Zato se je sprejemljivo priporočilo, kako naj bi se železovi preparati jemali. Včasih je veljalo, da je preparat treba razdeliti na dva do tri odmerke dnevno, da ne vpliva na želodec. Pokazalo pa se je, da je bil učinkovit le prvi odmerek železa, druga dva odmerka pa sta ostala v prebavilih. Če železov preparat vzamemo vsakih 24 ali še bolje 48 ur, je koncentracija tega hormona zelo nizka in je s tem terapevtska učinkovitost boljša. V primeru kroničnih vnetnih bolezni, kjer so vnetne celice v telesu ves čas prisotne, se pogosto zgodi, da je raven hepcidina višja zaradi teh vnetnih procesov. S tem se telo brani, ker bakterije in virusi lahko porabljajo železo in se mu telo hoče izogniti. Zato je nadomeščanje železa ob aktivnem vnetju nesmiselno, saj lahko poslabša akutno vnetje, pri kroničnem vnetju pa boljšo učinkovitost zdravljenja dosežemo z intravenskim zdravljenjem z železom.«

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



Prisluhnite  
svojemu  
telesu



Reference: Cappellini MD, Musallam KM, Taher AT. Iron deficiency anaemia revisited. J Intern Med. 2020 Feb; 287(2): 153–170. doi: 10.1111/joim.13004. Epub 2019 Nov 12. PMID: 31665543m

**CSL Vifor**

Vifor France, 100–101 Terrasse Boieldieu,  
Tour Franklin La Défense 8,  
92042 Paris La Défense Cedex, Francija

NM-SI-2023-6-2980. Datum priprave: junij 2023.

**Swixx**  **BioPharma**  
Modern Medicines for All

Za več informacij se obrnite na lokalnega zastopnika:  
Swixx Biopharma d.o.o., Pot k sejmišču 35, 1231 Ljubljana - Črnuče  
T: +386 1 23 55 100, E: slovenia.info@swixxbiopharma.com

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## ABC

- A** Roke zmočimo s toplo vodo, naneseemo milo, namilimo vse površine in temeljito splaknemo.
- B** Roke si umivajmo pogosto in vsaj 20 sekund z milom.
- C** Ne pozabimo umiti rok neposredno pred vsakim začetkom dela z živili.



# Umivanje rok

Med epidemijo smo na vsakem koraku zasledili obvestilo, kako je umivanje rok pomembno. Nekateri smo postali kar malce obsedeni s čistočo rok, spet drugi pa zamahnejo z roko, češ, da je to larifari. Morda bi bilo prav, da kljub vsemu povemo, kdaj je nujno umivati roke, kdaj pa lahko pre pogosto umivanje celo povzroči negativne posledice. Ta in še druge odgovore nam je pomagala oblikovati **Barbara Petkovšek** iz Centra za komuniciranje pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) na osnovi priporočil strokovnjakov, s katerimi sodelujejo.

Avtorica: **Katja Štucin**

### Zakaj sploh umivamo roke, če pa so v resnici videti čiste?

Poleg vzdrževanja dobrega imunskega sistema je skrb za čiste roke eden najpomembnejših preventivnih ukrepov pri preprečevanju širjenja mikrobov in potencialnih okužb.

Številne bolezni se širijo prav preko kontaminiranih rok, ki so glavni prenašalec mikrobov na različne površine in ljudi. Zato je zelo pomembna higiena rok in tudi kašlja. Na koži rok se, poleg stalno prisotne mikrobne flore, občasno lahko zadržujejo tudi mikroorganizmi, ki pridejo na kožo rok ob stiku z drugimi deli telesa, drugimi osebami ali ob stiku z okoljem. Prav ti mikroorganizmi so največkrat vzrok za različna obolenja. S preprostimi ukrepi, kot je temeljito umivanje rok, lahko te mikroorganizme z naših rok odstranimo in tako preprečimo razvoj bolezni.

**Kot smo izpostavili uvodoma, nekateri ljudje še vedno niso najbolj navdušeni nad pogostim umivanjem rok. Odveč jim je. Vemo, da se pri otrocih velikokrat zgodi, da samo malo namočijo prste, pa tudi odrasli velikokrat nismo dovolj natančni.**

Odrasli pri umivanju rok nismo vedno dovolj natančni, predvsem pa si rok ne umijemo vedno, ko bi bilo treba. Tudi otroci se namreč veliko naučijo s posnemanjem vzorcev odraslih. Zato je zelo pomembno, da svoje otroke postopoma navajamo higienskih navad v

času, ko so za vse novosti še zelo motivirani in učljivi, s svojimi ravnanji pa predstavljamo vzor, jim pomagamo in jih usmerjamo. Šele ko bomo osnovne higienske principe ozaveštili in jih tudi vestno izvajali, lahko pričakujemo preskok v pristopu in miselnosti posameznikov do osnovnih, velikokrat preprostih, a zelo učinkovitih higienskih ukrepov. Le s temeljitim in pravilnim načinom umivanja rok lahko preprečimo pot prenosa mikroorganizmov ter s tem razvoj bolezni. Še posebno pomembno je dosledno in vestno umivanje rok v času epidemij različnih obolenj.

### Kdaj je temeljito umivanje rok vendarle nujno?

Roke si umijemo takoj, ko se umažejo. Dobro je, da se navadimo roke umiti tudi takoj, ko pridemo domov. Posebej skrbno pa si jih umivamo pred, med in po pripravi jedi, še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem. Vsekakor ne pozabimo na umivanje pred jedjo, tudi vsakič preden koga hranimo. Skrbno umivanje rok je nujno

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



pred nego in po negi bolnika v domačem okolju, pred in po oskrbi rane, ureznine, udarnine, ko je koža poškodovana, po menjavi plenice ali po brisanju in umivanju otroka po uporabi stranišča ... Na umivanje rok ne smemo pozabiti po smrkanju, kihanju, kašljanju, če smo uporabili robec (če nimamo pri sebi robca, v katerega bi zakašljali ali kihnili, potem to naredimo v rokav in ohranimo roke čiste). Nikar ne pozabimo na umivanje rok po dotikanju živali (tudi hišnih ljubljenčkov, akvarijskih živali) ali (živalskih) odpadkov. Sicer pa naj bi to delali tako pogosto, kot je glede na naša opravila potrebno, predvsem ob pravem trenutku in seveda pravilno. Le tako lahko preprečimo, da se v hrano, ki jo pripravljamo, iz našega okolja ne prenesejo povzročitelji različnih bolezni in da z dotikanjem posameznih predelov telesa v naše telo ne zanesemo škodljivih mikroorganizmov. Še posebno pomembno je dosledno in vestno umivanje rok ob pojavu različnih obolenj.

**Koliko časa moramo umivati roke, da so zares umite? Ni dovolj, če jih samo za hip postavimo pod vodo, kajne?**

Roki milimo vsaj 20 sekund, potem pa si vzamemo toliko časa, da z umitih rok temeljito speremo milo in roke res dobro osušimo.

**Kako pravzaprav poteka pravilno umivanje rok?**

Pomembno je, da se držimo pravilnega zaporedja postopka umivanja rok in da roke pod tekočo toplo vodo najprej omočimo. Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit (prstane, ure ipd.). Pomembno je, da namilimo in zdrgnemo vse predele rok in po celi površini dlani, hrbtišč, med prsti obeh rok, konice prstov, ne pozabimo palcev, predelov pod nohti ali zapestij. Roki – kot rečeno – milimo vsaj 20 sekund, tako da namilimo vse predele rok. Drgnemo dlan ob dlan, dlan in hrbet roke, s sklenjenimi rokami z dlanjo proti dlani, med prsti, posebej zdrgnemo oba palca, konice prstov z nohti in zapestje. Z umitih rok temeljito speremo milo in roke dobro osušimo. Najbolje, da jih obrišemo do suhega s papirnato brisačo ali s svojo brisačo za roke, ki jo redno menjamo. Pipo zapremo s komolcem ali papirjem in ne z umito golo roko, še posebej, če nismo doma. Veliko ljudi seže po milu s suhimi rokami. Če pa si roki najprej dobro omočimo, odplaknemo kar precejšnje število mikroorganizmov s površine rok in miljenje, ki sledi, je bolj učinkovito in postopek umivanja rok v celoti odstrani več mikroorganizmov.

**Kakšna je primerna temperatura vode za umivanje rok?**

Priporočljivo je, da roke umivamo s toplo vodo, ker je proces miljenja nekoliko učinkovitejši. Če tople vode ni na voljo in imamo na razpolago samo mrzlo vodo, roke umijemo z mrzlo vodo. Tudi tekoča mrzla voda odstrani mikrobo in umazanijo. Voda mora biti higieno neoporečna, torej pitna.

**Obstajajo takšna in drugačna mila, trda, tekoča, naravna, dišeča ... S čim je najbolje umivati roke?**

»Roke si umijemo takoj, ko se umažejo. Dobro je, da se navadimo roke umiti tudi takoj, ko pridemo domov. Posebej skrbno pa si jih umivamo pred, med in po pripravi jedi, še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem.«

V domačem okolju svetujemo uporabo mila, ki je ustrezno za kožo. Osebe z alergijami naj ne uporabljajo mila, ki bi dodatno dražilo njihovo kožo ali povzročalo alergije. Če uporabljamo trdo milo, ga shranjujemo tako, da se čimprej posuši in ostaja suho. Na javnih mestih in v ustanovah pa naj se uporablja tekoče milo. Previdnost je potrebna tudi pri umivanju kože otrok, zlasti dojenčkov. Uporabljajo naj se zanje primerna mila.

**Je treba kljub rednemu umivanju uporabljati tudi razkužilo, da res preprečimo prenos virusov in bakterij?**

V domačem okolju po umivanju rutinsko rok ne razkužujemo. S tem preprečujemo obremenitev okolja z razkužili in pojavljanje odpornosti mikroorganizmov na razkužila. Tudi v vrtčevskem in šolskem okolju rutinsko rok ne razkužujemo. Zadošča pravilno umivanje rok. Imajo pa vrtci in šole navodila, kdaj je potrebno poleg umivanja tudi dodatno razkuževanje rok. Drugačna pravila seveda veljajo v bolnišničnem okolju in ostalih zdravstveno-socialnih ustanovah.

**Ali je brisača iz blaga primerna ali je boljša izbira brisačka za enkratno uporabo?**

Roke lahko v domačem okolju obrišemo s svojo čisto suho bombažno brisačo, ki jo pogosto menjamo in operemo. V kuhinji se

priporoča uporaba papirnatih brisač. Morda samo še to, pipo zapremo tako, da že umitih rok ponovno ne onesažimo, zato vodo zapremo z brisačo ali s komolcem. V domači kuhinji pred začetkom dela z živili pred umivanjem rok z rok snamemo nakit in uro. Rok, na katerih je nakit in ura, ne moremo nikoli pravilno umiti.

**Je priporočljivo potem roke namazati s kremo ali to ni potrebno, kaj šele dobro?**

Po umivanju rok ni treba rok rutinsko mazati s kremo. Seveda pa obstajajo določeni občutljivi posamezniki in okoliščine, kjer se to svetuje.

**Pri zelo pogostem umivanju rok lahko, še posebej pozimi, pride tudi do negativnih posledic, kot so denimo razjede in izsušena koža. Kako lahko te preprečimo?**

Pomembno je, da roke po umivanju temeljito osušimo. Če pozimi opravljamo delo na mrazu in vetru, je to še toliko pomembnejše. Občutljivi posamezniki naj si roke zaščitijo s kremo ali ustreznimi rokavicami.

**Bi za konec izpostavili še kaj pomembnega?**

Ponovno bi poudarila, da pravilno umivanje rok predstavlja osnovo za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni tako v domačem okolju kot tudi v kolektivih.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



### VIROZA, GRIPA ALI ANGINA?

vročina, pekoče žrelo, bolečina v prsnem košu



DO PRAVE DIAGNOZE ŽE V 1 URI!

**BIOFIRE® PCR profesionalni testi**  
omogočajo pravočasno prepoznavo povzročitelja bolezni!





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

Več o možnostih za hitro in zanesljivo diagnozo okužb:  
[www.mikro-polo.si/zbirka-knjizic](http://www.mikro-polo.si/zbirka-knjizic)



## ABC

- A** Z zajtrkom se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje telesa.
- B** Otroke je treba navajati na uživanje pestrih, raznolikih, zdravih zajtrkov.
- C** Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva.



# Navadimo otroke na zajtrk



Doc. dr. Matej Gregorič

Nekateri ljudje si takoj, ko zjutraj odprejo oči, že pripravljajo zajtrk, spet drugi prvič jedo šele začasa kosila. Morda je to stvar navade. Je pomembno, da svoje otroke navajamo na zajtrk? Kdaj naj bi prvič v dnevu jedli, da je čim boljše za naše zdravje oziroma za zdravje naših otrok, nam je med drugim pomagal razkriti **doc. dr. Matej Gregorič**.

Avtorica: **Katja Štucin**

### Kdaj je primerno zajtrkovati?

To je odvisno od dnevnega ritma, pogojeno pa je tudi z našimi kulturnimi in socialnimi

normami. Za definicijo obrokov so pogosto uporabljeni kriteriji – čas uživanja obroka, njegova energijska vrednost in sestava. Odvisno pa je tudi od naše percepcije, za nekoga je zajtrk ob peti uri zjutraj, za drugega pa šele ob enajsti uri, ključno je, da je to prvi obrok dneva. In od tu tudi izvira njegov pomen. Med spanjem ne vnašamo hrane, zato je fiziološko nujno, da se še pred telesnim in umskim delom oskrbimo s potrebnimi hranili in energijo. Z zajtrkom se zviša raven glukoze v krvi, to pa ugodno vpliva na delovanje celega telesa, vključno z možgani, ki so neposredno odvisni od te stalne oskrbe z glukozo in ostalimi hranili. Zajtrk tako pomaga izboljšati delovanje možganov, s čimer izboljšamo tako pozornost kot spomin, lažje rešujemo zapletene izzive, izboljšata se tudi naše razpoloženje in počutje. Vsi omenjeni učinki pa niso odvisni le od tega, kdaj smo zaužili zajtrk, ampak tudi od količine in vrste živil, ki sestavljajo obrok. Raziskave kažejo, da se tisti, ki zjutraj redno zajtrkujejo uravnotežen obrok iz vseh priporočenih skupin živil, bolj zdravo prehranjujejo čez cel dan in lažje vzdržujejo priporočeno telesno težo, saj se zmanjša želja po sladkih in visoko kaloričnih živilih. Zajtrk tudi izboljša prehransko vrednost naše prehrane, saj se mnoge pomembne hranilne

snovi, kot so vlaknine, vitamini in minerali, zaužijemo predvsem z zajtrkom. Pozitivni učinki so se pokazali že pri zajtrkovanju vsaj štirikrat tedensko.

**Da takoj na začetku malo razčistimo in izluščimo pleve od zrna. Zdi se mi, da se smernice glede prehrane zelo spreminjajo in skozi čas v javnost curljajo takšna in drugačna dognanja. Včasih je moderno jesti zajtrk in ob njem še štiri obroke na dan, spet drugič se oglašujejo le trije obroki, tretjič pravijo, da se je del dneva najbolje postiti. V poplavi informacij smo ljudje lahko malo zmedeni. Ste strokovnjaki po vašem mnenju sploh zedinjeni, kaj je najbolje za naše zdravje in za zdravje naših otrok?**

Prehranski strokovnjaki še vedno zagovarjamo načelo štirih do petih zmernejših, vendar po sestavi čim bolj uravnoveženih obrokov glede na posameznikove prehranske potrebe. Na ta način izboljšamo presnovo, ugodno vplivamo na stabilno raven krvnega sladkorja in zagotovimo neprekinjeno oskrbo s koristnimi hranili. Ob tem se zmanjša tudi tveganje za različne oblike nedohranjenosti. Športniki, ki imajo zaradi intenzivnih treningov višje potrebe, ter starejši ali bolniki, ki imajo prizadeta prebavila ali zmanjšano zmožnost absorpcije hranil

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

v prebavilih, bodo le s težavo zadostili vsem svojim prehranskim potrebam, če bodo manjšali število dnevnih obrokov. Po drugi strani bodo prekomerno hranjeni posamezniki z manj obroki le s težavo obvladovali napade lakote, zaradi katerih težje nadziramo količino hrane in se zato pogosto prenamemo.

Vsakršno opuščanje obrokov ali »postenje« povzroči presnovni stres. Domnevamo, da naše telo ni sposobno razlikovati med »opuščanjem hrane« in stradanjem. Zaradi prilagoditvenih mehanizmov, ki nastopijo kot posledica omejevanja hranjenja, začne telo varčevati z maščobami in izgubi funkcionalno maso in moč, vse z namenom, da prepreči nadaljnje škodljive učinke daljšega stradanja. Ob tem se lahko občutijo utrujenost, glavobol, omotica in razdražljivost. Zmotno je namreč mišljenje, da s »postenjem« zdravo hujšamo, saj gre le za navidezno izgubo telesne mase. Trenutno se od vseh režimov zdi najprimernejši najkrajši režim postenja (režim 8/16), ki dopušča uživanje obrokov le osem ur v času od zajtrka do zgodnjega kosila, kar je še najbližje siceršnjim priporočilom. Tak režim je sicer res pokazal nekaj ugodnih učinkov na izboljšano krvno sliko, zlasti na krvni sladkor in maščobe. Vendar pa raziskovalci v isti sapi pripominjajo, da je verjetno težko vzdrževati tak režim, ki vključuje tudi kontrolirano sestavo obrokov, na dolgi rok, in opozorilo, da je tak režim lahko primeren le za zdrave posameznike.

#### **Zakaj je zajtrk pomemben (za otroke)?**

Slovinci poznamo celo vrsto pregovorov o zajtrku, ki izražajo pomen prvega obroka v dnevu, kot so: Zajtrkuj kot kralj, Prazna vreča ne stoji pokonci. ... Ti pregovori izražajo tradicionalno prepričanje, da je zajtrk pomemben za večjo produktivnost pri težjih opravilih in čas, ko se družina zbere za isto mizo, danes pa mu pripisujemo tudi pomen za dobro zdravje in počutje čez dan. Strokovno

temu nimamo kaj oporekati in se lahko le strinjamo.

#### **Od kdaj do kdaj naj bi otroci jedli prvi obrok v dnevu?**

Pomembno je, da zajtrkujejo še pred šolo doma ali pa v šoli še pred poukom, ko naše telo in možgani že potrebujejo »gorivo« za optimalno delovanje ter da uživajo zajtrk (in ostale obroke) ob ustaljenem času, da imajo za to dovolj časa in da obedujejo v miru, ne da bi bili prikrajšani za obrok. S fiziološkega vidika je še pomembno, da je med obroki vsaj dve (optimalno tri) ure presledka in da obrokov ne združujemo.

#### **Kako naj bi bil otroški zajtrk sestavljen? Kaj vse mora vsebovati?**

Zajtrk mora biti, tako kot velja za druge glavne obroke, sestavljen po principu prehranskega krožnika. Seveda to ne pomeni, da zajtrk na sme biti na hitro pripravljen. Za zajtrk so najprimernejša polnovredna žita (polnozrnati kruh, kaše ...), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi. Možgani namreč za svoje delovanje potrebujejo glukozo in ob normalnem dvigu le te se izboljšajo kognitivne zmognosti. Če zajtrku dodamo še kakovostne beljakovine (jajca, mleko), se ugodni učinek pri reševanju kompleksnih nalog še izboljša, izboljša pa se tudi naše razpoloženje. Dodatek zelenjave ali sadja še dodatno zviša hranilno vrednost obroka in zmanjša njegovo energijsko gostoto. Veliko se danes promovirajo žita za zajtrke, ki pa so v večini primerov ekstrudirani visoko procesirani izdelki, ki imajo dodane sladkorje, sol ter aditive. Bolj primerna izbira so ovseni ali koruzni kosmiči brez kakršnih koli dodatkov, ki jih otroci obožujejo z mlekom ali jogurtom. Tudi sami lahko vnaprej pripravite okusne mešanice – na primer zmešate ovsene kosmiče, sveže (ali suho) sadje in oreške.

**Je res, da kruh z maslom in marmelado ter kakšno jabolko zraven denimo preveč dvignejo glukozo in to pravzaprav ni dober začetek dneva? Je bolje jesti zelenjavo,**

*»Zmotno je mišljenje, da s 'postenjem' zdravo hujšamo, saj gre le za navidezno izgubo telesne mase.«*

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

**bimed**<sup>®</sup>

**Z NAŠIMI IZDELKI DO LEPEGA DARILA**

**20% popust**  
S kodo  
**ABCZDRAVJE**

**SUHO SADJE, OREŠČKI ...**  
Vedno z vami

Popust 20 % velja na vse izdelke, z izjemo izdelkov, ki so že v akciji. Popusti se med seboj ne seštevajo. Velja do 15. 2. 2025.

Z enim klikom do lepega darila

KLIKNI | [www.bimed.si](http://www.bimed.si) |

»Nič ni narobe, če je zajtrk malo obilnejši, saj je znano, da presnova zjutraj naravno deluje učinkoviteje.«

#### **domače ‚slane‘ namaze in polnozrnatih kruh?**

Zagotovo je za zajtrk boljše izbirati polnovredne žitne izdelke, ker razgradnja bolj kompleksnih ogljikovih hidratov poteka počasneje in ugodno vplivajo na dvig krvnega sladkorja. Taka živila nas praviloma tudi bolj nasitijo in za dlje časa. Nič ne bo narobe, če za zajtrk zaužijemo maslo in marmelado, zlasti če bomo s telesno dejavnostjo to tudi porabili. Če takšnih potreb nimamo, pa se je potem zagotovo dobro tisti dan kasneje izogniti takim živilom v ostalih obrokih, sicer bomo prekoračili še sprejemljiv dnevni vnos sladkorja in nasičenih maščob. Velja, da za zajtrk izberemo čim bolj polnovredne in hranilno bogate sestavine, ki jih po količini prilagodimo svojim potrebam. V smislu pestrosti pa tudi ni priporočljivo, da bi na primer vsak dan zapored uživali tak zajtrk, kot ga omenjate. Otroke je treba navajali na uživanje pestrih (raznolikih) zajtrkov, ki bodo v čim večji meri vključevali zdravju koristna živila iz lokalnega okolja.

#### **Kaj bi odsvetovali, česa naj zdrav zajtrk za otroka nikakor ne vsebuje?**

Otrokom bi odsvetoval vse tiste »otroške neumnosti«, kot so čokoladno-lešnikovi namazi, saj vsebujejo veliko maščob, tudi nezdravih, čokoladno mleko, razne sladke pijače, sokove, zaradi visoke vsebnosti prostih sladkorjev ... Prav tako niso primerna pogosto oglaševana in med otroki priljubljena žita za zajtrke, ki imajo dodano veliko sladkorja ali pa suhega sadja. Popularno je zjutraj tudi spiti sveže stisnjen sadni sok. Seveda bodo prisotne organske kisline poskrbele za osvežilen občutek, vendar tak sok ne bo imel nasitne vrednosti, saj smo ujeli sladkor v celem sadju sprostili, obenem pa tudi odstranili pulpo, ki je bogata z vlakninami. Ob tem se niti ne bomo zavedali, da smo zaužili precej kalorij, sladkor v tekoči obliki pa se bo presnovil hitreje, kar bo neugodno vplivalo na krvni sladkor.

#### **V dnevnu naj bi pojedli določeno količino hrane glede na posameznika. Kolikšen delež naj pri otroku predstavlja zajtrk?**

Zajtrk naj bi v režimu 4–5 dnevni obrokov predstavljal približno četrtno otrokovih prehranskih potreb. Če nekdo zaradi navade ali določenih razlogov zaužije več ali manj dnevnih obrokov, se ta delež seveda sorazmerno spremeni. Nič ni narobe, če je zajtrk malo obilnejši, saj je znano, da presnova zjutraj naravno deluje učinkoviteje, zato zaužitje večje količine hranilnih snovi v dopoldanskem času ugodno vpliva na presnovno aktivnost in zagotavlja občutek sitosti dlje časa. Seveda pa se moramo najprej vprašati, kakšne sploh so naše prehranske potrebe, ki jih nato uravnavamo z izbiro živil in z odmerjenimi količinami hrane.

#### **Imate kakšen nasvet, kako otroka prepričati, da vendarle poje zajtrk? Argumenti, da je to zdravo, pravilno in priporočljivo, ne zaležejo, niti zgled staršev ali sorojencev ...**

Res je, za otroka je klasična medicinska doktrina nekaj povsem oddaljenega in nepomembnega, saj ga nekaj, kar bo pomembno čez več desetletij, trenutno ne skrbi. Pogosto je dovolj že nekaj spodbude in skupen obrok z vso družino. Za začetek naj otrok predvsem poje nekaj, kar mu je všeč in ga k temu ne silimo, da ne bo razvil odpora. Sčasoma se bo navada usidrala. Sicer pa tako kot za vsako prehransko priporočilo velja pravilo štirih P-jev. Otroku je treba najprej *Ponuditi*, da vidi, pokusi, povoha oziroma da vključi vsa čutila, nato *Pojasniti*, ne samo kako, ampak tudi zakaj in mu to tudi primerno in praktično utemeljiti. Običajno so otrokom pomembni argumenti s takojšnjim učinkom, kot na primer: lažje boš vzdrževal telesno maso, znebil se boš aken, lažje se boš učil ... Seveda je pomembno to *Pokazati* z lastnim vzorom, saj pogosto od otrok zahtevamo nekaj, česar sami ne zmoremo. Na koncu pa je treba tudi *Prikrito ozaveščati*, kjer obstaja pestrost metod in pristopov.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

**BenQuick**  
Selection  
Bela kava  
CIKORIJA

BenQuick Bela kava je suha mešanica za pripravo okusnega napitka na osnovi cikorije, ki je odličen kavni nadomestek.

BenQuick Bela kava Cikorija vsebuje **manj sladkorja**, kar še dodatno podari prijeten okus kave. Sladkor smo nadomestili z **inulinom**, naravnim derivatom cikorije, tako da izdelek ne vsebuje umetnih sladil.

BenQuick bela kava Cikorija **ne vsebuje glutena, kofeina in je vir prehranske vlaknine**. Izdelek je tako primeren za osebe s celiakijo, za ljudi, občutljive na kofein, za otroke, doječe matere in nosečnice.

VIR PREHRANSKE VLAKNINE

BREZ GLUTENA

BREZ KOFEINA

www.mercator-emba.si



# Povrnite si sanje z Melatonin ustnim pršilom

Za pomoč pri motnjah spanja, izboljšanju spanja in podpori normalnemu delovanju živčnega sistema.

## Melatonin

Prispeva k skrajšanju časa, da zaspimo.\*

\*1 mg melatonina prispeva k skrajšanju časa, da zaspimo.  
\*0,5 mg melatonina prispeva k lažšanju zasplosti, ki je posledica časovnega zamika pri potovanjih.

## Melisa

Prispeva k boljšemu spancu.



## Propolis

Zaklad iz čebeljega panja, bogat z antioksidanti.

## Vitamin B6

Prispeva k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju.



## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## ABC

- A** Samo letos je bilo v Evropi odpoklicanih več kot tisoč različnih kozmetičnih izdelkov.
- B** Pod drobnogledom potrošniških organizacij in inšpekcij so alergeni, hormonski motilci in mikroplastika.
- C** Velike spletne tržnice imajo slabši nadzor nad prodajanimi izdelki.

# Varnost kozmetičnih izdelkov

Ali smo potrošniki dovolj ozaveščeni o škodljivih snoveh v kozmetičnih izdelkih? Najverjetneje obstajata dva pola: na eni strani so potrošniki, ki so izjemno obveščeni in jim je ta tema pomembna ter iščejo informacije ter na podlagi njih spreminjajo svoje potrošniške odločitve. Na drugi strani pa so potrošniki, ki jih to ne zanima. Iščejo informacije pri proizvajalcih ali pa nanje vpliva mnenje spletnih vplivnežev. Pri kozmetičnih izdelkih so jim pomembne druge lastnosti.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pa vendarle: kozmetični izdelki so tisti, ki jih pogosto uporabljamo in jih nanašamo neposredno na kožo, ali so celo v stiku s sluznico, ali pa jih nanašamo na veliko površino kože. Zato je pomembno, kaj vsebuje naša šminka, maskara ali olje za sončenje: so to alergeni, hormonski motilci ali celo rakotvorne snovi in potencialna mikroplastika? Kaj vse je na

našem trgu, kako varna je kozmetika, ki jo uporabljamo, kateri zakoni in predpisi nas varujejo in ali prizadevanje potrošniških organizacij rodi sadove – o vsem tem smo se pogovarjali z **Uršo Šmid Božičević** iz Zveze potrošnikov Slovenije, ki je v tej nevladni organizaciji za zaščito potrošnikov zadolžena za spremljanje kozmetičnih izdelkov.

### Letos odpoklicanih več kot tisoč izdelkov

Kot je povedala na začetku, v EU velja Uredba o kozmetičnih izdelkih, ki je bila sprejeta leta 2009 in ureja to področje. »Vsi kozmetični izdelki, ki so na trgu, morajo biti varni. Za to je odgovoren proizvajalec oziroma tisti, ki izdelke da na trg, torej v nekaterih primerih tudi prodajalec. Praksa pa kaže, da prav vsi izdelki niso varni. Lahko vsebujejo kemikalije, ki so prepovedane ali omejene za uporabo, lahko vsebujejo tudi bakterije.« Šmid Božičevićeva je izpostavila za marsikoga presenetljivi podatek, da je bilo na portalu Safety Gate, kjer se vsak teden objavljajo odpoklici oziroma informacije o nevarnih izdelkih na

skupnem evropskem trgu, samo letos odpoklicanih več kot tisoč različnih kozmetičnih izdelkov. »To so izdelki, ki so bili izdelani znotraj EU ali zunaj nje. Nekatere izdelke zadržijo že na carini, v nekaterih evropskih državah pa so inšpekcije zelo aktivne in same iščejo te izdelke. Prevladujejo izdelki, ki so bili proizvedeni zunaj držav EU, vendar niso samo ti predmet odpoklica. To področje pri ZPS spremljamo že dve desetletji in ugotavljamo, da so odpoklici posledica delovanja posameznih nacionalnih organov, torej inšpekcij.« Kako uspešne pa so pri tem naše inšpekcije? »Žal v letošnjem letu Slovenija v sistem odpoklicev ni prispevala niti ene objave na področju kozmetičnih izdelkov. Zdi se mi neverjetno, da bi bila ravno pri nas oaza kozmetičnih izdelkov brez prepovedanih sestavin,« naša sogovornica jasno izrazi svoje prepričanje.

Iz katerih razlogov pa so izdelki najpogosteje odpoklicani? »Gre za dve večji področji. Največje področje je kemijska varnost, ko izdelek vsebuje prepovedano kemikalijo ali kemikalijo, ki ima omejeno uporabo (kakšen največji koncentrat te kemikalije lahko izde-

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

lek vsebuje), pa se potem ugotovi, da je koncentracija kemikalije presežena. Obstaja seznam 24 najbolj alergeni dišav, ki jih morajo proizvajalci posebej označevati. Ni dovolj, da na izdelek kot sestavino napišejo parfum, ampak morajo napisati, katera dišava točno je bila uporabljena. Leta 2026 bo na ta seznam uvrščenih še 56 drugih dišav, za katere so že zdaj nesporno ugotovili, da so alergeni. Ena takšnih dišav, ki je bila zelo razširjena v kozmetičnih izdelkih, je lilial, to je trgovsko ime sintetične dišave. Čeprav bi že marca leta 2022 morali umakniti vse izdelke, ki vsebujejo to dišavo, je še vedno kar precej prisotna. Od leta 2022, odkar velja popolna prepoved, je bilo še vedno 1500 odpoklicev kozmetičnih izdelkov prav zaradi nje. Zaradi kemijske neustreznosti so velikokrat odpoklicana tudi črnila za tetoviranje. Kar je še posebej problematično, saj se ti izdelki vnašajo pod kožo. Drugi sklop odpoklicev se nanaša na mikrobiološko onesnaženost izdelkov. Konkretno kana za barvanje las je zelo velikokrat predmet odpoklica zaradi onesnaženosti z bakterijami. Mikrobiološko neoprečnost tovrstnih izdelkov je, kot kaže, težje zagotoviti,« je pojasnila Šmid Božičevićeva.

Kot je še povedala, so predpisi v Evropski uniji strogi in Evropa je vodilna na področju spremljanja kemijske varnosti, potrošniške organizacije pa menijo, da še vedno vse skupaj poteka prepočasi. »Zavzemamo se za

»Zaradi kemijske neustreznosti so velikokrat odpoklicana tudi črnila za tetoviranje.«

aktivnejše omejevanje kemikalij v kozmetičnih izdelkih.« Po kakšnih merilih se sploh opravljajo potrošniški testi? »Potrošniški testi se lahko skladno s standardom ISO/IEC Guide 46 opravljajo pod strožjimi merili, kot je sicer predpisano za izdelke na trgu. Pri nas velja, da izdelek dobi povprečno oceno, če zadošči vsem predpisanim merilom. Izdelki, ki se na testu odrežejo boljše, dobijo oceni dobro ali zelo dobro.«

#### Dober izdelek je lahko brez škodljivih snovi

Katere so tiste snovi, na katere so potrošniške organizacije še posebej pozorne pri testiranih kozmetičnih izdelkih? »Držimo se seznamov, na katere snovi je potrebno biti pozoren. Najprej so že omenjeni alergeni,

potem hormonski motilci, v zadnjih letih pa tudi mikroplastika. Kot vemo, še ni natančno določeno, kaj mikroplastika je in metode za ugotavljanje mikroplastike še niso uradno potrjene, kljub temu na seznamu INCI poiščemo snovi, ki bi lahko bile mikroplastika, zato jo poimenujemo »potencialna mikroplastika«. V okviru naših testov tudi vedno napišemo, ali izdelek vsebuje alergene, ali vsebuje (potencialne) hormonske motilce, ali potencialno mikroplastiko. Večinoma ta podatek ni del skupne ocene, pri kremah za sončenje mikroplastika tako predstavlja pet tisočink končne ocene, gre predvsem za informiranje ljudi, ki spremljajo naše delo.«

Naša sogovornica poudari, da se na njihovih testih vedno znova pokaže, da veliko izdelkov ne vsebuje problematičnih snovi, kar

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



**BON**  
**BON**  
**PONUDBA**

Prihranek do **4.500 EUR\***

**BON za financiranje do 2.500 EUR\*\***

**BON za zimske pnevmatike\*\*\***

Emisije CO<sub>2</sub>: 214–0 g/km. Kombinirana poraba goriva: 9,3–0 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO<sub>x</sub>: 0,0380–0 g/km. Število delcev: 0,0094–0,0000 x 10<sup>11</sup>. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. \*Višina prihranka je odvisna od modela. \*\*Bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti do 2.500,00 EUR z DDV do katerega je leasingojemalec upravičen, v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu vozila z družbo Porsche Leasing SLO, d.o.o. firma za leasing, Ljubljana in zavarovanja vozila preko zavarovalnega zastopnika družbe Porsche Zavarovalno Zastopništvo d.o.o. (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, Podružnica v Sloveniji in permanentno obvezno avtomobilsko zavarovanje pri Zavarovalnici Sava d.d.), pod pogoji akcije VWBON\_2\_24/VWBON\_FIX\_2\_24 in akcije IDBON\_2\_24/IDBON\_FIX\_3\_24. \*\*\*Višina bona za zimske pnevmatike je odvisna od modela. Več o akciji na [www.volkswagen.si](http://www.volkswagen.si) in [www.porscheleasing.si](http://www.porscheleasing.si). Ponudba velja do 31.12.2024. Slika je simbolna. PORSCHE SLOVENIJA, d.o.o.

»V resnici torej ne veste, kaj je v kozmetičnih izdelkih, ki jih kupujete na spletnih tržnicah. Izdelek lahko vsebuje snovi, ki jih ne prenašate, endokrine motilce ali alergene snovi ali morda celo kemične snovi, ki v EU niso dovoljene.«

pomeni, da se da narediti dober izdelek tudi brez hormonskih motilcev ali alergenov. »Pri izdelkih za sončenje smo ugotavljali vsebnost UV-filtra homosalate, ki bo s 1. januarjem 2025 prepovedan oziroma dovoljen v izdelkih za nego obraza le v višini 7,34 odstotka, saj se je izkazalo, da gre za hormonski motilec. Vse potrošniške organizacije skupaj smo letos testirale več kot 50 izdelkov in le še en izdelek je vseboval ta filter. To nam pove, da so se proizvajalci že vnaprej prilagodili zahtevam, in hkrati, da se dober izdelek lahko naredi brez škodljivih snovi.«

#### Rezultati testiranja

Na ZPS so na osnovi laboratorijskega testiranja ugotavljali koncentracijo spornih snovi v balzamih za ustnice. »Zavzemamo se za konkretne spremembe na tem področju. Mineralna olja so dovoljena, trenutno velja, da so varna, so tudi zelo razširjena, saj so dolgo obstojna, brez vonja in okusa ter poceni. Menimo, da niso sporna, če proizvajalec zagotovi dovolj čisto surovino. Menimo pa tudi, da bi morala biti omejena v določeni skupini izdelkov, npr. v balzamih za ustnice. Balzame za ustnice namreč uporabljamo vsi: od otrok, odraslih in starejših, ženske in moški, hkrati pa jih veliko tudi pojemo, torej vstopajo v telo. Ko smo leta 2015 naredili prvi test, je bilo ogromno izdelkov, ki so že v recepturi vsebovali mineralna olja, in ko smo merili njihovo čistočo, se je izkazalo, da zelo veliko proizvajalcev ne more zagotoviti ustreznih čistoče surovine. Letos smo test ponovili in izmed 55 izdelkov je približno samo desetina izdelkov vsebovala

mineralna olja, saj so proizvajalci spremenili recepture. To kaže na napredek in na to, da prizadevanja potrošniških organizacij za potrošniku varne izdelke, rodi sadove,« je naša sogovornica izrazila zadovoljstvo. Kaj so še pokazali njihovi testi? »Lani smo na testu maskar ugotavljali vsebnost težkih kovin. Čeprav smo pričakovali, da so težke kovine v kozmetičnih izdelkih stvar preteklosti, smo bili neprijetno presenečeni, saj je kar nekaj maskar vsebovalo težke kovine. Tudi izdelki iz t. i. »naravne kozmetike«, kar kaže na dejstvo, da žal tudi ekološkimi certifikatom ne moremo vedno zaupati. V maskarah smo ugotavljali tudi vsebnost formaldehida, ki je rakotvorna snov, in vse maskare testa niso opravile z odliko. Pred dvema letoma smo testirali šminke na vsebnost mineralnih olj in izkazalo se je, da vsi izdelki niso zagotavljali ustrezne čistoče surovine. Na tem področju ni zakonodaje, ki bi jasno omejevala, veljajo pa priporočila stanovskih organizacij – Združenje proizvajalcev kozmetičnih izdelkov Cosmetics Europe za uporabo v kozmetičnih izdelkih za nego ustnic priporoča le tiste mineralne ogljikovodike, ki ustrezajo specifikacijam, ki zagotavljajo varno uporabo in naj ne bi vsebovali več kot 5 % ogljikovodikov z dolžino verige manj kot 25,« še razložila Šmid Božičevićeva.

#### Ne kupujte kozmetike na spletnih tržnicah!

Kako je z varnostjo kozmetičnih izdelkov, ki jih kupimo na tujih spletnih tržnicah (npr. Temu, Shein, Amazon ...)? »Velike spletne tržnice prav tako spremljamo, saj gre za pomembne igralce na trgu, ki z veliko hitrostjo pridobivajo svoj delež. Pred časom smo potrošniške organizacije ugotovljale tudi, kako je z nakupom kozmetičnih izdelkov na omenjenih platformah. Izkazalo se je, da približno 40 % kozmetičnih izdelkov ni imelo seznama sestavin INCI ali pa je bil v kitajščini, čeprav je to za izdelke, ki se prodajajo v Evropski uniji, obvezno. Potrošnik torej ne ve, kaj je v teh izdelkih, lahko vsebujejo alergene, hormonske motilce ali pa kemične snovi, ki so v EU prepovedane. Na Amazonu smo na primer kupili olje za lase, ki je vsebovalo snov kolekalciferol, prepovedano v EU. Pri preverjanju varnosti lakov za nohte smo npr. na eni izmed spletnih tržnic lahko kupili izdelke znamke CND in ko smo z rezultati po opravljenem testu seznanili proizvajalca, so nam povedali, da prodajajo svoje izdelke le v certificiranih trgovinah. Torej je bodisi šlo za ponaredke bodisi so izdelki na splet prišli po drugih poteh. V resnici torej ne veste, kaj je v kozmetičnih izdelkih, ki jih kupujete na spletnih tržnicah. Izdelek lahko vsebuje snovi, ki jih ne prenašate, endokrine motilce ali alergene snovi ali morda celo kemične snovi, ki v EU niso dovoljene. Glede na obilno ponudbo v evropskih trgovinah bi rekla, da ni potrebno kupovati kozmetičnih izdelkov na spletnih tržnicah, kjer je nadzor šibkejši,« nam za konec svetuje Urša Šmid Božičević.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo







# PRILOGA: Prebavila

## Ko hrana zastaja v želodcu

Vam je pogosto slabo in bruha? V tem primeru nujno obiščite zdravnika, ki bo opravil preiskave in ugotovil vzrok. Eden od vzrokov je lahko tudi gastropareza, pri kateri je pretok hrane skozi želodec upočasjen. Normalno močna mišična krčenja poganjajo hrano skozi prebavni trakt, v primeru gastropareze pa je gibljivost želodca upočasnjena ali sploh ne deluje, zaradi česar se želodec ne more pravilno izprazniti.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Pogovarjali smo se z **Lovrom Vesenjkom, dr. med., specialistom interne medicine**, iz Splošne bolnišnice Celje, ki nam je opisal to motnjo, njene simptome, opredelil vzroke oziroma dejavnike tveganja ter pojasnil, kako se bolezen diagnosticira in kako poteka zdravljenje.

Kaj je torej gastropareza? »Gastropareza je bolezen, kjer je moteno gibanje oziroma

krčenje želodca, in sicer v odsotnosti mehanske ovire, zato zaužita hrana ne more potovati naprej v tanko črevo, kjer bi se lahko učinkovito razgradila. Nastanek še ni povsem pojasnjen, predvideva se, da nastanejo bolezenske spremembe v mišičju in živčnih signalov. Posledica je izguba normalnega gibanja želodca oziroma upočasnjena peristaltika.«

### Najpogosteje slabost in bruhanje

Naš sogovornik je navedel, da sta najpogostejša simptoma slabost in bruhanje. »Pogosti pa so tudi drugi simptomi: bolnik se hitro nasiti, ima občutek napihnjenosti in polnega trebuha. Pojavijo se lahko tudi bolečine. Simptomi so zelo podobni, kot so pri funkcionalni dispepsiji, pri kateri pa ne gre za motrično okvaro želodca. Gastropareza je torej skupek vseh naštetih simptomov, peristaltika v želodcu pa je upočasnjena,« je pojasnil Vesenjak in dodal, da gastropareza upočasni celoten prebavni proces, kar lahko povzroči

tudi zamudo pri odvajanju blata. Zaradi tega lahko pride tudi do zaprtja.

Kot je dejal naš sogovornik, gre za relativno redko bolezen: glede na dostopne podatke se v svetu ugotovi pri približno dveh do petih ljudeh na 100.000 prebivalcev. Vendar pa imajo ljudje večinoma blage simptome in možno je, da je pojavnost boleznih podcenjena.

V kateri starosti se najpogosteje pojavlja? »To je težko opredeliti, saj je večinoma posledica napredovanja določenih bolezni, ki predstavljajo tveganje za to motnjo, te bolezni se pojavljajo v srednjih letih oziroma pri starejših bolnikih,« je pojasnil Vesenjak.

### Vzroki so številni

Kateri so torej dejavniki tveganja? »Poglavni dejavnik tveganja je sladkorna bolezen, in sicer tipa 1, manj tipa 2, predvsem takrat, ko je bolezen slabo urejena. **Gastropareza**, povezana s sladkorno boleznijo, je vrsta avtonomne nevropatije. Visok krvni sladkor namreč lahko poškoduje živce, lahko pa tudi

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## »Gastropareza je bolezen, kjer je moteno gibanje oziroma krčenje želodca.«

krvne žile, ki prenašajo kisik do tkiv, zato so prizadeti tako žilci kot tudi druga tkiva,« razlaga naš sogovornik ter naprej našteva vzroke. »Obstajajo še drugi vzroki, na primer nevrološke bolezni, kot sta parkinsonova bolezen in multipla skleroza. Vzrok za gastroparezo so lahko tudi revmatološke bolezni, v prvi predvsem sistemska skleroza.«

Pogosto do gastropareze pride po določenih operativnih posegih, kot je odstranitev želodca, kjer se lahko poškoduje vagusni živec, ki oživčuje želodec in usklajuje njegovo gibanje. Gastropareza se lahko pojavi tudi po bariatričnih in po antirefluksnih operacijah ali pri posegih, ki se izvajajo v bližini vagusnega živca, npr. aplikacije zdravil pri boleznih požiralnika, ablacije na srcu ...

Pooperativna gastropareza se lahko pojavi kadar koli po operaciji. Včasih se pojavi takoj, lahko pa se razvije tudi mesece ali celo leta kasneje. Po besedah Lovra Vesenjaka simptome gastropareze lahko sprožijo tudi določena zdravila, na primer opiodi, antipsihotiki ter določene skupine zdravil za sladkorno bolezen. Pri ljudeh, ki že imajo gastroparezo, pa ta zdravila poslabšajo stanje. Kot pove Vesenjaj, so v literaturi opisane tudi okužbe, ki lahko prehodno poslabšajo stanje. Največkrat so to virusni vzroki, kot sta okužba z norovirusom in rotavirusom.

Možen pa je tudi avtoimunski vzrok za gastroparezo. Pri avtoimunski bolezni imunski sistem pošlje protitelesa, da napadejo lastne telesne celice in jih zamenjajo za okužbo. Nove raziskave kažejo, da lahko ta protitelesa poškodujejo živce v želodcu.

Dolg seznam možnih vzrokov še ni zaključen, pove Vesenjaj, saj bolezen ni pogosta, zato tudi raziskav ni veliko in verjetno vseh vzrokov niti ne poznamo.

### Prva misel ni gastropareza

Lovro Vesenjaj poudari, da se na gastroparezo običajno ne pomisli takoj, saj simptomi niso specifični. »Zato se najprej naredi gastrokopija, saj je kot vzrok težav treba izključiti mehansko obstrukcijo, torej zaporo v delu zgornjih prebavil. Zaporo bi lahko povzročalo hujše vnetje, npr. zaradi prisotnosti bakterije *Helicobacter pylori*, še pomembnejše pa je izključiti tumorje, ki bi ovirali hrano pri poti naprej iz želodca. V nadaljevanju občasno opravimo tudi radiološke preglede tankega črevesa, običajno uporabimo CT-slikanje ali pa redkeje slikanje z magnetno resonanco. V preteklosti se je diagnostika opravljala tudi z RTG-slikanjem s kontrastnimi sredstvi, danes pa je zlati standard diagnostike scintigrafija praznjenja želodca.«

Pri scintigrafiji v žilo vbrizgajo izotop, ki se razporedi po telesu. Slikanje traja eno uro, opravi pa se tako, da bolnik leži pod kamero. Med slikanjem je treba mirovati, premikanje namreč zmanjša kakovost posnetkov, zato se lahko zgodi, da je treba slikanje ponoviti. Po dajanju izotopa ne pričakujejo stranskih učinkov. Sevanje radioaktivne snovi v telesu je večje od tistega pri navadnem rentgenskem posnetku pljuč in manjše od sevanja pri računalniški tomografiji (CT). Radioaktivna snov v telesu zaradi naravnega razpada hitro izgublja svojo radioaktivnost, iz telesa se dodatno izloča skozi ledvice. Ne povzroča alergijskih reakcij. Ker absorbira rentgenske žarke, pušča sliko na rentgenskem zaslonu ali filmu, tako da z več zaporednimi slikanji dobimo projekcijo delov prebavne cevi na film, v eni ravnini. S tem se dobijo koristne informacije o položaju pregledovanega organa, morebitnih izrastkih, zožitvah ali motnjah pretoka vsebine.

Scintigrafija praznjenja želodca pa se izvede nekoliko drugače, in sicer se izotop primeša standardiziranemu jajčnemu obroku, ki ga nato bolnik poje. Nato se z gama kamero (kot pri klasični scintigrafiji) spremlja, kakšen delež obroka se izprazni iz želodca v določenem času.

Zanesljiv diagnostični test pri simptomatskih bolnikih je dihalni test s stabilnim izotopom <sup>13</sup>C. Izvaja se s standardiziranim testnim obrokom, ki vsebuje s stabilnim <sup>13</sup>C izotopom označeno spirulino. Pred užitjem obroka in do tri ure po njem v vnaprej določenih časovnih intervalih zbirajo izdihani

zrak preko cevke v epruvete. V izdihanem zraku izmerjen delež izotopa pokaže hitrost praznjenja želodca. Ta test se pri nas za zdaj še ne izvaja.

### Zdravljenje

Glede zdravljenja Vesenjaj izpostavi, da je najprej treba pogledati, ali gre za blago, srednjo ali hujšo motnjo. »Vsekakor je potrebna prilagoditev prehrane. Sprva je treba uvesti dieto z malimi delci (npr. konsistence pretlačenega krompirja), v nadaljevanju pa se po potrebi hrana lahko pasira. Zaželeno je, da je hrana v čim bolj tekoči obliki, saj se je pokazalo, da imajo bolniki s takšno hrano manj težav kot s hrano, ki je bolj suha in v večjih kosih. Svetujemo kuhano hrano z malo neprebavljivimi vlakninami, ki so prisotne predvsem v svežem sadju in zelenjavi. Zelo pomembno pa je tudi uživanje čim manj maščob, saj te prav tako upočasnjujejo peristaltiko, ter manj začinjene hrane. Bolniki naj se izogibajo tudi alkoholu.«

Od zdravil se v prvi vrsti uporabljajo prokinetiki, to so zdravila, ki pospešujejo peristaltiko – metoklopramid in domperidon, pove naš sogovornik. »Zdravili učinkujeta tako, da pospešujeta peristaltiko in želodec se hitreje sprazni. Zdravili imata žal tudi neželene učinke, sicer redke, a je vseeno potrebno biti pozoren na to pri predpisovanju,« opozarja Vesenjaj ter nadaljuje, da je v primeru, ko je vzrok gastropareze sladkorna bolezen, pomembno, da je ta pravilno zdravljena in urejena. »Pri tem sodelujemo z diabetologi. Pogosto je pri bolnikih s sladkorno boleznijo treba določena zdravila ukiniti. To so GLP agonisti in zaviralci DPP-4. Eno od teh zdravil, ki upočasnjuje želodčno peristaltiko, je v zadnjem času tudi izredno popularni ozempic, ki se uporablja pri zdravljenju sladkorne bolezni in debelosti,« še pojasni in doda, da je potrebna hospitalizacija, če se bolezen pojavi v hujši obliki in ne odgovori na omenjena zdravila ter se slabosti in bruhanje še vedno pojavljajo.

V določenih primerih lahko pomagajo tudi s posegi, ki jih naredijo na pilorusu, to je mišica – vratar na prehodu iz želodca v dvanajstnik in je včasih lahko preveč aktivna. »V ta del lahko med gastrokopijo apliciramo injekcije botulin toksina, ki sprosti mišico. Lahko tudi opravimo miotomijo, kjer mišico delno prerežemo in tako olajšamo prehod hrane naprej v dvanajstnik. Poseg se lahko opravi endoskopsko, lahko pa tudi laparoskopsko. Lahko poskusimo tudi z vstavitvijo gastrojejunalne sonde prek želodca. Tu je hranilna cevka preko odprtine v želodcu speljana naprej v tanko črevo in se bolnik hrani prek nje.«

Če je breme bolezni zelo hudo, se v določenih primerih lahko odločijo tudi za odstranitev želodca. »Ena od možnosti je tudi električna stimulacija želodca, kjer operativno namestimo elektrode na steno želodca, slednje pa stimulirajo njegovo premikanje. Metoda ni široko dostopna in se pri nas še ne izvaja,« zaključuje naš sogovornik.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



## ABC

- A** Kolonoskopija je danes manj neprijetna, kot je bila nekoč.
- B** Pomembno je, da pacient med preiskavo sodeluje z zdravnikom.
- C** Kolonoskopija se lahko izvaja tudi v anesteziji.



# Ne bojte se kolonoskopije!



Maruša Zamorano, dr. med., spec. splošne kirurgije

Kolonoskopija je endoskopska preiskava, kar pomeni, da s kolonoskopom vstopajo v telo skozi naravne odprtine, v primeru stome pa tudi skožnjjo. Nanjo so napoteni tako tisti, ki določene težave že imajo, kot tudi preventivno. Z njo odkrivajo morebitne težave in vzroke težav, ki jih v določenih primerih lahko tudi odstranijo, na primer manjše polipe, ali pa vzamejo vzorce tkiva, da pozneje lahko vidijo, za kakšen bolezenski proces gre.

Avtorica: **Maja Korošak**

O tem, kako se preiskava izvaja in kakšne so priprave nanjo, smo se pogovarjali z **Marušo Zamorano, dr. med., spec. splošne kirurgije**. Kako je torej videti takšna preiskava? »S kolonoskopom, ki je gibljiva cev iz optičnih vlaken, ki na koncu vsebuje kamero, potujemo v danko, debelo črevo in večinoma tudi zadnji del tankega črevesja. Črevesje je običajno dolgo okoli meter in pol in cev mora biti dovolj dolga in dobro upogljiva,« pojasni Maruša Zamorano in zagotovi, da so novejša aparature uporabnikom bolj prijazne, kot so bile nekoč. Tudi razpihovanje črevesja, ki je potrebno za nemoteno preiskavo, je danes manj boleče: »Nekoč smo pri tem uporabljali zrak, zdaj večinoma vodo oziroma CO<sub>2</sub>, in to precej manj boli.«

Kot pove naša sogovornica, preiskava običajno traja od 15 do 30 minut, odvisno od tega, kakšno je črevo, kako bolnik sodeluje, kaj ob tem najdejo v črevesju in ali je treba kaj odstranjevati. »Na poti v črevo si prizadevamo, da čim hitreje pridemo do končnega dela tankega črevesja, in pazimo na to, da pacientu ne vpihujemo preveč

zraka in tekočin, saj je tako manj boleče. Ko gremo nazaj, pa si podrobno ogledamo, ali so kakšne nepravilnosti. Če črevo še ni čisto, ga izpiramo, včasih nas ovirajo pene, ki nastanejo ob prehitrem pitju čistila, tako da moramo z določeno raztopino razgraditi tudi te. Veliko lahko vidimo že, ko potujemo navzgor, v podrobnostih pa nazaj grede. Najslabše je, če so v črevesju ostanki blata ali hrane. Večji kosi ali pečke nam zelo mašijo aparat, ne da se jih posrkati in tako ne moremo zanesljivo oceniti, ali smo videli kakšno nepravilnost ali smo morda kaj spregledali. Zato je zelo pomembno, da se pacienti zelo dobro pripravijo na preiskave in da upoštevajo navodila,« je opozorila Zamoranova.

### Kdaj na kolonoskopijo?

Ob katerih težavah so pacienti napoteni na kolonoskopijo? Zamoranova izpostavi dve skupini: ena so tisti, ki imajo težave, druga pa so ljudje, ki pridejo na preiskavo preventivno. Preventivno prihajajo pacienti, ki imajo v družini sorodnika z rakom. »V nekaterih družinah so

## Vsebina

- 4** Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8** Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11** Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14** Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16** Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18** Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21** Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24** Umivanje rok
- 26** Navadimo otroke na zajtrk
- 30** Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33** PRILOGA: Prebavila
- 33** Ko hrana zastaja v želodcu
- 35** Ne bojte se kolonoskopije!
- 38** Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40** Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42** Težave z zadnjikom
- 44** Psihološka podpora bolnikom s stomo

»Zelo je pomembno, da se pacienti zelo dobro pripravijo na preiskave in da upoštevajo navodila.«

lahko tudi genetsko nagnjeni k drugim rakom in jim na genetskem testiranju odkrijejo povečano tveganje za raka črevesja. Ne dedujejo pa se samo rakave bolezni, nekateri lahko podedujejo polipoze ali druga črevesna obolenja. Zelo velika skupina, ki na preiskavo pride preventivno, je iz preventivnega programa Svit. Če je vzorec blata pozitiven, so napoteni na kolonoskopijo.« Pri skupini pacientov, ki pridejo s težavami, opravljajo diagnostično preiskavo z namenom, da odkrijejo vzrok teh težav. »Od težav so najpogostejše motnje prebave, veliko je zaprtij, tudi pri mladih. Pri nekaterih je to prirojeno, povezano pa je tudi z življenjskim slogom (premalo pitja, premalo uživanja vlaknin, nezdrav življenjski slog, stres). Motnja prebave so pogosta odvajanja oziroma driska, preiskujemo pa tudi zaradi spremenjenega blata v barvi in konsistenci, prisotnosti sluzi ali krvavitev iz črevesja, ki jih lahko odkrijemo naključno ali pa pacienti sami opazijo kri na blatu. Na preiskavo so napoteni tudi ljudje, ki so slabokrvni. Pri teh iščemo vzrok slabokrvnosti. Če nekdo izgubi tek, če nepojasnjeno hujša, se slabo počuti ali ima nepojasnjene bolečine v trebuhu in krče, je prav tako dobro, da opravi kolonoskopijo. Pri hudih bolečinah in vročini pa je treba poiskati čimprejšnjo pomoč, saj je potrebna urgentna obravnava,« še opozarja Zamoranova. Zadnja skupina so tisti, ki jim je bila pred tem odkrita ena od bolezni črevesja, na primer polipi, ali pa so bili operirani na črevesju bodisi zaradi raka bodisi zaradi velikih polipov, ki se endoskopsko niso dali odstraniti. V to skupino spadajo tudi tisti, ki so prestali operacijo zaradi endometrioze ali divertiklov (mehurčkov na sluznici črevesja). Ti potem prihajajo na kontrole. Prav tako na kontrole prihajajo bolniki s kronično črevesno boleznijo, saj jih je treba redno spremljati.

#### Ali boli?

»Bolečina je pri tej preiskavi odvisna od posameznika do posameznika,« pove naša sogovornica in priznava, da ni prijetna, kljub

temu da nekateri kolonoskopijo lažje prenašajo kot gastroskopijo. So pa tudi takšni, da kolonoskopijo prenašajo zelo težko. Na to vpliva tudi dolžina črevesja. »Zavito črevo, ki je v levem spodnjem delu, je lahko pri nekaterih zelo dolgo in zelo ohlapno. Zato si pomagamo s prijemi trebušne stene, ki ga izvaja medicinska sestra, pa tudi bolniki, ko jim povemo, kje naj primejo. Tako da s skupnimi močmi omogočimo čim manj raztegovanja, zavijanja in premikanja črevesja. »Če povem bolj slikovito, črevo včasih nabiramo na kolonoskop kot žensko nogavico na nogo in s tem so tudi bolečine manjše. Če so imeli pacienti kakšne predhodne operacije, na primer ženske ginekološko operacijo, in še posebej če so kakšna vnetja v trebuhu, če je bilo razlitje slepiča, vnetje divertiklov, so lahko navzoče notranje zarastline, ki vlečejo črevo. Podobno je pri ženskah po operacijah endometrioze in v teh primerih je lahko preiskava malo bolj boleča.

#### Prizadevajo si za zaupanje

Naši sogovornici se zdi pomembno, da pacientom povedo, naj sledijo njihovim navodilom. Med samo preiskavo pa se pogovarjajo z bolnikom. Že vnaprej mu razložijo, kako poteka, opišejo jim, kakšni so zavoji in na katerih delih so. Veliko časa posvetijo razlagi, kako naj držijo trebuh: s tem se preiskovanci tudi malo zamotijo ter dejansko pripomorejo k boljši preiskavi, ko držijo svoje trebušne mišice. To da tudi povratno informacijo, koliko imajo trde mišice, in če jih zmehčajo, je preiskava lahko hitrejša in manj boleča. Zdravnica poudari, da je lahko na kakšnem delu tudi boleče, a da bolečina oziroma krč tudi popusti in ne traja ves čas. »Če so pacienti na to dobro duševno pripravljene in nimajo vnaprejšnjega strahu, je preiskava za njih lažja. Zelo pomembno je, da ne dihamo prehitro, ker v tem primeru lahko hitro dobijo krče, jim je slabo ali pa celo doživijo panični napad. Tako da jih vodimo pri

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



**Degasin®**  
Simethicone  
280 mg

**Zaplinjeno črevesje?**  
**Napihnjen trebuh?**

Visoka vsebnost simetikona

Degasin® izboljša udobje v črevesju in trebuhu s preprečevanjem ali zmanjšanjem neugodja, povezanega z nastajanjem plinov.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 2265. Pred uporabo se v navodilih za uporabo seznanite z verjetnim tveganjem, povezanim z uporabo!

dihanju in jim govorimo, kdaj vdihniti in kdaj zadržati izdih.« Zamoranova poudari tudi pomen tega, da se osebe s pacientom poveže in ga vodi skozi preiskavo. »Ko z njim vzpostavimo odnos, pridobimo njegovo zaupanje. Včasih se s pacienti med preiskavo pogovarjamo tudi druge stvari, da jim presmerimo pozornost. Pri nekaterih je preiskavo mogoče lažje in manj boleče izvesti, pri drugih težje, v vsakem primeru pa k temu pripomore, če je odnos vzpostavljen. Poleg tega je pri preiskavi pomemben tudi položaj pacienta, da leži na levem boku, ko uvažamo kolonoskop, vmes pa se položaj spreminja – lahko ga na primer poležemo na hrbet, pacient pa pri tem sodeluje,« še razloži Zamoranova.

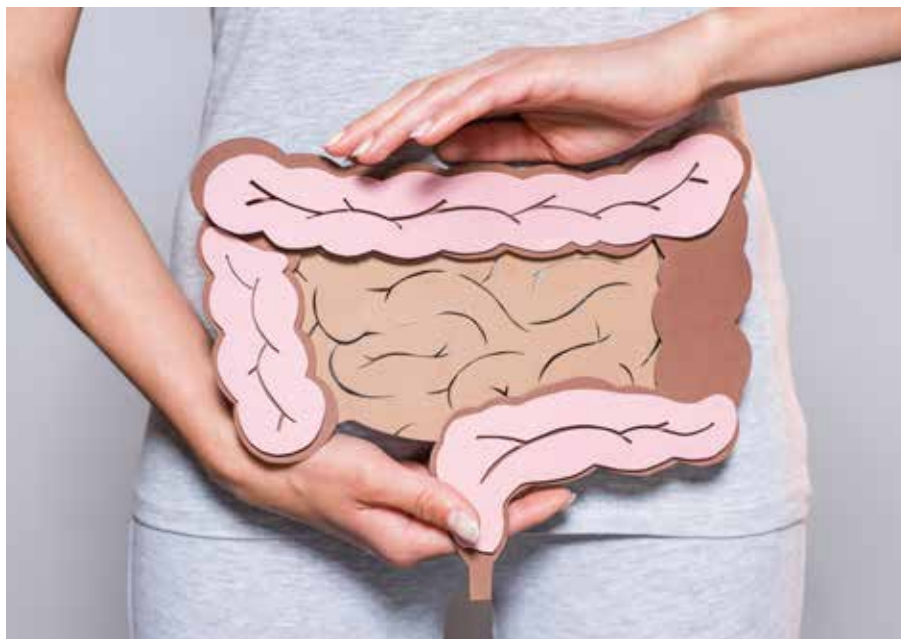
### V anesteziji

Nekateri pacienti si sami želijo, da jim preiskavo naredijo v anesteziji, saj vedo, da bodo sicer težko prenesli. Ob tem pa po besedah Zamoranove obstajajo tudi medicinske indikacije, za katere se priporočajo kontrole v sedaciji. »Na primer takrat, ko je bila prva preiskava za pacienta zelo boleča ali če je črevo zelo zavito. Prav tako pri slabo pogovornih starejših ljudeh, ki imajo pridružene bolezni, ali pri zelo suhih ljudeh.«

Pri analgosedaciji sta dodatno prisotna anesteziolog in medicinska sestra, ki skrbita za to, da pacient prejema ustrezno sedacijo in da ima vitalne funkcije pod nadzorom. Pacient se z anesteziologom dogovori glede stopnje anestezije. Nekaterim zadostuje, da ostanejo budni in ne čutijo bolečine, drugi pa želijo biti popolnoma uspavani.

Ob preiskavi v sedaciji morajo biti endoskopisti še posebej pozorni na to, da s črevesom pravilno ravnajo, saj od pacienta ne dobijo povratne informacije. Vendar pa je strah, da bi ob tem predrli črevesno steno, po besedah Zamoranove odveč, saj je metoda popolnoma varna. Kot še pove zdravnica, pacienti s sedacijo nimajo posebnih težav, dobro jo prenašajo. So pa tudi takšni, ki jih je

»Če so pacienti na to dobro duševno pripravljene in nimajo vnaprejšnjega strahu, je preiskava za njih lažja. Zelo pomembno je, da ne dihajo prehitro, ker v tem primeru lahko hitro dobijo krče, jim je slabo ali pa celo doživijo panični napad.«



sedacije strah in se raje odločijo za preiskavo v budnem stanju.

Kaj pa po končani preiskavi? »Pacient po določenem času, ko se popolnoma zbudi, odide v spremstvu druge osebe in 24 ur po posegu ne sme voziti avtomobila.«

### Priprave na preiskavo

Maruša Zamorano pove, da pacientu že veliko prej podajo navodila, kako naj se na preiskavo pripravi. »Črevesje mora biti za preiskavo očiščeno in to dosežemo najprej z dieto, ki se začne vsaj teden prej. Pri ljudeh, ki so zelo zaprti, še po enem tednu lahko v črevesju najdemo ostanke hrane (semenke, koščice, olupke, solate). Pacienti, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi, nas morajo na to opozoriti in iti pred preiskavo na pregled k osebnemu zdravniku. Za antikoagulantno zdravljenje obstaja paleta različnih zdravil. Pri nekaterih bolnikih je dovolj, da se z jemanjem preneha dva dni prej. Pri nekaterih bolnikih se to zdravljenje sploh ne sme prekiniti (če ima na primer vstavljene žilne opornice). Pri določenih zdravilih pa se morajo pacienti zglasiti v antikoagulantni ambulanti, kjer jih pripravijo na preiskavo in predlagajo način uklinjanja zdravil,« razlaga Zamoranova.

En dan pred preiskavo je treba črevesje očistiti s čistilom oziroma odvajalom. Zamoranova še enkrat poudari, naj se pacienti pri čiščenju držijo njihovih navodil. Čistilo predpiše njihov osebni zdravnik, pacienti pa prejmejo njihova navodila. Zadnji dan pred preiskavo naj pacient uživa tudi bolj tekočo hrano – čiste juhe in napitke, in naj se dovolj giba ter masira trebuh. Priprave so torej kar obsežne. »Kolonoskopija je sicer rutinski, a dokaj zahteven poseg, vendar pa se preiskave ni treba bati.«

## Kdo vam lahko pomaga?

### MEDICINSKI CENTER IATROS

Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si www.iatros.si

Proktologija, laserske operacije hemoroidov, kolonoskopija, gastroskopija, fizioterapija medeničnega dna, ambulanta za klinično prehrano, magnetni stol.

### GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA – DIAGNOSTIČNI CENTER BLEĐ

Bled, Ljubljana, Novo mesto

Spec. pregled, kolonoskopija, gastroskopija, dihalni testi, EUZ ... Z napotnico in samoplačniško. Endoskopske preiskave na voljo tudi v analgosedaciji in globoki sedaciji.

04 579 80 00,

info@dc-bled.si ali www.dc-bled.si.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## ABC

- A** Simptomi niso značilni, zato ne pomislimo takoj na raka.
- B** Število primerov raka želodca se zmanjšuje.
- C** Skrb vzbuja povečevanje števila mlajših bolnikov.



# Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno

Rak želodca je agresivna rakava bolezen in vsako leto pri nas na novo zboli od 450 do 500 bolnikov. Žal je smrtnost zaradi raka želodca zelo visoka, bolezen se namreč običajno odkrije v poznejših fazah, saj so simptomi nespecifični. Zdravniško pomoč bolniki velikokrat poiščejo šele, ko ti postanejo pogostejši in intenzivnejši, a to je že posledica napredovanja bolezni. Ker nekateri simptomi raka želodca niso značilni in so prisotni tudi ob drugih bolezenskih stanjih, poleg tega tudi zdravnik ne pomisli takoj na raka.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **Markom Bocem, dr. med.**, vodjo Oddelka za sistemsko zdravljenje solidnih tumorjev na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Pojasnil nam je, kateri so simptomi in dejavniki tveganja, kako poteka diagnosticiranje in kako se ta rak zdravi.

Kateri so simptomi? »Najpogostejši so zmanjšanje telesne teže, bolečina v žlički, motnje požiranja, hiter občutek sitosti, slabosti, utrujenost, ki je posledica anemije. Prek tumorja bolniki namreč izgubljajo kri. Kasneje se pojavi tudi črno blato.« Kako pogosta je ta bolezen in v kateri starosti se najpogosteje pojavlja? »Pojavnost te bolezni se nekoliko zmanjšuje, še vedno pa na novo zboli vsako leto okoli 450 do 500 bolnikov. Skrb vzbujajoče pa je to, da opažamo povečevanje deleža mlajših bolnikov. Sicer gre za bolezen starejših nad 50 let, kot rečeno, pa je čedalje več bolnikov tudi zelo mladih,« je pojasnil Boc.

## Dejavniki tveganja

Kot je povedal naš sogovornik, je poglaviti dejavnik tveganja starost, in sicer najpogosteje zbolevalo ljudje med 60. in 80. letom. »Moški zbolevali bolj kot ženske, bolezen pa je povezana tudi z ekonomskim statusom in prehrano. Vzrok za raka želodca je pogosto prisotnost bakterije *Helicobacter pylori*. Okužba s to bakterijo je zelo pogosta in lahko prenosljiva. Dejavniki tveganja pa so še debelost, kajenje, redkeje genetski vzroki oziroma družinska obremenjenost.

## Diagnosticiranje

Kako poteka diagnostika? »Ko posumimo, da gre za bolezen v želodcu, je glavna preiskava gastrokopija, predvsem če gre za bolezen v zgodnji fazi. Če gre za razširjeno bolezen, se običajno rakava bolezen najprej odkrije neke drugje, na primer v trebuhu zastaja voda ali pa so zasevki, ki motijo. Zato se najprej naredijo slikovne preiskave, na primer ultrazvok ali CT, ki pokaže, ali je v trebuhu nekaj narobe. Potem se raziskuje naprej. Ko se bolezen ugotovi, jo je treba zamejiti in opraviti zamejitevne preiskave. Pomembno je, da se naredi CT prsnega koša in trebuha, da se vidi, ali je bolezen omejena le na želodec ali je razširjena na bezgavke ali na sosednje organe. Iz dela želodca, ki je prizadet, je treba vzeti vzorec tkiva in ga dati na preiskave, saj je za izbiro ustreznega zdravljenja pomembno ugotoviti tudi, za kakšen tip raka gre,« razlaga Boc in dodaja, da včasih s preiskavo CT težko ugotovijo stadij bolezni, zato napravijo tudi endoskopski ultrazvok. »Na ta način se potem lahko odločimo, ali bomo zdravili predoperativno ali pa bomo najprej operirali. V nekaterih primerih je preživetje bolnikov boljše, če jih pred operacijo zdravimo s kemoterapijo, v določenih primerih pa to ni

potrebno. Druga možnost je endoskopska odstranitev tumorja, ki je ustrezna v primerih povrhnjih tumorjev,« še pove Boc.

## Zdravljenje

Po besedah našega sogovornika je zdravljenje vedno lahko z operacijo ali s sistemskim zdravljenjem. Izbira zdravljenja je odvisna od histološkega izvida: za katero vrsto raka gre. Pri adenokarcinomu zdravijo s kombinacijo kemoterapije, kjer kombinirajo več različnih citostatikov – običajno dva ali tri. Če gre za metastatsko bolezen ali ko se bolezen ponovi, prihajajo v poštev tudi druga zdravila. Kot pove Boc, danes uporabljamo tarčna zdravila in tudi imunoterapijo. »Žal pa niso vsi bolniki primerni za ta način zdravljenja. Ne zaradi splošnega zdravstvenega stanja, pač pa so odločilne lastnosti tumorja, ki morajo biti takšne, da bosta tarčno zdravljenje ali imunoterapija učinkoviti. Tarčno zdravilo trastuzumab uporabimo pri bolnikih, ki imajo čezmerno izražen HER2. Trastuzumab je rekombinantno, humanizirano monoklonsko protitelo, ki se veže na receptor za HER2 in deluje na tiste rakave celice, ki imajo na svoji membrani čezmerno izražen protein HER2. Od vseh bolnikov z želodčnim rakom je takih le 16%.« Izraženo HER2 določajo s posebnimi testi v tkivu želodčnega raka. Imunoterapijo uporabijo pri zdravljenju raka tipa PDL-1 CPS.

Koliko časa poteka to zdravljenje? »Če gre za zdravljenje z namenom ozdravitve, ki vključuje predoperativno in pooperativno zdravljenje, običajno traja šest mesecev. Bolniki dobijo kemoterapijo dva meseca pred operacijo, potem so operirani in zdravljenje se nadaljuje s kemoterapijo še dva meseca. Če gre za metastatsko bolezen, uporabljamo kombinirano zdravljenje šest mesecev. Nadaljujemo

## Vsebina

- 4** Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8** Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11** Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14** Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16** Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18** Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21** Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24** Umivanje rok
- 26** Navadimo otroke na zajtrk
- 30** Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33** PRILOGA: Prebavila
- 33** Ko hrana zastaja v želodcu
- 35** Ne bojte se kolonoskopije!
- 38** Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40** Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42** Težave z zadnjikom
- 44** Psihološka podpora bolnikom s stomo

vzdrževalno zdravljenje, kjer z določenimi zdravili še nadaljujemo, pogosto toliko časa, kot delujejo. Če pride do poslabšanja bolezni, terapijo zamenjamo. Če zdravljenje učinkuje oziroma ne pride do poslabšanja, je bolnik lahko tudi eno ali dve leti na terapiji z istim zdravilom. Po besedah Marka Boca prej ali pozneje pride do tega, da je terapijo treba zamenjati.

Ali se obetajo kakšne novosti pri zdravljenju? »Obeta se zdravljenje z novim zdravilom CLDN 18.2 in FGFR2, to so zdravila v razvijanju. Raziskave so potrdile, da podaljšujejo čas do ponovitve bolezni, za zdaj pa pri nas še niso na voljo oziroma niso registrirana.

### Spremljanje bolnikov

Kako potekajo kontrole? »Med zdravljenjem je pogostost kontrol odvisna od sheme zdravljenja, običajno pa bolniki hodijo na kontrole na dva do tri tedne. Spremljanje bolnikov poteka po natančno določenih protokolih, običajno jih spremljamo pet let po operaciji. Vsakokrat se opravijo klinični pregled, osnovne krvne in biokemične preiskave ter preiskava tumorskih markerjev (CEA in Ca 19-9). Vsaj enkrat na leto mora bolnik opraviti CT oziroma rentgen pljuč, enkrat na šest mesecev CT oziroma UZ trebuha ter po potrebi gastroskopijo. Če se po petih letih bolezni ne ponovi, s kontrolami prenehajo, sledenje bolnika prevzame splošni zdravnik. Po končanem zdravljenju so kontrole pogostejše, na vsake tri

mesece, po dveh letih pa redkejša. Bolniki, ki imajo metastatsko bolezen, pa so ves čas zdravljeni in jih spremljamo ves čas.«

### Preprečevanje raka želodca

Ni zanesljivega načina za preprečevanje tega, da bi zboleli za rakom želodca, vendar lahko zmanjšamo tveganje s svojim ravnanjem. Pomagamo si lahko z zdravim prehranjevanjem, zdravo telesno težo, rednim gibanjem, odpovedjo pitju alkohola in kajenju. Kakšna prehrana je torej zdrava? Vsebuje naj sveže, barvito sadje in zelenjavo ter polnozrnatna živila. Rdeče in predelano meso naj bo redko na naši mizi, prav tako sladkane

pijače in druga predelana živila. Kot rečeno, debelost povečuje tveganje za nekatere vrste raka želodca, zato se priporoča, da ohranjate zdravo telesno težo. Bodite redno telesno dejavni, kar pomeni vsaj pol ure gibanja na dan. Zelo verjetno je, da uživanje alkohola povečuje tveganje, zato omejimo pitje alkohola in si s tem povečamo možnosti za zdrava pozna leta. Enako velja za kajenje: če kadite, prenehajte. Če ne kadite, ne začnite. Kajenje povečuje tveganje tudi za druge vrste raka.

### Na katere simptome bodimo pozorni?

Zgodnja oblika želodčnega raka pogosto ne povzroča jasnih znakov in simptomov bolezni. Z rastjo tumorja se lahko pojavijo naslednji bolezenski znaki in simptomi: nelagodje v predelu žličke, težave pri požiranju, zatikanje hrane, občutek sitosti in napihnjenosti trebuha že po manjšem obroku, bolečina, slabost in bruhanje, izguba telesne teže, črno blato, občutek utrujenosti (največkrat nastane zaradi slabokrvnosti). Ti znaki in simptomi niso značilni le za želodčnega raka. Enake simptome imajo lahko tudi druge bolezni, kot so želodčna razjeda, vnetje ali odziv na določeno hrano.

### Kako je sestavljen želodec?

Želodec je del prebavnega sistema. Hrana potuje od ust skozi požiralnik v želodec. Tam se utekočini in potuje v tanko črevo, kjer razgradnja poteka naprej. Stena tega votlega organa, ki leži v zgornjem delu trebušne votline, pod rebri levo, je sestavljena iz petih plasti. Notranja plast vsebuje različne žleze, ki proizvajajo želodčne sokove, ti pa pomagajo pri prebavi hrane. Mišična plast omogoča gibanje želodca. Zunanja plast drži želodec na mestu. Dve vmesni plasti dajeta želodcu oporo.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

**Rak želodca ne čaka!**

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

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

AstraZeneca

SI-3791

## ABC

- A** Koliko se upočasni peristaltika, je odvisno od stopnje hipotiroze.
- B** Ko motnjo začnejo zdraviti, se postopno pozdravi tudi zaprtje.
- C** Če je ščitničnih hormonov premalo, je prebava upočasnjena.



# Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje



Prof. dr. Simona Gaberšček, dr. med.

**Hitrost naše prebave ni odvisna samo od tega, kaj in koliko pojedemo, ampak so včasih pomembni tudi drugi vzroki. Med njimi so tudi motnje v delovanju ščitnice, konkretnije hipotiroza, ki upočasnjuje presnovo, s tem pa tudi peristaltiko oziroma gibanje črevesja. Pojavi se zaprtje, ki je lahko blago ali izrazitejše, odvisno od izraženosti motnje v delovanju ščitnice.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se s **prof. dr. Simono Gaberšček, dr. med.**, iz Ambulante za bolezni ščitnice na Kliniki za nuklearno medicino v UKC Ljubljana. Na začetku je poudarila, da so težave zaradi motenj v delovanju ščitnice reverzibilne, torej med zdravljenjem postopno izzvenijo. »Če ima nekdo hipotirozo (zmanjšano raven ščitničnih hormonov v krvi),

to ne pomeni, da bo zaprtje vztrajalo vse življenje. Zaprtje se lahko pojavi na začetku, ko pa motnjo začnemo zdraviti, se postopno pozdravi tudi zaprtje,« pojasni Gaberščkova in še pove, da pri hipotirozi ta simptom običajno ni zelo izražen. »Izrazite se upočasni presnova in bolniki pridobijo telesno težo. Upočasni se tudi peristaltika, koliko, pa je odvisno od stopnje hipotiroze. Pri blagi hipotirozi tega simptoma skorajda ne občutimo (tudi drugi simptomi ob blagi hipotirozi niso izrazito izraženi), pri močno izraženi hipotirozi pa je tudi zaprtje lahko močno, enako pa se močneje izrazijo tudi drugi simptomi.«

Naša sogovornica še poudari, da zaprtje ni najpogostejši simptom pri hipotirozi. »Poglavni simptomi so utrujenost, zaspanost, glavoboli in porast telesne teže ter zvišan holesterol. Nasploh je simptome pri hipotirozi težko povezati z boleznijo, saj so vsi neznaki. Motnjo lahko potrdimo s pomočjo laboratorijskih preiskav in ker so te preiskave lahko dostopne, lahko motnjo hitro odkrijemo in pričnemo zdraviti, s tem pa pozdravimo tudi zaprtje. Družinski zdravniki ob omenjenih težavah bolnika pogosto napotijo na odvzem krvi, da potrdijo ali ovržejo sum na motnjo v delovanju ščitnice.«

## Hipotiroza je sindrom

Hipotiroza ni bolezen, ampak sindrom, torej skupek različnih simptomov. Povzročajo ga različne bolezni. »Najpogostejša bolezen, ki povzroča hipotirozo, je hashimotov tiroiditis.

Hipotiroza se lahko pojavi tudi po operaciji ščitnice, po zdravljenju z radioaktivnim jodom, po obsevanju vratu zaradi neke druge bolezni, povzročijo jo lahko tudi določena zdravila. S hipotirozo se lahko tudi rodimo, to je tako imenovana kongenitalna hipotiroza, ko ščitnica že od rojstva ne deluje dobro ali je sploh ni,« še pove Gaberščkova.

Prirojena hipotiroza, kjer se ščitnica pri otroku ne razvije ali pa zaradi okvare ni sposobna tvoriti ščitničnih hormonov, je redka. Ker so posledice nezdravljene hipotiroze pri otroku hude in nepopravljive, v Sloveniji že od leta 1981 izvajajo presejalno testiranje vseh novorojenčkov tretji dan po rojstvu. Hipotirozo odkrijejo pri enem od 4000 rojstev in tem se otrokom s takojšnjim zdravljenjem omogoči normalen razvoj.

Redek vzrok hipotiroze je sekundarna hipotiroza, ki običajno nastane po poškodbi hipofize zaradi tumorja, obsevanja ali operacije. Zmanjša se izločanje hipofiznega hormona TSH, ki je, kot rečeno, pomemben signal za tvorbo ščitničnih hormonov. Hipotirozo lahko povzroči tudi močno zmanjšan vnos joda, na primer pri popolnoma neslani presni prehrani, saj je jod bistven gradnik ščitničnih hormonov.

## Diagnosticiranje hipotiroze

Kako se hipotiroza diagnosticira? Simona Gaberšček: »Da gre za premajhno delovanje ščitnice, lahko ugotovimo na podlagi laboratorijskih izvidov. TSH, hormon hipofize, ki

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



nam pove, kako deluje ščitnica, je v tem primeru zvišan. Višji kot je TSH, slabše deluje ščitnica. TSH nastaja v hipofizi, ki ga izdeluje več, ko je raven ščitničnih hormonov nizka in tako skuša stimulirati ščitnico k boljšemu delovanju. Ščitnična hormona sta T4 (tiroksin) in T3 (trijodtrionin). Ves T4 nastane v ščitnici, večina T3 pa nastane iz T4. Če je raven teh dveh hormonov normalna, je normalna tudi koncentracija TSH, ki ga izloča hipofiza. Če ščitnica začne popuščati in na primer proizvede manj ščitničnih hormonov, hipofiza to zazna in poveča sintezo TSH. Včasih je ta intervencija hipofize uspešna, dolgoročno pa ščitnica pogosto ne more proizvesti dovolj T4 in T3, zato TSH ostaja visok. Manj kot je ščitnica aktivna, manj hormonov, kot naredi, nižja je potem njihova koncentracija v krvi in višja je koncentracija TSH,« razlaga Gaberščkova.

Pri diagnosticiranju torej najprej preverimo raven TSH v krvi. »Če je raven TSH normalna, potem ni treba preverjati ravni T4 in T3. Če TSH ni v normalnem območju, pa v laboratoriju ob tem preverijo še ravni T4 in T3. Če torej laboratorijski izvid potrdi sum na hipotirozo, bolnika napotijo k specialistu, ki naredi še dodatni preiskavi: izmeri raven protiteles, da preveri, ali gre res za hashimotov tiroiditis, napravi pa tudi ultrazvok ščitnice,« še pojasni naša sogovornica.

### Zdravljenje hipotiroze

Kako hipotirozo zdravimo? »Zdravljenje je zelo preprosto, saj samo dodajamo hormon T4, ki manjka. Ne glede na vzrok hipotiroze je zdravilo enako. Pomembno je, da je odmerek tega hormona ravno pravšnji in to preverimo v krvi z merjenjem koncentracije TSH. Če je raven TSH v normalnem območju, potem vemo, da bolnik jemlje pravilni odmerek zdravila. Če je raven TSH previsoka, pomeni, da je odmerek zdravila prenizek in ga moramo povečati. Raven TSH je lahko tudi prenizka in to pomeni, da je odmerek zdravila previsok. Kontrolo TSH opravimo po dveh do treh mesecih po začetku

zdravljenja ali po spremembi odmerka zdravila. Spremembe v laboratorijskih izvidih so namreč počasne,« opisuje potek zdravljenja Gaberščkova.

### Kako se prebava upočasni?

Zaradi česa pri hipotirozi pride do upočasnjene prebave in zaprtja? »Ščitnični hormoni vplivajo na vse celice v telesu in na njihovo presnovo. Če jih je premalo, je presnova upočasnjena. Upočasnjena presnova pa

pomeni, da je upočasnjena tudi črevesna peristaltika, torej gibanje črevesja. To je potem poglavitni razlog zaprtja,« odgovarja Gaberščkova in dodaja, da se lahko peristaltika pri zelo nizkih ravneh ščitničnih hormonov tudi povsem ustavi, kar zahteva nujno medicinsko obravnavo. Z dodajanjem T4 se zaprtje običajno postopno popravi, razen če zanj obstajajo tudi drugi vzroki.

### Kaj je ščitnica?

Ščitnica je majhna žleza na vratu, ki v premeru meri približno pet centimetrov in leži pod kožo. Sestavljata jo dva režnja, ki ju povezuje srednji del, in po obliki spominja na črko H. Navzven ni vidna, kadar je povečana, pa jo lahko zatipamo. Ščitnica izloča hormone, katerih naloga je nadzorovanje hitrosti presnovnih procesov v telesu. Ščitnični hormoni spodbujajo telesna tkiva k tvorbi beljakovin in večji porabi kisika. Kadar celice pospešeno delujejo, so tudi telesni organi aktivnejši. Ščitnica s svojimi hormoni uravnava skoraj vse procese v telesu, saj uravnava metabolizem in s tem vpliva na delovanje vseh pomembnih organov v našem telesu – med drugim srca in možganov. Prav tako ima vpliv tudi na kožo, kosti in mišice. Ščitnica torej regulira hitrost telesnega metabolizma, hitrost bitja srca in dihanja, vpliva na rast in razvoj živčnega sistema ter na številne druge procese v telesu.

Poglavitna naloga ščitnice je izločanje dveh ščitničnih hormonov T3 in T4.

T3 ima jod na treh mestih v molekuli hormona, T4 pa na štirih. V krvni obtok se iz ščitnice izloča veliko več T4 kot T3, T4 pa se nato v telesu pretvori v T3. Količina T3, ki je trenutno v obtoku, je majhna, kajti T3 je skoraj desetkrat bolj aktiven (deluje desetkrat močnejše) kot T4.

### Hashimotov tiroiditis

Hashimotov tiroiditis je za nodusi v ščitnici druga najpogostejša ščitnična bolezen. V Sloveniji odkrijemo letno na milijon prebivalcev približno 1700 novih bolnikov s hashimotovim tiroiditisom. Gre za avtoimunsko bolezen, ki jo ima vsaka peta ženska oziroma vsaka tretja ženska nad 50. letom, pri moških se pojavlja dvakrat redkeje. Pri tej bolezni imunski sistem ne prepozna lastne ščitnice in povzroči postopen propad žleze. V poteku bolezni se hipotiroza praviloma razvija počasi, običajno več let. Hashimotov tiroiditis je bolezen, ki se prenaša dedno.

Hashimotov tiroiditis se lahko pojavi v kateri koli starosti, pogosteje pa okrog 50. leta in v prvem letu po porodu. Bolezen lahko poslabša tudi vnos čezmerne količine joda, običajno v obliki zdravil (amiodaron) ali prehranskih dodatkov.

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## KO SE TRUDITE, PA NE GRE

### Naravne zdravilne učinkovine

MeliLax je mikrolizma s promelaksinom, edinstvenim kompleksom medu in polisaharidov, pridobljenih iz aloje in navadnega sleza. Ta posebej oblikovana mešanica deluje sinergično za **spodbujanje gibanja črevesja, lajša nelagodje in zmanjšuje vnetje, povezano z zaprtjem.**

### Odvajanje brez bolečin

MeliLax lajša zaprtje na inovativen način. Zaradi nežnega, a močnega učinkovanja je primeren za zdravljenje zaprtja v različnih primerih, vključno s sindromom razdražljivega črevesja, analnimi razpokami in hemoroidi. Ključna prednost izdelka je njegovo dvojno delovanje: **odvajalno** (uravnoteženo osmotsko delovanje brez draženja) in **zaščitno** – na sluznici črevesja naredi oblogo, ki jo ščiti in z antioksidativnimi lastnostmi preprečuje vnetje. **Varen tudi med nosečnostjo in dojenjem.** V času nosečnosti se veliko žensk srečuje z zaprtjem, po nekaterih podatkih celo tri od štirih. MeliLax je edina terapija pri zaprtju, ki jo lahko varno prejmejo tudi nosečnice, saj deluje samo na rektum in ne spodbuja kontrakcije trebušne stene. To je zaupanja vredna blagovna znamka z močno zavezanostjo kakovostnim izdelkom za zdravje, ki dosegajo najvišje svetovne standarde. Vsi izdelki Aboce so podprti z znanstvenimi dokazi in obsežnimi raziskavami. Za več informacij o MeliLaxu in njegovih znanstvenih dokazih obiščite spletno stran znamke Aboce. [www.aboca.com/sl/](http://www.aboca.com/sl/)



## ABC

- A** Pacienti najpogosteje pridejo v ambulantno zaradi težav s hemoroidi.
- B** Analna fisura je zelo boleča razpoka povrhnjice analnega kanala.
- C** Pri inkontinenci blata najpogosteje gre za anatomsko poškodbo.



# Težave z zadnjikom



Katarina Benković Golob, dr. med., spec. splošne kirurgije

**Težave »tam spodaj zadaj« so pogosto vir zadrege. Ljudem jih je večinoma neprijetno razkrivati, zato mnogi raje tiho vztrajajo v bolečinah ter skušajo sami najti rešitve. A sram je odveč. Tudi o teh težavah je treba spregovoriti, jih poimenovati in jih zdraviti.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se s **Katarino Benković Golob, dr. med., spec. splošne kirurgije**, vodjo oddelka za abdominalno kirurgijo v novomeški bolnišnici. Kot je povedala, bolniki najpogosteje pridejo v ambulantno zaradi težav s hemoroidi. Zelo pogoste težave v tem predelu pa so tudi analne fisure.

Sogovornica nam je na začetku še dejala, da se večina bolnikov s težavami zadnjika zdravi ambulantno, nekatera stanja pa je seveda treba zdraviti v bolnišnici. Katera sta-

nja so to? »To so večji abscesi, trombozirani hemoroidi, večje tromboze. Pa tudi napredovane stopnje bolezni, kjer je potrebna hospitalizacija, je pojasnila Benković Golobova in v nadaljevanju opisala nekaj najpogostejših težav, ki se pojavijo na predelu zadnjika.

## Hemoroidi

Hemoroidi so žilni vozli, ki se nahajajo pod sluznico črevesja, in kot je povedala naša sogovornica, so v nasprotju s splošnim pričanjem ti žilni vozli nekaj povsem normalnega. »Oblikujejo se kot nekakšne blazinice in sodelujejo pri odvajanju blata ter preprečujejo, da bi nam uhajali vetrovi.« Hemoroide imamo torej vsi, težava pa nastane, ko se žilni vozli povečajo in se začnejo bočiti v analni kanal. »Takrat se pojavijo simptomi, ki bolnike zmotijo in se zato odločijo za obisk pri proktologu. Med temi simptomi so srbečica, izpad žilnega vozla iz anusa, kri na blatu ali celo odvajanje sluzi ter seveda bolečina. Koža ob anusu je lahko razdražena.« je razložila Benković Golobova in še povedala, da je stopnja povečanih hemoroidov pri bolnikih zelo različna. »Zelo različna pa je tudi toleranca posameznih simptomov. Nekateri imajo povečane vozličke, a jih ne motijo. Nekateri pa imajo le blago povečanje, a vendar ob vsakem tršem odvajanju opazijo kri na papirju.«

Kot je še dejala kirurginja, vzroke za pojav hemoroidov povezujemo z zvišanim intraabdominalnim tlakom (tlak v trebušni votlini).

Stanja, ki zvišajo intraabdominalni tlak, vplivajo na razvoj hemoroidov in zaradi tega se povečani hemoroidi pogosteje pojavijo v nosečnosti, ob dolgotrajnem sedenju ali dolgotrajni zaprtosti. Ob tem se poveča krvni tlak, odtok krvi se zmanjšuje in vozlički se lahko povečajo.

Kako si lahko pomagamo pri hemoroidih? »V začetnih stopnjah priporočamo uporabo svečk, mazil, zelo priljubljena so tudi zdravila oziroma prehranski dodatek flavonoidi, ki se v lekarni dobi brez recepta. V naslednjih fazah pa lahko nastavimo elastične ligature ali se odločimo za operativni poseg. V Splošni bolnišnici Novo mesto opravljamo tudi laserske operacije hemoroidov. Pri izrazito povečanih hemoroidnih vozličkih pa je potrebna klasična operacija v splošni anesteziji. Vozlički se pri tem izrežejo in gre za obsežnejši in boleč poseg.«

Naša sogovornica še poudari, da je za to, kakšna vrsta zdravljenja je primerna za individualnega bolnika, potreben pogovor z zdravnikom, ki ga bo zdravil. »Trebaja vedeti, da so hemoroidi potrebni in imajo svojo funkcijo. Zato hemoroide pri zdravljenju le zmanjšujemo, jih ne odstranjujemo v celoti. Žilne blazinice torej ostanejo in zato se žal lahko sčasoma ponovno povečajo.«

## Analna fisura

Pri analni fisuri gre za zelo bolečo razpoko povrhnjice analnega kanala. Nekateri bolniki navajajo, da je občutek, kot bi jih nekdo rezal z nožem. Po odvajanju bolečina lahko vztraja

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

še nekaj ur. Kako nastane? »Nastala naj bi ob poškodbi kože ob analnem kanalu. Zaradi razpoke nas zelo peče in boli pri odvajanju blata. Posledično se mišica zapiralka krči, da bi preprečila to bolečino. Ker brez odvajanja seveda ne gre, se mišica ob vsakem odvajanju skrči in pojavi se kronični krč mišice. Zaradi tega se razpoka (fisura), ki je nastala na sluznici, ne celi.

Kot je izpostavila zdravnica, z zdravljenjem razpoke želijo doseči bolj gladko in neboleče odvajanje, želimo, da je blato mehkejše, pri čemer si pomagajo z odvajali, ki blato mehčajo. »Cilj zdravljenja je tudi zmanjšanje bolečine, to po navadi dosežemo z lokalnimi dodatki analgetikov, uporabljamo svečke in mazila. Naslednji cilj zdravljenja pa je ta, da skušamo sprostiti mišico zapiralko, in to se doseže z raztegovanjem te mišice.« Kako je to videti? »Bolnik raztegovanje mišice zapiralko izvaja sam in pri tem uporablja analni čep, ki ga večkrat dnevno vstavi za nekaj minut. Potrebna je tudi masaža analnega sfinktra s prstom, s čimer se mišico nauči, da se sprosti. Analna fisura se tako najlažje pozdravi,« zagotavlja Benković Golobova.

#### Paranalni absces in fistula

Paranalni absces in fistula sta težavi, ki sta zahtevni za zdravljenje. Kaj je absces? »Absces pomeni omejeno tekočinsko kolekcijo, ki je vneta, poenostavljeno rečeno gre za skupek gnoja ali ognjok. Vzrok naj bi bilo zaprtje analnih žlez, ki so se odebelile in je zaradi tega prišlo do vnetja. Abscesi se lahko pojavijo na različni globini anusa: površinski, ki se skoraj vidijo od zunaj, so pa lahko tudi globlje, lahko tudi v mišici zapiralki in nad njo.« Kako se zdravijo? »Vse abscese zdravimo podobno: v absces zarezemo in očistimo gnoj, poseg se opravi kirurško v splošni anesteziji. Rana se ne šiva in ostane odprta, zato da se prazni še naprej. Pomembno je, da si bolniki rano pogosto spirajo s prho.«

Kaj pa je fistula? »Fistula je posledica abscesa in nastane, ko se telo skuša ognjoka znebiti samo. Zato nastane cevka, ki poteka iz ognjoka proti koži in proti črevesju. Ko nastane fistula, se torej vzpostavi neposredna povezava med kožo na zadnjiku in črevesjem. Po njej izteka gnojna vsebina, v napredovalih fazah ta vsebina ni le gnojna, ampak se lahko meša tudi z blatom,« pojasni naša sogovornica in dodaja, da je iztekanje povsem nekontrolirano. »Fistula je posledica nezdravljenih abscesov ali nepopolno pozdravljenih abscesov. Pogosteje se pojavi pri globljih abscesih in pogosto jo odkrijemo, ko opravljamo poseg na abscesu. Bolniki namreč ne pridejo takoj, ko absces nastane, saj ta na začetku ne boli. Zdravljenje fistule je zahtevno, rezultati so slabi, bolniki so pogosto nezadovoljni, pogosto se ponavljajo. Po operacijah imajo bolniki pogosto težave z inkontinenco blata,« še doda Benković Golobova.

#### Inkontinenca blata

Pri inkontinenci blata najpogosteje gre za anatomske poškodbe, ki lahko nastane tudi kot posledica poškodb ob porodu. Kateri pa so še drugi vzroki? »Vzrok inkontinence blata so lahko tudi nevrološke motnje, ob hudih poškodbah glave ali hrbtenice, ali pa anatomske spremembe po kirurških posegih,« odgovarja kirurginja in pojasni, da gre pri analni inkontinenci tako za uhajanje čvrstega kot tudi tekočega blata, lahko je uhajanje blata neznatno, pri čemer se le nekoliko umaže perilo, sem pa spada tudi uhajanje vetrov. Kako poteka zdravljenje? »Inkontinenca blata se težko zdravi. Najprej je z diagnostičnim postopkom treba ugotoviti, za katero stopnjo inkontinence gre. Urejanje inkontinence se najprej skušamo lotiti s spremembo prehrane, ki ji dodamo več vlaknin. Tako je blato čvrstše in težje uhaja. Poskušamo urediti tudi ritem odvajanja, s čimer oseba dobi boljšo kontrolo nad odvajanjem, možno je tudi samo klistiranje. Prav tako pomagajo fizioterapevtske vaje za krepitev mišic medeničnega dna ali pa se z elektro stimulatorjem poskuša spodbuditi mišico k pravilnemu delovanju. Če gre za okvaro mišice, se lahko zdravi s kirurško metodo. Kirurško se zdravi tudi v primeru, če gre za izpadanje črevesja.«

#### Rak anusa in rak danke

Rak danke spada pod raka črevesja in zato gre histološko za drugačne celice, je povedala Benković Golobova. Poudarila je pomen preventivnega programa Svit in pozvala, naj se ga ljudje res udeležijo, ko dobijo vabilo, saj se v veliki večini rak ali predrakave spremembe odkrijejo prav po zaslugi tega programa. Kako torej poteka zdravljenje raka danke? »Predvsem se zdravi kirurško. Rak danke ima genetske vzroke, zato je za paciente, ki imajo v družinski anamnezi katero koli rakavo obolenje črevesja, pomembno, da prihajajo na kontrole.«

Tumor analnega kanala pa nastane v predelu, kjer sluznica črevesja prehaja v kožo. »Zato običajno gre za ploščatocelični karcinom, ta je redkejši kot rak danke in se večinoma povezuje s humanim papiloma virusom (HPV). Pomembna preventiva je cepljenje proti HPV. Zdravljenje je odvisno od oblike raka. Če gre za površinskega raka, se lahko izreže, ali pa si pomagamo s krioterapijo ali z laserskim zdravljenjem. V nekaterih primerih je ta rak lahko invaziven, zlasti če se začne pozno zdraviti.«

#### Težave pri analnih spolnih odnosih

Tisti, ki prakticirajo analne spolne odnose, imajo lahko zelo podobne težave. »Območje je sicer zelo prožno, a je vseeno priporočljivo, da se pri odnosu uporablja vlažilni gel, zato da ne pride do poškodb. Pri analnih spolnih odnosih opažamo pogostejše analne fisure,« je povedala Benković Golobova ter poudarila pomen zaščite pred spolno prenosljivimi boleznimi, saj kondom med drugim ščiti tudi pred virusom HPV.

## HEMOROIDI razjede, vnetja, razpoke?



# Proktis-M®

rektalno MAZILO in SVEČKE

Učinkovita pomoč  
pri obnavljanju sluznice  
zadnjika in danke

tudi po  
proktoloških  
operacijah



Medicinska pripomočka  
izpolnjujeta zahteve za  
oznako CE.

Na voljo v lekarnah in  
specializiranih prodajalnah

www.proktis-m.si Dr. Gorkič

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

## ABC

- A** Bolezen, zdravljenje in rehabilitacija ter poznejše življenje s stomo pretresa medosebne odnose.
- B** Bolnik, ki mora sprejeti stomo, se na začetku sooča s šokom, nesprejemanjem, obupom, žalostjo in jezo.
- C** V posebne socialne programe, delavnice, predavanja in svetovanja v društvih so vključeni tudi psihologi.



# Psihološka podpora bolnikom s stomo



Irena Kalan, podpredsednica Zveze invalidskih združenj ILCO

**Ko nekdo dobi stomo, je to zanj pogosto velik šok. Stoma poseže v posameznikovo doživetje sebe in njegovo samopodobo. Gre za občutljivo stanje, ko se črevesje kirurško izpelje na trebušnem delu telesa. Na bolnikovo samopodobo vplivajo pomisleki, skrbi, ki so povezane z njegovim novim stanjem, drugačnim videzom in drugačnim načinom življenja.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Skrbi jih, ali se bodo še kdaj lahko ukvarjali s športom, ali bodo lahko šli na morje, plavat v bazen, na različne prireditve, v kino, gledališče ... Pozneje se pojavi skrb glede tega, kako jih dojemajo drugi ljudje, ki o stomi niso poučeni in imajo lahko predsodke do tega. V vse te skrbi in negotovosti pa so vpeti in vpleteni tudi bolnikovi najbližji.

### Ko se zruši osebni svet

Kot je zapisala psihologinja **Marja Strojnik**, človek s stomo doživlja, čuti, trpi, se veseli in deluje natanko tako kot vsi ostali ljudje, ko se soočajo z resnim, zanje celo ogrožajočim doživetjem. »Vsakemu se zruši njegov svet, bolezen poseže v njegove načrte, njegov vsakdan, v odnose do njegovih najbližjih in zlasti v odnos do samega sebe. Zakaj se je to zgodilo prav meni, se sprašuje. V življenju se učimo toliko potrebnih in nepotrebnih stvari, pri soočanju s težkimi življenjskimi problemi pa ugotavljamo, da nam vse to prav malo pomaga in ne daje odgovora na temeljno vprašanje: Kako naprej? Morda ima bolnik srečo, da pozna

ljudi, ki živijo z različnimi vrstami invalidnosti kakovostno življenje – mnogo več jih je, kot po navadi mislimo –, morda je to prvo pozitivno in spodbudno sporočilo. Morda pa je bolezen za bolnika popolnoma nov svet, ki se je zdel zdravemu pač nekaj, kar se vedno zgodi – drugim. Tudi tako se počutijo mnogi bolniki in čutijo, kot da so prestopili mejo neznane zemlje, po kateri morajo tavati, ne da bi si pomagali s kompasom izkušenj zdravega življenja. Doživljajo »življenje poprej« in sedanje življenje, ki je povsem drugačno od prejšnjega. Tudi sami sebe ne prepoznajo več čisto dobro.« Tako o soočanju s stomo psihologinja, ki je bila tudi sama bolnica s stomo.

Bolezen, zdravljenje in rehabilitacija ter poznejše življenje s stomo tudi v medosebne odnose prinaša pretres. Medosebni odnosi se znajdejo pred razpotjem. Ljudje se lahko zblížajo, ustvarijo pristne odnose, polne zaupanja in medsebojne naklonjenosti, ali pa se v svoji žalosti zaprejo vsak vase. Površna, nepristna komunikacija lahko povzroči nepopravljive razpoke v medsebojnih odno-

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

sih. Bolezen lahko povzroča čustvene stiske tako pri bolniku kot tudi pri njegovih svojcih in vsak izmed njih lahko kdaj potrebuje zase pomoč in podporo. Svojci morajo pozorno prisluhniti bolniku, hkrati pa morajo imeti možnost, da se sliši tudi njihova stiska.

### Stiska tudi za svoje

Stoma najprej prizadene bolnika, kasneje pa se začne vse bolj vpletati tudi v življenja vseh, ki so z bolnikom povezani, poseže v družino in širše. Lahko se zgodi, da svojci v svojem nemiru, stiski in vnemi ne zmorejo umirjene, sproščene in poglobljene komunikacije z bolnikom s stomo. V tem času bolnik najbolj potrebuje zagotovilo, da je svojem pomemben, da ga sprejemajo v spremenjenem telesnem stanju in da mu bodo stali ob strani. To je obdobje izrazite čustvene napetosti, ki lahko povzroča številne nesporazume in napetosti med družinskimi člani. Prav vsak posebej in na svoj način se mora soočiti najprej z boleznijo bližnjega, potem pa tudi z njegovo stisko in spremenjeno samopodobo v procesu sprejemanja stome.

Sčasoma bolnikova zaskrbljenost začne pojemati, na stomo se privadi in ugotovi, da so njegovi pomisleki napačni. Na tej poti tako bolnik kot njegovi svojci potrebujejo veliko podpore, poleg zdravstvenih napotkov tudi psihološko podporo. Velik del tega lahko

»Stoma najprej prizadene bolnika, kasneje pa se začne vse bolj vpletati tudi v življenja vseh, ki so z bolnikom povezani, poseže v družino in širše.«

dobijo, tako prvi kot drugi, v Zveze invalidskih združenj ILCO, ki združuje osebe s stomo in ima šest regionalnih društev.

### Pomoč v društvih

**Irena Kalan** je podpredsednica Zveze in predsednica Društva za Gorenjsko. Tudi sama je zbolela za črevesno boleznijo, zaradi katere so ji morali namestiti stomo. Že od rojstva je bila nenehno bolehnna, pri 42 letih pa je dobila stomo in zdaj teče že 22. leto življenja z njo. Kot prostovoljka pomaga bolnikom s stomo že sedemnajst let. Vodi programe na nacionalni ravni in tudi na regionalni ravni društva za Gorenjsko.

Kot je povedala, se ljudje v življenju marsičesa naučimo in navadimo, ko pa se znajdemo v položaju, ko potrebujemo stomo, zato da preživimo, pa na to nismo pripravljeni. »Bolniki se pogosto sprašujejo, zakaj se je to zgodilo prav njim. Vemo, da je stoma še vedno tabu tema in o njej se ne govori.« Irena Kalan opisuje, kaj se na psihološki ravni dogaja z bolnikom, ki mora sprejeti stomo: na začetku je šok, nesprejemanje, obup, žalost in nazadnje tudi jeza – čustva pravzaprav, ki spremljajo vsako večjo izgubo. Mnogo bolnikov se takrat zapre vase. Zagotovo pa se vsak bolnik na stomo odzove drugače. Irena Kalan na tem mestu izpostavi bolnike

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeš naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

Živeti polno življenje

## Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA d.o.o.

**V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje služba medicinskih sester za zdravstveno nego stome.** Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

**Služba deluje po vsej Sloveniji.**

**Alenka Petek**  
GSM 041 382 861

**Barbara Turnšek**  
GSM 041 711 057

**Dominik Kastelic**  
GSM 041 677 730

**Biljana Djaković**  
GSM 051 399 830

**Aldina Džananović**  
GSM 041 382 862

Z vami že od leta **1993**

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

»V lokalnih društvih se srečujemo enkrat tedensko in med nami se razvijejo dobri odnosi, smo kot družina. Drug drugemu smo v pomoč.«

z rakom. »Ti bolniki so stomo prisiljeni sprejeti dobesedno čez noč in zanje je šok še toliko večji. Kronični bolniki stomo dojemamo drugače – predstavlja nam namreč rešitev iz dolgoletnih težav.«

V društvu lahko neposredno spremljajo in potrdijo, da vse to vpliva tudi na odnose z bližnjimi in prijatelji. »Tokrat se pravzaprav pokaže, kakšne odnose je bolnik imel pred boleznijo s tistimi, ki mu veliko pomenijo. Če so bili odnosi že pred boleznijo in namestivijo stome skrhani, se v tem obdobju skrhajo še bolj. Če pa so bili odnosi dobri, se v tem času lahko utrdijo in okrepijo,« je prepričana Irena Kalan.

Ali je kakšna razlika v sprejemanju stome pri moških in ženskah? »Razlika obstaja. Ženske izraziteje skrbi njihova telesna podoba: ali se stoma vidi, ali lahko nosim hlače, kopalke in ali sem še privlačna. Pri moških je v ospredju spolno življenje. Po ope-

raciji namreč lahko nastopi tudi erektilna disfunkcija, težave imajo pri odvajanju vode in podobno. Poleg stome je tudi to tabu tema,« pojasni predsednica in dodaja, da osebe s stomo in njihovi svojci potrebujejo podporo zdravstvenega osebja in psihologov. »Enterostomalne terapevtke, ki so posebej usposobljene medicinske sestre, jim razložijo vse tehnične in zdravstvene podrobnosti glede življenja s stomo, poleg tega pa potrebujejo tudi psihološko pomoč pri sprejemanju stome.«

### **Psihološka pomoč in podpora**

Irena Kalan iz izkušenj pove, da najbolj pomaga, če se bolnik s stomo vključi v društvo. »Tu smo enaki med enakimi, vsi imamo enake težave in izkušnje in lahko se medsebojno podpremo. V lokalnih društvih se srečujemo enkrat tedensko in med nami se razvijejo dobri odnosi, smo kot družina. Drug drugemu smo v pomoč. Marsikdo, ki naredi ta korak in se vključi v društvo, se potem sprašuje, zakaj tega ni storil že prej,« ponazori naša sogovornica in v društvo povabi tudi vse tiste, ki se s stisko in negotovostmi še vedno soočajo sami.

V društvih razvijajo in izpeljujejo posebne socialne programe, delavnice, predavanja in svetovanja zdravstvenih delavcev, ki se ukvarjajo s stomo, vključeni so tudi psihologi. »Izvajamo večdnevna druženja, kjer udeleženci dobijo predavanja z zdravstveno in psihološko vsebino in ki so namenjena tudi svojcem bolnikov. Na teh druženjih pa obstaja možnost tudi individualnega svetovanja, ki je namenjeno posameznikom ali parom. Prav tako izvajamo poseben program za otroke in mladostnike s stomo in za njihove starše.«

Z omenjenim socialnim programom želijo preprečevati in blažiti socialne in duševne posledice invalidnosti, ki jo življenje s stomo prinaša. Kot rečeno, namenjen je osebam s stomo in njihovim partnerjem, ki imajo željo po izboljšanju medsebojnih partnerskih odnosov. Z operacijskim posegom v veliko primerih ugasnejo nekatere pomembne funkcije, ki so tudi potrebne za dobre in harmonične medsebojne odnose. Zato so v Zvezi ILCO kot namen in cilj programa zastavili ponovno vzpostavljanje dobrih medsebojnih partnerskih odnosov, zmanjševanje občutkov nemoči in socialne stiske, ponovno vzpostavljanje zaupanja. S programom želijo osebe s stomo in njihove svojce naučiti obvladovati nove razmere ter omogočiti, da z učenjem ponovno pridobijo samozavest in občutek koristnosti.

Po besedah Irene Kalan pomoč nudijo tudi v regionalnih društvih. Razvite imajo socialne programe v vseh šestih društvih. Izpeljujejo jih prostovoljci, ki so prav tako bolniki s stomo, vendar že popolnoma rehabilitirani. Prostovoljci imajo opravljeno posebno usposabljanje in se odzovejo na vsak klic bolnika ali svojca. Na poziv enterostomalnih terapevtk bolnike obiščejo lahko že v bolnišnici, po operaciji pa lahko pridejo tudi na dom bolnika.

## **Vsebina**

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo



# Težave z želodcem in prebavnim traktom:



## Kako jih razumeti in premagati

Težave z želodcem in prebavnim traktom so postale vse pogostejša nadloga sodobnega človeka. Način življenja, ki ga zaznamujejo stres, nezdrave prehranjevalne navade, pomanjkanje gibanja in prekomerna uporaba zdravil, igra ključno vlogo pri razvoju teh težav. S starostjo se naravne funkcije prebavil dodatno slabšajo, kar še poveča obremenitev našega telesa.

### Najpogostejše prebavne težave:

• **Zgaga in refluks:** Pekoč občutek v prsih, ki nastane zaradi vračanja želodčne kisline v požiralnik. Povzročajo ga pogosto uživanje mastne hrane, kave, alkohola ali začimb, a tudi stres in nezdrave navade, kot je prenajedanje.

• **Napihnjenost in vetrovi:** Pogosta posledica slabo prebavljenih živil, hitrega prehranjevanja ali pomanjkanja koristnih črevesnih bakterij.

• **Zaprtje:** Posledica nezadostnega vnosa vlaknin, pomanjkanja tekočine in gibanja ali uporabe določenih zdravil.

### • **Sindrom razdražljivega črevesja (IBS):**

Kronična motnja, ki povzroča bolečine v trebuhu, drisko, zaprtje ali oboje.

### • **Prebavne motnje zaradi zdravil in antibiotikov:**

Dolgotrajna uporaba teh zdravil uničuje črevesno mikrofloro, kar vpliva na pravilno prebavo in absorpcijo hranil.

### Zakaj se težave z leti stopnjujejo?

S starostjo se naravna sposobnost telesa za proizvodnjo prebavnih encimov in želodčne kisline zmanjšuje. To pomeni slabšo prebavo hrane, kar vodi v pomanjkanje hranil in dodatne prebavne težave. Poleg tega se upočasnjuje gibljivost črevesja, kar poveča tveganje za zaprtje in druge neprijetnosti.

### Kako izboljšati delovanje prebavnega sistema?

• Uživate več vlaknin (sadje, zelenjava, polnozrnat žita), saj spodbujajo prebavo in delovanje črevesja.

• Izogibajte se mastni, močno začinjeni in procesirani hrani, ki lahko draži želodec.

• Uvedite fermentirana živila, kot so jogurt, kefir ali kislo zelje, ki podpirajo zdravo črevesno mikrofloro.

• Redno pijte dovolj vode, saj pomaga mehčati blato in izboljšuje gibljivost črevesja.

• Redna telesna aktivnost spodbuja črevesno gibljivost in preprečuje zaprtje.

• **Dodajanje probiotikov in prebavnih encimov:** Probiotiki pomagajo vzdrževati zdravo črevesno mikrofloro, prebavni encimi pa izboljšujejo prebavo hrane, zlasti pri starejših.

Izjemna rešitev za podporo vaši prebavi je **Protein Digest**, zlasti pri presnovi beljakovin, ki so ključne za energijo in regeneracijo telesa.

Napredna formula prebavnih encimov dr. Tomislava Majiča vam bo pomagala nadomestiti manjkajoče encime in izboljšati delovanje prebavnega sistema.

Vašo prebavo in delovanje črevesja lahko podprete tudi z uživanjem **soka Aloe Vere** z dodanimi vitamini, saj lahko le ta pomaga pri prebavi in podpira delovanje črevesja, poleg tega pa prispeva k naravni obrambi proti mikroorganizmom.

Naravna rešitev za močno črevesno floro in dobro počutje je na voljo v mesecu decembru po AKCIJSKI CENI ter z brezplačnim darilom!

Začnite danes in okrepite svoje telo od znotraj!

## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo

AKCIJA  
V DECEMBRU

## Recite stop prebavnim težavam

NAJBOLJ UČINKOVITA KOMBINACIJA ZA BREZHIBNO PREBAVO

Aloe Vera z vitamini  
Protein Digest  
Protex čaj **GRATIS**



GRATIS

PREVERJENO  
DELUJE!



POSTNINA  
BREZPLAČNA



080 88 44 | [www.biostile.si](http://www.biostile.si)

Lekarne | Specializirane trgovine



Za več podrobnosti  
o projektu odčitajte  
QR kodo ali obiščite  
spletno stran  
[spar.si/dobri-mozje](http://spar.si/dobri-mozje)

# VSE DOBRO

SPAR



SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26 | www.spar.si

## DOBRI PIŠKOTI ZA DOBRE LJUDI: SRČNO PODPIRAMO MLADE GASILCE

Prostovoljni gasilci in gasilke so vedno v pripravljenosti, da nam priskočijo na pomoč. Svoje poslanstvo opravljajo s srcem – in prav je, da jih pri tem srčno podpremo! Pokažite svojo srčnost tudi vi in z nakupom Dobrih piškotov za dobre ljudi prispevajte k donaciji Gasilski zvezi Slovenije, ki ji bomo namenili izkupiček od prodaje slastnih srčkov in tako podprli vstop mladih v gasilske vrste.

Z NAKUPOM  
PODPRIMO  
MLADE  
GASILCE

3<sup>99</sup>

DOBRI PIŠKOTI  
lešnikovi srčki z  
božičnimi začimbami  
200 g



## Vsebina

- 4 Tudi prebavila si zaslužijo praznik!
- 8 Kako hladno vreme vpliva na bolečine v sklepih
- 11 Včasih nenevaren, včasih kaže na resno bolezen
- 14 Laserska operacija prostate ThuFLEP
- 16 Lep nasmeh naredijo lepi zobje
- 18 Ni dvoma: pasivno kajenje ogroža zdravje in življenje
- 21 Pomanjkanje železa pri ženskah
- 24 Umivanje rok
- 26 Navadimo otroke na zajtrk
- 30 Varnost kozmetičnih izdelkov
- 33 PRILOGA: Prebavila
- 33 Ko hrana zastaja v želodcu
- 35 Ne bojte se kolonoskopije!
- 38 Rak želodca se običajno odkrije (pre)pozno
- 40 Težave s ščitnico lahko povzročajo tudi zaprtje
- 42 Težave z zadnjikom
- 44 Psihološka podpora bolnikom s stomo