

ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Januar 2025

Leto 20, številka 1

*Z vami že
20 let*

**Pozimi
prezračujmo**

**Težave s prsti
pozimi**

**Menopavza in
andropavza**

Pretirana žeja

**Kako varno in
kakovostno meso jemo?**

PRILOGA: Zimska obolenja

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA: Zimska obolenja**
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje




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



TEST kiweno VITAMIN D

Izmerite natančno vrednost VITAMINA D iz ene kapljice krvi.

www.msl-kiweno.si

HITRI TEST ZA SAMOTESTIRANJE

VitDTest 01/25

benzidaminijev klorid

TANTUM VERDE®

50 let Z VAMI

Zdravila Tantum Verde so namenjena lažšanju bolečine in oteklin pri vnetju v ustni votlini in žrelu.

PE/BSI/BEH/2025/002



www.tantum-verde.si

Odgovoren za trženje:
Bonifar d.o.o.

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


ANGELINI

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

Z vami že 20 let

Spoštovani bralke in bralci,

revija ABC zdravja je z vami že 20 let. Še vedno velja za najbolj brano revijo s področja zdravja. Vsak mesec jo lahko najdete v čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Prepričan sem, da z bogato vsebino pomagamo vsem, ki iščete verodostojne informacije s področja zdravja in zdravega načina življenja. Zahvaljujem se vsem zdravnikom, zobozdravnikom in drugim strokovnjakom, ki že 20 let pomagata ustvarjati kakovostno vsebino. Prav tako se želim zahvaliti osebju zdravstvenih ustanov, ki poskrbite, da revija pride do naših bralcev.

Naj bo leto 2025 mirno, varno in zdravo!

Franci Bogataj, glavni urednik



Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRIOLOGA: Zimska obolenja**
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov

- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRIOLOGA: Zimska obolenja**
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Letnik 20, številka 1,
januar 2025

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

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

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko
presoja le pooblaščen zdravnik. Do-
datne 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** Najučinkovitejše zračenje je šok zračenje.
- B** Pri zračenju je pomembno, da zamenjamo celoten volumen zraka v prostoru.
- C** Zrak v notranjih prostorih je večinoma veliko bolj onesnažen kot zunaj.

Pozimi prezračujmo

Avtorica: Irena Pfundner

Če se v zaprtem prostoru zadržujemo dlje časa, pogosto ne opazimo, kakšen je zrak v prostoru. Potrebo po prezračevanju začutimo le, ko vstopimo v prostor s slabim zrakom. Zato se je potrebe po prezračevanju treba zavedati in se spomniti na ustrezno in dovolj pogosto prezračevanje prostorov. Sicer si lahko nakopljemo precej zdravstvenih nevšečnosti in splošnega slabega počutja. Kakšne so lahko posledice neustreznega prezračevanja? In kaj pomeni ustrezno prezračevanje?

V zaprtih prostorih (doma, na delu, v šoli, vrtcih, trgovinah, restavracijah itd.) preživimo okoli 90 % dneva, zato je kakovost notranjega zraka izrednega pomena za naše zdravje. »Kakovost zraka, ki ga dihamo v zaprtih prostorih, ima neposreden učinek na naše zdravje. Hkrati pa je prezračevanje prostorov eden od pomembnih higienskih ukrepov za preprečevanje širjenja številnih povzročiteljev nalezljivih bolezni, ki se prenašajo po zraku,« opozarjajo na NIJZ. Do prenosa povzročiteljev kapljičnih okužb, ki se širijo po zraku, lahko pride načeloma zaradi dveh vzrokov: neustreznega prezračevanja in klimatizacije prostorov in zadrževanja več ljudi skupaj v zaprtih prostorih. Eno z drugim je tudi povezano, saj več kot je ljudi v prostoru, večjega pomena je ustrezno prezračevanje.

Kaj botruje k slabemu zraku

Majda Pohar, dr. med., spec. higijene na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, nam je pojasnila takole: »Zrak v notranjih prostorih je večinoma dosti bolj onesnažen kot zunaj. V zraku so lahko prisotni tako mikrobiološki kot kemijski dejavniki. V prostoru, v katerem je veliko število ljudi, je lahko prisotnih mnogo najrazličnejših mikroorganizmov, veliko vrst virusov, bakterij, plesni, spor. Kemijska onesnaževala pa lahko izhajajo iz gradbenih mate-

rialov, iz materialov opreme prostorov in različnih dejavnosti, ki jih izvajamo v notranjih prostorih – denimo kurjenja v peči, kaminu, uporaba plinskega štedilnika pri kuhanju, uporaba različnih čistil, razkužil, kozmetike, osvežilcev zraka, zelo pomemben dejavnik je kajenje, tudi gorenje sveč ... Obstaja torej res veliko možnih virov onesnaževalcev v prostorih, zato je učinkovito prezračevanje prostorov res izredno pomembno za naše zdravje.«

Čeprav se morda na prvi pogled zdi, da pozimi zaradi nižjih temperatur zračenje ni tako pomembno oz. ga lahko razumemo celo kot neprijetno, ima v resnici več pomembnih funkcij:

1. Odvaja vlago in preprečuje nastanek plesni – v zimskih mesecih so notranji prostori bolj zaprti in manj prezračevani, posledično se vlaga, ki jo ustvarjamo ljudje sami (z dihanjem, prhanjem, kuhanjem ipd.), nabira. Visoka stopnja vlage sproža razvoj plesni, ki imajo škodljiv vpliv na zdravje.
2. Izboljšuje kakovost zraka – zrak v zaprtih prostorih vsebuje onesnaževalce (prah, alergeni, plini, kemikalije ...), kar lahko povzroča težave, kot so glavoboli, utrujenost, draženje oči in dihal.
3. Preprečuje kondenzacijo – temperaturne razlike med zunanjimi in notranjimi prostori so pozimi velike, zato lahko pride do

kondenzacije na hladnih površinah (okna, zidovi), kar lahko poškoduje pohištvo in zidove.

4. Ohranja energijsko učinkovitost – kljub temu da se z zračenjem sprostijo nekaj toplote, se vseeno s kratkim in intenzivnim zračenjem ustvari hitra izmenjava zraka brez večje izgube toplote. Svežino lahko tako dosežemo brez nepotrebnega ohlajevanja prostorov, kar je energijsko učinkovitejše kot denimo stalno rahlo priprto okno.
5. Preprečuje težave s spanjem in koncentracijo – svež zrak pomeni več kisika v prostoru, kar pripomore k boljšemu počutju, koncentraciji in kakovostnejšemu spancu.

Posledice neustreznega prezračevanja

»Če bo nekdo prišel od zunaj, bo hitro zaznal, da je zrak v prostoru slab. Ko smo v prostoru, je to težje opaziti, zato se je treba kar zavedati potrebe po prezračevanju in sistematično redno prezračevati. Treba se je spomniti in večkrat na dan učinkovito prezračiti,« pravi naša sogovornica. Slabše počutje, zaspanost, slabša koncentracija, vse to so znaki, ki jih zaznamo in lahko povežemo s slabim zrakom v prostoru. Zaradi centralne kurjave nas lahko dražijo oči, sproža se suh neprijeten kašelj ipd.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

V prostorih, ki niso ustrezno prezračevani, se lahko pojavlja več zdravstvenih težav. »V prvi vrsti gre tu seveda za povečano tveganje širjenja respiratornih okužb, sploh pozimi in še posebej tam, kjer je zbranih veliko ljudi, tudi v javnih prostorih. Poleg tega se v neprežračenem zraku lahko zadržujejo tudi alergeni. Pri kemijskih onesnaževalih so lahko različni ogljikovodiki, predvsem lahkoplavni ogljikovodiki, ki se sproščajo na primer iz gradbenih materialov, opreme, pri uporabi čistil ..., ti so hlapni že pri sobni temperaturi, zaradi česar se sproščajo v zrak, ki ga vdihavamo,« pojasnjuje Poharjeva in v nadaljevanju opozori še na en zelo specifičen in pogost pojav, tj. sindrom bolnih stavb: »Mogoče velja omeniti še sindrom bolnih stavb, dobro znan pojav, ko se človek slabo počuti, ko ima razdraženo ali vneto sluznico oči, nosu, žrela, lahko ga muči suh kašelj, lahko čuti slabost, omotico, slabo počutje, utrujenost, težko se koncentrira. Vsi ti znaki in simptomi trajajo, dokler je oseba v prostoru, ko zapusti prostor, pa izginejo. Znova se pojavijo, ko se vrne v prostor. Ta pojav je združen z vplivi zraka.«

Priporočila glede prezračevanja prostorov

Prezračevanje pomeni zmanjšanje koncentracije onesnaževal v notranjem zraku na način, da večja količina zunanega zraka pride v stanovanje. »Prostore prezračimo od pet do deset minut večkrat na dan, še posebej po kuhanju in prhanju. Vedno dobro prezračimo tudi po uporabi čistil, detergentov in drugih izdelkov, ki sproščajo kemikalije v zrak, ter v primeru, da je v objektu izmerjena povečana koncentracija radona. Prezračevanje je še posebej pomembno, kadar izvajamo katero od dejavnosti, ki lahko sproščajo onesnaževala (barvanje, odstranjevanje barve, ogrevanje z oljnimi gorilniki, kuhanje, izvajanje vzdrževalnih del ali hobi dejavnosti: varjenje, spajkanje, peskanje). Če je možno, te aktivnosti izvajamo zunaj,« navajajo v splošnih smernicah NIJZ.

Prostore sicer lahko prezračujemo na tri načine: naravno, mehansko in hibridno. Kadar je v prostoru prisotnih več ljudi, se priporoča stalno prezračevanje z dovajanjem zunanega svežega zraka z največjim možnim pretokom zraka. V prostoru z več ljudmi se raje izogibajmo prezračevanju s preprihom. Priporočena minimalna izmenjava zraka je 6–12 menjav na uro (2–3 za pisarne, 5–6 za šole).

Pri naravnem prezračevanju izkoristimo naravne fizikalne lastnosti zraka pri različnih temperaturah v prostorih in na prostem. Naravno prezračevanje poteka skozi odprta okna in zunanja vrata. Mehansko prezračevanje z mehansko napravo odtočni zrak zamenja z zunanjim. Takšna naprava naj bi delovala ves čas, 24 ur na dan, sedem dni v tednu. V prostoru naj bi vzdrževali relativno zračno vlago med 40 in 60 %. Prezračevalne in klimatske sisteme oz. naprave je treba tudi redno vzdrževati in pregledovati.

»Učinkovito prezračevanje pomeni odpreti okna na stežaj, se umakniti tačas, da nismo izpostavljeni preprihu, pustiti odprto 5 do 10 minut, nato pa zapreti. Ta postopek je priporočljivo ponoviti večkrat na dan, odvisno, koliko je ljudi v prostoru. To je veliko bolj učinkovito kot če imamo samo eno okno priprto ves dan. S slednjim zelo malo prezračimo, precej pa hladimo prostor. Pri prezračevanju je pomembno, da celoten volumen zraka v stanovanju zamenjamo. Če bomo imeli samo eno okno priprto, tega ne bomo dosegli,« je še pojasnila Poharjeva.

Navodila za ustrezno prezračevanje:

- kratko in intenzivno prezračevanje večkrat dnevno za nekaj minut s popolnim odprtjem oken in zunanjih vrat ter hitro izmenjavo zraka (t. i. šok zračenje),
- prezračevanje po dejavnosti, kot je denimo kuhanje, prhanje ali druge dejavnosti, ki povečajo vlago v prostoru, ter

- prezračevanje različnih prostorov, ne zgolj glavnega bivalnega, tako da ne smemo pozabiti na prezračevanje spalnic in kopalnic, kjer se običajno nabira največ vlage.

Kajenje in prezračevanje

Aceton, amonijak, arzen, butan, kadmij, ogljikov monoksid, DDT, formaldehid, svinec, vinilklorid, toluen, stearinska kislina, nitrobenzen, nikotin, naftalin, metanol, metan, cianovodik, vse to so strupene in zdravju škodljive snovi, ki se nahajajo v tobačnem dimu. Sekundarni tobačni dim (torej dim, ki ga oddajajo tobačni izdelki) vsebuje več kot 7000 substanc in ostaja v zraku do pet ur po tem, ko je ugasnila zadnja cigareta. »Vse te sestavine vdihava kadilec, prav tako pa tudi nekadilec v njegovi družbi,« opozarja NIJZ na dejstvo, da pasivno kajenje pušča posledice na podoben način kot aktivno kajenje. V tobačnem dimu so drobni delci PM2, ki so tesno povezani s pojavom kroničnih pljučnih bolezni. Povzročajo pljučnega raka, srčnožilne bolezni, vplivajo na reprodukcijo, povzročajo zdravstvene težave dojenčkov (tudi nenadne smrti) in otrok (težave z dihanjem, vnetje ušes, močnejši napadi astme). Od avgusta 2007 je v Sloveniji kajenje v zaprtih javnih prostorih sicer prepovedano, še vedno pa smo lahko izpostavljeni tobačnemu dimu v zasebnih prostorih. Prezračevanje, ventiliranje, filtriranje in druge tehnike za čiščenje zraka lahko zmanjšajo količino sekundarnega tobačnega dima v zaprtih prostorih, ne morejo pa ga povsem odstraniti.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

STOP VLAGA

2 v 1

VEČ INFORMACIJ

PROTI VLAGI IN NEPRIJETNEMU VONJU

www.stopvlaga.si **Henkel**

Panakea

Težave s križem, živci in hrbtenico? Ne prezrite teh opozoril!

Zbadanje v nogah ali rokah, nelagodje v križu in zapestju so lahko znaki, da telo potrebuje dodatno podporo.

Te težave so pogosto posledica dolgotrajnega sedenja, nepravilne drže, ponavljajočih se gibov ali fizičnih obremenitev. Posledično lahko pride do mišičnih krčev, občutka napetosti in nelagodja. Skrb za zdravo hrbtenico in živčevje je ključna za preprečevanje ali obvladovanje težav z gibljivostjo in nelagodjem.

Ključni ukrepi vključujejo redno telesno aktivnost, vaje za izboljšanje gibljivosti in po potrebi strokovno pomoč. Včasih težave izvirajo iz živčevja, kjer telesna vadba ne zadostuje, saj je potrebna dodatna podpora v obliki hranilnih snovi za optimalno delovanje živčnega sistema.

Kako pomembni so nukleotidi?

Nukleotidi so osnovni gradniki genetskega materiala (DNK in RNK) in so ključni za obnovo celic, vključno z živčnimi celicami. Obnova poškodovanih živčnih celic je bistvena za ohranjanje njihove funkcionalnosti in preprečevanja dolgoročnih težav. Če smo izpostavljeni stresnim situacijam,

redni vnos nukleotidov lahko pomaga podpreti živčne celice.

Za normalno delovanje perifernih živcev, kamor sodijo živci v rokah, nogah, križu in hrbtu, je ključno, da prejemajo ustrezno podporo. Najbolj učinkovit je nukleotid Uridin 5' Monofosfat, ki je aktivna sestavina v prehranskem dopolnilu Neuronal®. Podpira normalno delovanje živcev in izboljšuje njihovo funkcijo, kar je posebej koristno za tiste, ki imajo težave ali občutljivost v teh predelih telesa.

Poleg nukleotidov so za optimalno delovanje živčevja bistveni tudi vitamini B-kompleksa:

- Tiamin (B1) podpira funkcijo živčnih celic
- Niacin (B3) izboljšuje energijski pretok med celicami
- Vitamin B6 in folna kislina (B9) sodelujeta pri regeneraciji živčnega tkiva
- Vitamin B12 pomaga pri gradnji mielinske ovojnice, ki varuje živce in omogoča učinkovit prenos živčnih impulzov

Celovita podpora z izdelkom Neuronal®

Zgoraj opisane sestavine se nahajajo v prehranskem dopolnilu Neuronal®. Izdelek je bil razvit v slovenskem podjetju Panakea, ki že več kot 20 let pomaga ljudem pri podpori zdravja. Neuronal® lajša težave, kot so nelagodje v križu, zapestju, napetost in zmanjšana gibljivost, ter dolgoročno podpira delovanje živčevja.

Uporabniki opažajo zmanjšanje neugodja v hrbtu, križu, vratu in zapestju ter izboljšanje gibljivosti. V podjetju Panakea zaupamo v učinek izdelka Neuronal®, zato nudimo 100% garancijo na zadovoljstvo.

Skrb za hrbtenico in živčevje je investicija v vaše zdravje. Ne prezrite opozoril telesa – ukrepajte pravočasno!

Za več informacij obiščite spletno stran www.panakea.net ali pokličite 080 50 02.

Neuronal®

- Blaženje težav, ki izvirajo iz živcev (hrbtenica, križ, vrat, zapestje, komolec)
- Lažje gibanje in boljša kakovost življenja
- Boljše delovanje živčnega sistema
- Podpora pri regeneraciji živcev

Z Neuronom naredite korak k boljšemu počutju še danes!

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

www.panakea.net medicinalis+

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRIOLOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



Parkinsonova bolezen in motnje spanja

Avtorica: **Maja Korošak**

Parkinsonova bolezen je kronična, počasi napredujoča neurodegenerativna bolezen možganov. Večinoma za njo zbolijo ljudje po 60. letu, občasno pa tudi mlajši. Najbolj znani simptomi bolezni so motnje gibanja, kot so tresenje, upočasnenost, okornost in motnje ravnotežja, manj znano pa je, da bolniki s parkinsonovo boleznijo zelo pogosto trpijo tudi za motnjami spanja.



Nina Zupančič Križnar, dr. med., spec. nevrologije

Prav o teh smo se pogovarjali z **Nino Zupančič Križnar, dr. med., spec. nevrologije**, s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC Ljubljana. Motnje spanja so pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo raznovrstne in povezane tudi z drugimi simptomi. Kateri so ti simptomi, kako se motnje spanja glede na vzrok zdravijo in kaj lahko bolnik sam stori, da njegov nočni počitek postane mirnejši?

Kot je povedala naša sogovornica, so motnje spanja pogosto že premotorični ali prodromalni simptom parkinsonove bolezni. To pomeni, da se lahko pokažejo že tudi nekaj let pred nastankom motenj gibanja. Propadanje živčevja se namreč pri parkinsonovi bolezni začne običajno počasi, stopenjsko, v različnih delih možganov in t. i. »črno« jedro, v katerem nastaja pomemben živčni prenašalec dopamin, odgovoren za gibanje, je tarča propadanja v tretji stopnji. V mrežasti strukturi v možganskem deblu, t. i. retikularni formaciji, ki je pomemben center, odgovoren za spanje,

pa se propadanje celic (degeneracija) lahko začne že prej. »Že ob prvem pregledu bolnika s sumom na parkinsonizem povprašamo o nespečnosti, zanima nas, ali gre za problem uspanja, pogostega prebujanja, nezmožnosti, da zaspi nazaj ali pa prezgodnjega prebujanja. Najpogosteje nam bolniki potožijo, da so že prej (pred postavitvijo diagnoze) težko zaspali, se ponoči večkrat zbudili ali pa so se hitro zbudili. Domnevajo, da je bila vzrok njihove nespečnosti zaskrbljenost ali ubadanje s problemi. »Anksioznost in razpoloženske motnje so premotorični simptom te bolezni, ki se lahko pojavi že deset ali dvajset let pred motoričnimi simptomi. Anksioznost pa lahko privede tudi do težkih paničnih napadov, ki prav tako motijo spanec,« pojasnjuje dr. Zupančič Križnar in nadaljuje z naštevanjem simptomov. »Bolnika lahko tare tudi sindrom nemirnih nog, ko ta zaradi neprijetnih občutkov v nogah, ki so kot mrgolenje, ne more zaspiti, ampak mora vstati in hoditi po sobi. Bolniki se ob tem zelo utrudijo in šele potem lahko zaspijo. Druga težava, ki moti spanec, so lahko tudi t. i. nemirne noge oz. periodični zgibki v spanju, ki jih zbudajo sredi noči.«

Pogost simptom je tudi vedenjska motnja faze spanja REM. Kaj je to? »V fazi REM sanjam. V fazi REM ima zdrav človek sproščene mišice, je ohlapen, premikajo se mu samo oči med sanjanjem. Pri bolniku s parkinsonovo boleznijo pa lahko pride do motnje te faze,

ko bolnik sanje podoživlja in mišični tonus ni ohlapen, ampak so mišice aktivne. V spanju tako bolnik udarja, brca, govori, vpije, udari partnerja, lahko tudi pade s postelje. To je zelo moteče za svojce, bolnik lahko ob tem poškoduje sebe in svojca, pa se tega sploh ne spominja. Tudi ta simptom lahko nastopi nekaj let, preden se pojavijo motorični znaki.«

V naslednjih fazah bolezni

Motnje spanja se nadaljujejo tudi še v naslednjih fazah bolezni, določene pa lahko popolnoma izzvenijo, na primer, omenjena vedenjska motnja spanja faze REM. Kot pove Zupančič Križnarjeva, se z napredovanjem bolezni pojavijo druge težave, ki z motorično prizadetostjo lahko napredujejo. »V motorični fazi se lahko pridružijo simptomi, ki so posledica slabega motoričnega počutja. Bolniki jemljejo zdravila, ki povečajo količino dopamina ali oponašajo delovanje dopamina, prenašalca signalov, ki omogoča lažje, hitrejše gibanje, zmanjšajo mišično okorelost in s tem pogosto tudi bolečine. Z napredovanjem bolezni se prej omenjeni simptomi lahko začnejo pojavljati tudi ponoči.« Kateri simptomi se pojavijo takrat? »Bolniki se težje obračajo v postelji ali pa se sploh ne morejo obrniti in jim to povzroči različne bolečine ter zaradi tega slabo spijo. Ponoči jih lahko zbudajo krči, ki so tudi lahko posledica nižjih vrednosti dopamina. Pogosto prihaja tudi do nikturije, ko morajo bolniki

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

ponoči zelo pogosto na vodo. Nikturija pri parkinsonovi bolezni je posledica okvare avtonomnega živčevja, ki deluje neodvisno od naše volje in uravnava tudi odvajanje urina in krvni tlak. Uradni prekomerno nočno znojenje je lahko znak prej omenjene motnje, za bolnike je neprijetno in povzroča težave s spanjem. Bolnike ponoči ovira tudi upočasnjenost gibanja in to predstavlja dodatno težavo ob pogostem uriniranju, ko morajo vstajati in ob tem prihaja do inkontinence. Noč je tako lahko pri nekom zelo težka in se zjutraj ne zbudijo spočiti ter ostane utrujen tudi čez dan.«

Napredovala faza

Kot pove naša sogovornica, proti jutru ravnino dopamina v možganih pogosto zelo upadejo in se bolniki zgodaj zjutraj zbudijo s krčem v roki ali nogi, ki ne popusti, dokler ne vzamejo odmerka zdravila, ki raven dopamina dvigne. »Ko se pojavljajo ti simptomi, ugotovimo, da bolezen prehaja v napredovalo fazo, ko se nihanje dopamina kaže tudi ponoči. Takrat pogosto začnemo razmišljati o uvajanju zdravil tudi v nočnem času. Večini bolnikov predpišemo višji odmerek levodope pred spanjem, če se ponoči zbudijo slabi, pa lahko tableto vzamejo tudi takrat. Ne želimo, da v primeru bolečin najprej posežejo po protibolečinskih zdravilih, ki v primeru, da je vzrok bolečine nizka vrednost dopamina in s tem povezana zakrčenost z bolečino, ne učinkujejo. Ko vzamejo dopaminergično zdravilo, se simptomi pogosto izboljšajo. Z napredovanjem parkinsonove bolezni se lahko razvijajo tudi kognitivne motnje in demenca,« razlaga Zupančič Križnarjeva in dodaja, da so za demenco značilne tako imenovane žive sanje, ki se jih bolnik lahko zaveda, in pogosto zelo žive vidne scenske halucinacije, pri čemer se bolnik lahko čuti tudi ogroženega in prestrašenega. »Žive sanje so lahko že znak začetne demence, so pa lahko tudi posledica previsokega odmerka zdravil, pogosteje neželeni učinek dopaminskih agonistov, ki oponašajo delovanje dopamina. Halucinacije se lahko pojavljajo tudi podnevi, v budnem stanju.« Kako potem ravnajo zdravniki? »Zdravniki najprej ukinemo vsa zdravila, ki bi to lahko povzročila. Vzporedno izvajamo diagnostiko demence s testiranjem in preiskavami. Bolnikom že v zgodnji fazi predpišemo antidementiv.«

Kontinuirani načini zdravljenja

Za napredovalo fazo parkinsonove bolezni so značilna pogosta nihanja iz dobrega v slabo fazo, tako motorično kot nemotorično, ki se izmenjujejo na nekaj ur, odvisno od delovanja zdravil. Ko bolnik zaužije pet ali več odmerkov levodope čez dan in je dve ali več ur v slabem stanju ali pa ima uro ali več nehotenih gibov, ko ima, na primer, krče ali ga zvija, govorimo, da je vstopil v napredovalo fazo bolezni. Pogosto so tem nihanjem pridružena nihanja v razpoloženju, bolečine, nihanja krvnega tlaka ipd. in seveda težave tudi ponoči. V tej fazi predlagamo kontinuirani način zdravljenja, ki omogoči, da je raven dopamina

v možganih čim bolj stabilen skozi ves dan in omogoča stabilno stanje v smislu gibanja in počutja. Kako to poteka? »Napredna zdravljenja parkinsonove bolezni izvajamo z uporabo globoke možganske stimulacije ali pa uporabimo različne črpalke, ki levodopo dovajajo v telo preko stome v želodcu v tanko črevo ali preko kože. Pri mlajših bolnikih, ki so kognitivno ohranjeni in duševno stabilni, z globoko možgansko stimulacijo, ki deluje neprekinjeno, lahko zelo omilimo njihove, tudi nočne težave. Prav tako z infuzijskimi črpalkami bolnikom zaradi zmanjšanja nihanja močno izboljšamo kakovost življenja. Večinoma se infuzijske črpalke, ki uvajajo levodopo preko stome v tanko črevo, uporabljajo za zdravljenje podnevi, a tudi pri teh ugotovljamo izboljšanje spanja, če pa te vztrajajo, črpalko uporabljajo tudi ponoči,« pojasnjuje nevrologinja in poudari, da so v zadnjem letu tudi v Sloveniji začeli izvajati zdravljenje s podkožno infuzijo levodope, ki predstavlja pomembno pridobitev za bolnike z napredovalo parkinsonovo boleznijo.

Kako poteka to zdravljenje? »To zdravljenje je neinvazivno, v telo ni treba poseči z operativnim posegom. Pod kožo namestimo iglico s katetrom, ki je povezana s črpalko, ki jo bolnik na sebi nosi 24 ur. Črpalka je zelo priročna, lahka, podobna inzulinski. Na ta način v UKC Ljubljana trenutno zdravimo več kot 30 bolnikov, učinek je zelo ugoden in nastopi takoj. Potrebna je individualna nastavitve odmerka, ki zahteva nekajdnevno hospitalizacijo, ki je potrebna tudi za to, da se bolnik in svojec/skrbnik naučita rokovanja in nege s črpalko. Eden od pogojev za uvedbo črpalke je tudi, da ima bolnik zagotovljeno osebo, ki mu bo pomagala. Bolnik s parkinsonovo boleznijo je namreč motorično nekoliko nespreten, pri nastavljanju črpalke in negi pa je potrebna natančnost, saj je tako zapletov manj. Lokalna vnetja, ki se na začetku tega zdravljenja lahko pojavijo, po nekaj mesecih uporabe običajno izzvenijo.«

Druga zdravljenja motenj spanja

»Pomembno je, da nevrolog ugotovi, ali so motnje spanja posledica pomanjkanja dopamina. V tem primeru dovajamo tudi nočne odmerke dopaminergičnih zdravil.« Ali se motnje spanja zdravijo še kako drugače? »V primeru vedenjske motnje faze spanja REM uporabljamo učinkovito zdravilo, ki je namenjeno prav uravnavanju te faze spanja in pri bolniku sprosti mišični tonus. Bolnik ga vzame pred spanjem. Pri bolnikih, ki ponoči doživljajo anksioznost, se ta pogosto lahko dobro odzove na dopaminergično zdravilo. Če gre v osnovi za depresivno razpoloženjsko motnjo, je treba uvesti antidepressiv. Depresija je lahko zelo različnih oblik in uporabljamo najrazličnejša zdravila za njeno zdravljenje. V primeru, da je nespečnost posledica depresije, se odločimo za tak antidepressiv, ki ima ugodne učinke tudi na spanje,« odgovarja Zupančič Križnarjeva ter pove, da se mnogi

bolniki bojijo jemati antidepressive, ker menijo, da gre za pomirjevala in da bi od njih lahko postali odvisni. Je bojazen utemeljena? »Sploh ne. Ne gre za pomirjevala, ampak za specifična zdravila, ki ne povzročajo zasvojenosti in so zelo varna. Tudi pri starostnikih jih lahko zelo učinkovito in varno uporabljamo,« zagotavlja zdravnica.

Pri določenih bolnikih za zdravljenje motenj spanja uporabljajo tudi antipsihotike. V poštev pridejo pri bolnikih z demenco in pri starejših bolnikih. »Ta zdravila zelo ugodno delujejo na spanje in običajno ne povzročajo zmedenosti ali čezmerne zaspanosti. Uporabljamo jih tudi pri bolnikih z demenco, ki imajo ponoči privide in so nemirni. V teh primerih lahko uporabimo tudi višje odmerke. Nekateri bolniki z demenco in parkinsonovo boleznijo so lahko zelo občutljivi na ta zdravila in pri njih že majhen odmerek lahko povzroča čezmerno dnevno zaspanost. V teh primerih posežemo po drugem zdravilu. Na voljo so različne oblike antipsihotikov in morda se bo bolnik na drugo zdravilo odzval drugače.«

Naša sogovornica omeni še uporabo melatoninina za lajšanje težav z nespečnostjo ter poudari, da morajo tudi bolniki sami nekaj narediti za boljše spanje, predvsem je treba poskrbeti za dobro higieno spanja.

Dobra higiena spanja

Za to, da bolniki s parkinsonovo boleznijo vzdržujejo ustrezen ritem budnosti in spanja, je pomembno, da se čez dan čim več zadržujejo na dnevni svetlobi in spijo v zatemnjenem prostoru. Če bolniki zmorejo, jim zelo priporočajo, da se dovolj gibajo.

V nadaljevanju navajamo navodila za higieno budnosti in spanja: pomembno je, da vsak dan gremo spat ob isti uri in zjutraj tudi vstanemo ob isti uri. Izogibati se je treba telesnim dejavnostim in vroči kopeli tik pred spanjem ter telesni dejavnosti v popoldanskih urah. V prostoru, kjer spimo, naj bosta zmerna temperatura in vlažnost. Spimo v popolnoma temnem prostoru. Izogibati se je treba težkemu ali prelahkemu večernemu obroku, pitju alkoholnih in poživljajočih pijač zvečer. Popoldne je dovoljeno le kratkotrajno spanje. Če se ponoči ali zjutraj zbudimo, tudi vstanemo iz postelje. Postelja naj bo namenjena spanju (v njej ne gledamo televizije, se ne hranimo in ne poležavamo). V prostoru, kjer spimo, naj bo tišina. Čez dan bodimo dejavni na sončni svetlobi, zvečer pa naj bo naše okolje tiho, sproščeno in ne presvetlo.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA: Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Imate Parkinsonovo bolezen?

ABCzdravja | januar 2023

Bodite pozorni če:

>5  jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan

>2  imate več kot 2 uri izklopa na dan

>1  imate več kot 1 uro motečih zgbkov na dan

Morda gre v vašem primeru že za napredovalo obliko bolezni, pri kateri bi bilo koristno spremeniti način zdravljenja.¹

Svojega nevrologa povprašajte o možnosti napatitve v specializiran center za bolnike s Parkinsonovo boleznijo na Nevrološko kliniko, UKCL, ali na Oddelek za nevrološke bolezni, UKCMB.



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



Rane, ki se ne celijo zlahka

Avtorica: **Maja Korošak**

Rana nastane na mestu, kjer se kožno tkivo pretrga. Poznamo več vrst ran in glede na globino razlikujemo površinske (prizadeta je zgornja plast kože) in globoke rane (segajo v podkožje ali celo v mišice). Nekatere rane se celijo hitro in brez zapletov, druge potrebujejo daljši čas. Akutne rane običajno nastanejo zaradi zunanje poškodbe, kronične pa so najpogostejše posledica bolezenskih vzrokov.



Afrodita Kordež, dipl. med. sestra

Rane je treba redno previjati in pri tem uporabljati sterilne materiale. Če se rana ne zaceli ali se celo zagnoji, je treba iti k zdravniku in pogosto je bolnik napoten k specialistu, ki določi zdravljenje. Na terenu so patronažne sestre tiste, ki rane oskrbujejo. Pogovarjali smo z eno od njih, **Afrodito Kordež**, vodjo Patronažne službe v Zdravstvenem domu Bežigrad v Ljubljani.

Akutne rane

Tudi akutne rane, ki običajno nastanejo zaradi poškodbe, to so kirurške rane, opekline, ureznine, odrgrnine ..., se včasih slabo celijo. Kot pove naša sogovornica, se to lahko zgodi, čeprav je rana dobro oskrbovana. »Rana se ne celi, novo tkivo ne nastaja. Kljub temu da je rana dobro očiščena in obloga pravilno izbrana, lahko pride do okužbe. Tudi virusna okužba, kot je prehlad, lahko vpliva na celjenje rane.« Kateri so še vzroki, da se akutne rane ne celijo? »Vzrok za slabo celjenje akutnih ran so lahko različne bolezni, predvsem diabetes tipa dva ali krvne bolezni, kot je levkemija. Prav tako

na celjenje ran vplivajo določena zdravila, na primer tista proti strjevanju krvi,« pove patronažna sestra.

Kako se akutne rane oskrbujejo? »Rano najprej dobro očistimo s fiziološko tekočino ali pod tekočo vodo, nato namestimo obvezilni material. Danes uporabljamo sodobne obloge, ki pomagajo izboljšati celjenje ran. Prav vsaka obloga ne ustreza vsaki rani, zato je treba dobro oceniti, katero uporabiti glede na vrsto in videz rane. Pri menjavi preveze zaščitimo tudi okolno kožo z različnimi filmi ali mazili. Če je rana boleča, potem bolniki prejmejo tudi protibolečinsko terapijo. Vse te postopke izvajamo po navodilih zdravnika,« razlaga Afrodita Kordež in dodaja, da so patronažne sestre posebno previdne pri odstranjevanju starega obvezilnega materiala, saj ob prehitrem potegu rana lahko zakrvari. »Obloge izbiramo glede na velikost in obliko rane in glede na globino rane, pomembno pa je tudi to, koliko tekočine se iz rane izceja – nekatere obloge vpijejo več izločka, nekatere manj. Pozorne moramo biti na to, da se obloga ne bo sprijela na rano. Če je obloga prevelika, lahko poškoduje okolno zdravo kožo. Po tem, ko na rano položimo posebno oblogo, pa namestimo še obliži ali gazo. Če je izločka veliko, se ta lahko vpije tudi v gazo, kar lahko povzroči poškodbe okolne kože. Z ustreznim oblogo ustvarimo dovolj toplote in vlage v rani, kar pospešuje celjenje. Pozorne smo na to, da obloga ne povzroča poškodbe novonastalega tkiva. Pozorne smo tudi na to, da ne povzroča aler-

gij. Če to opazimo, jo seveda zamenjamo,« še pojasni naša sogovornica.

Pri čistih ranah traja vnetna faza tri do sedem dni. Če je rana okužena, pa se to obdobje precej podaljša, tudi na mesec in več. Na koliko časa pa se menjajo preveze? »Pogostost menjave določi zdravnik, običajno je to na dva ali tri dni. Pri kirurških ranah, kjer običajno ni velikega izločka, se s sodobnimi oblogami, tako imenovanimi pooperativnimi obliži, preveza lahko menja tudi le na sedem dni.«

Kronične rane

Kronične rane so tiste, ki se ne zacelijo v štirih do osmih tednih. Vse vrste ran lahko postanejo kronične in jih razdelimo glede na vzrok nastanka. Kronične rane so torej razjede na nogah (arterijske, venske ali mešane), razjede zaradi pritiska (preležanine) in diabetične razjede stopal. Na nastanek kroničnih ran vplivajo tudi prehrana, oslabljeni imunski sistem ali okužba. Nastanejo tudi zaradi hudih poškodb ali okužb kosti ali pa mehkih tkiv.

Kako se oskrbujejo kronične rane? »Kronične rane se oskrbujejo enako kot akutne, postopek je enak. Prav tako je treba rano najprej dobro očistiti. Gre za rane, ki imajo običajno neravne robove, z znaki vnetja, po navadi je izločka veliko, prisotne pa so tudi otekline na okončinah. Pri diabetičnih stopalih so lahko poškodovani tudi podkožje in globlje plasti, kot so hrustanec in kosti,« odgovarja Afrodita Kordež in še doda, da se

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

kronične rane prav tako kot akutne prevezujejo na dva do tri dni, odvisno od velikosti in globine rane.

Sodobne obloge

Kot rečeno, k boljšemu celjenju ran danes učinkovito pripomorejo sodobne obloge. Kaj so značilnosti dobre obloge? »Obloga se ne sme sprijeti z dnem rane, vzdrževati mora toplo in vlažno okolje ter primerno temperaturo v rani. Biti mora kakovostna in kompaktna, da na rani ne pušča ostankov. Omogočati mora dihanje rane, hkrati pa ne sme prepuščati tekočin in izločkov. Izbor obloge opravi zdravnik v bolnišnici. Obstajajo obloge z aktivnim ogljem, jodom, bakrom, s srebrom, kloroksitinom, medene obloge in podobno. Če je obloga z aktivnim srebrom ali jodom, se ne sme uporabljati predolgo, saj rano izsuši,« pove patronažna sestra.

Diabetične rane

V primeru diabetesa celjenje rane poteka z več zapletmi in težko je vedeti vnaprej, kdaj bo zdravljenje končano. Nema lokrat se lahko pojavi dodatna rana. Kot pove naša sogovornica, je pomembno to, ali je bolezen urejena z zdravili, inzulinom, načinom življenja. »Kadar so vrednosti krvnega sladkorja normalne, se bo rana zacelila le nekoliko pozneje. Če pa so vrednosti povišane, celjenje poteka dlje.« Kakšni so lahko zapleti pri diabetičnih ranah? »Zaradi slabe prekrvavitve so pogoste nekroze (odmrtje tkiva) in te rane so zelo boleče. V teh primerih pogosto naredimo edukacijo za bolnike in svojce, kjer jih poučimo o pomenu prehrane za krepitev imunskega sistema in pravilne nege rane. V teh primerih se namreč lahko hitro zgodi, da pride do gangrenske okužbe in izgube dela okončine,« opozarja naša sogovornica ter še pove, da so zato patronažne sestre pri teh ranah posebej pozorne na to, da je urejena raven sladkorja v krvi in da ima bolnik urejeno prehrano, ki vpliva na boljše celjenje ran.

Zunanji vplivi

Kateri so zunanji dejavniki, ki vplivajo na to, kako se rana celi? »Pomembne so temperature. V poletnem času, ko je vroče, se rane celijo slabše ali se celo poslabšajo. V jesenskem in zimskem času pa je celjenje ran boljše in manjša je možnost maceracije okolnega tkiva (vlažna, zmečkana, belo obarvana, nagubana koža z majhnimi razjedami). Na celjenje ran vpliva tudi pokretnost bolnika. Če je nepokreten in leži, voda zastaja v nogah in hitreje pride do maceracije. Če je rana na nogi, je priporočljivo, da je noga dvignjena in v mirujočem položaju.«

Manjše površinske rane

Manjše površinske rane običajno oskrbujemo sami. Kot pove Afrodita Kordež, je treba rano najprej dobro sprati s tekočo vodo, če krvavimo, pa krvavitev zaustaviti. »Rano zaščitimo, da ni na odprtem, tako je nevarnost okužbe

manjša. Ko se čez rano naredi krasta, obvezo oziroma obliž odstranimo, da se lažje posuši. Pod obližem lahko uporabimo posebno mrežico, ki preprečuje, da bi se obliž prilepil na rano. Pri menjavi obliža oziroma preveze ta mrežica ostane na rani. Uporabimo lahko tudi različna mazila, ki pospešujejo proces celjenja in hkrati omogočajo lažje odstranjevanje oziroma menjavo obliža,« svetuje Kordeževa.

Po besedah naše sogovornice so opekline nekoliko zapletenejše rane, saj izločajo precej tekočine. »Zato je pri malo večjih opeklinah priporočljivo uporabiti mazilo, ki ga na recept predpiše zdravnik in naredi dobro zaščito na rani. Pri opeklinah nekateri uporabljajo hladilne obkladke. Opekline so lahko prve, druge ali tretje stopnje. V prvi stopnji gre za površinsko rano, ki se kaže kot pordela koža. Pri drugi stopnji nastanejo mehurji in koža zadebeli. Tretja stopnja opeklin pa pomeni hujše poškodbe kože, kjer so prizadeti vsi sloji kože.« Kako torej ravnamo, če se opečemo? »Najprej odstranimo povzročitelja opekline, naj bo to ogenj, vroča tekočina ali kislina. Če se pri opeklini oblačila prilepijo na kožo, jih ne odstranjujemo na silo, saj s tem poškodbo lahko povečamo. Rano v tem primeru najprej ohlajamo približno 15 minut pod tekočo hladno vodo. Voda naj bo hladna in ne ledeno mrzla, saj bi s tem povzročili omrzline. Curek naj ne bo premočan. Ohlajamo lahko tudi prek oblačil.«

Kadar je mehurček večji ali gre za odprto rano, je treba obiskati osebne zdravnika, ki svetuje, kako rano negovati in po potrebi predpiše negovalno mazilo. Pri večjih opeklinah je bolnik napoten v bolnišnico. Ko je iz bolnišnice odpuščen, hodi na preveze vsakih nekaj dni. Možen je tudi obisk patronažne sestre na domu, ki od zdravnika dobi vsa potrebna navodila za oskrbo rane. Kot pove Afrodita Kordež, mehurčka, ki nastane zaradi opekline, ne smemo predreti, saj lahko pride do okužbe rane in vnetja. Mehurček je namreč naravni inkubator za poškodovano kožo.

Prav tako kot mehurčkov pri opeklinah ne smemo predirati niti žuljev, saj s tem naredimo odprto rano, ki se lahko okuži. Afrodita Kordež svetuje, da žulj zaščitimo z obližem in pustimo, da se posuši sam. Predremo ga le v primeru, če res zelo boli. Pomagamo si lahko tudi z mazili, ki delujejo antiseptično in pomagajo pri celjenju ran.

HIPERBARIČNA KOMORA LJUBLJANA MV&T

Tehnološki park 20
041 443 979, tanja.lorger@mv-t.si

Storite nekaj dobrega in nahranite svoje telo da bo zdravo.

- IMUNSKI SISTEM, ENERGIJA,
- OKREVANJE PO OPERACIJI IN POŠKODBAH,
- VNETJA, BOLEČINE, STRES IN POČUTJE,
- DEMENCA IN ALZHEIMERJEVA BOLEZEN,
- REGENERACIJA CELIC.

Površinske in globoke RANE ...



Cicatridina® sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU:**

- Odrgnin
- Ureznin
- Opeklina (tudi sončnih)
- Kirurških ran
- Preležanin
- Razjed (diabetičnih, venoznih ...)

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0477.

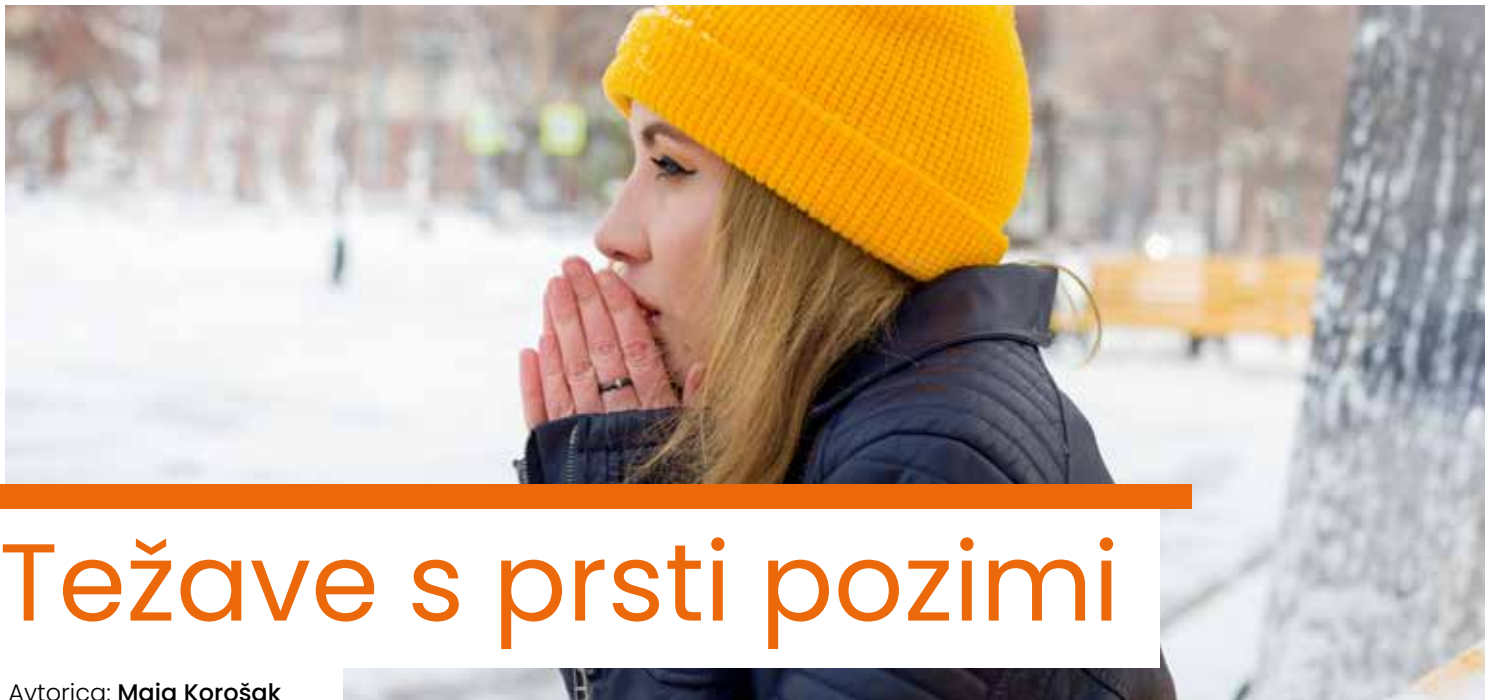


V lekarnah, poslovalnicah Sanolabor in drugih specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:** Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



Težave s prsti pozimi

Avtorica: Maja Korošak

Pozimi je koža na rokah še posebej izpostavljena: suh zrak v zaprtih prostorih ter mraz, veter in vlaga na prostem ji ne prizanašajo. Pogosto opazimo, da je koža na rokah izsušena, razpokana, srbeča. Če rok ne zaščitimo v hudem mrazu, lahko pride do ozeblin ali celo omrzlin.



Aleš Ambrožič, dr. med., spec.
interne medicine in revmatologije

Nekatera bolezenska stanja prav pozimi zahtevajo posebno pozornost, na primer atopijski dermatitis. Suha, razpokana koža je neprijetna, v določenih primerih tudi boleča. V vseh teh primerih je bolje preprečiti kot zdraviti. Zato poskrbimo za kožo na rokah in prstih s pravilno nego, nanašanjem negovalne

kreme ali mazila ter jo v mrazu zaščitimo z rokavicami. Omenjene kožne bolezni in poškodbe pa zahtevajo poseben pristop. Izpostavljamo raynaudov sindrom, bolezen, ki prav pozimi prinaša največje preglavice.

Atopijski dermatitis

Atopijski dermatitis je kronična, srbeča ekcematoidna dermatitoza in zahteva posebno nego. Nega kože naj bo redna z uporabo emolientnih krem, ki vsebujejo sestavino za mehčanje kože. Nadomeščajo izgubljeno vlago, tako da preprečujejo izhlapevanje vode s površine kože, vendar pa ne tvorijo neprodušne plasti. Takšna krema zmanjša suhost kože in posledično tudi srbenje. Na kožo jo nanašamo večkrat dnevno, in sicer po umivanju, dokler je še malo vlažna.

Svetuje se tudi uporaba oljnih kopeli, ki naj ne bi trajale več kot deset minut. Takšnih kopeli pa ne izvajamo ob akutnem vnetju. Izogibajmo se dražejim snovem ter zmanjšajmo uporabo alkalnih mil in detergentov, konzervansov, dišav in oblačil iz volne.

Poškodbe rok zaradi mraza

Blažje oblike poškodb kože, ki jih povzročajo mraz, imenujemo *ozeblina*. Te lahko nastanejo že pri temperaturah, ki so višje od ledišča. Kot pri omrzlinah tudi pri ozeblinah poškodbe dodatno pospešijo vlaga ter nezadostna ali tesna obleka in obutev. Tudi ozeblina so najpogostejše na izpostavljenih delih. Ozeblina kože je modrikasto rdeča, nekoliko otekla in srbi. Ko se koža ponovno segreje, postaneta rdečina in srbenje izrazitejša. Kronične spremembe na koži zaradi mraza so blede, razpokana koža, ki je manj občutljiva za mraz.

Bolj dramatične poškodbe kože zaradi mraza so *omrzline*, ki nastanejo, kadar je temperatura pod lediščem. Nizke temperature okvarijo kožo in podkožje. Dodatno nastanek poškodb poslabša vlaga. Dejavniki, ki prav tako vplivajo na nastanek omrzlin, so nezadostna obleka, mokra oblačila, veter in slab krvni obtok. K slabšemu krvnemu obtoku pripomorejo tesna obleka ali obutev, utrujenost, kajenje, uživanje alkohola, določena zdravila in bolezni, ki prizadenejo žile, na primer sladkorna bolezen. Do omrzlin pride običajno v izjemnih temperaturnih razmerah, razmeroma pogoste so, na primer, pri alpinistih, ki plezajo na visoki nadmorski višini v hladnem okolju. Najpogostejše omrzneje izpostavljeni deli

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA:
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



FIDERMA®
Raziskave za nego kože



Linija HYDRAFID
za čiščenje, vlaženje in pomirjanje izrazito suhe in občutljive kože

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

Linija UREAFID
za čiščenje, vlaženje in pomirjanje poroženele kože, izdelki z ureo

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

Izdelki so v lekarnah, spletnih lekarnah & www.fiderma.si



T 05 99 47 501
FIDERMA 01/25

telesa, ki so oddaljeni od središča telesa. To so roke, stopala, prsti rok in nog, brada, lica, nos, ušesa. Na teh mestih pride do refleksnega stisnjenja žil, kar ovira dotok krvi.

Raynaudov sindrom

O raynaudovem sindromu ali fenomenu smo se pogovarjali z **Alešem Ambrožičem, dr. med., spec. interne medicine in revmatologije**. Kot je povedal, pri Raynaudovem sindromu ali fenomenu (izgovarjamo *rejnovej sindrom*) gre za značilno pobledevanje prstov rok ob izpostavljenosti mrazu. »To se lahko zgodi simetrično (pobledijo vsi prsti obeh rok) ali nesimetrično (različno število prstov na eni ali drugi roki). Pobledevanje prstov lahko do neke mere opazimo pri vseh ljudeh, kadar so na mrazu. Pri reynaudovem sindromu pa gre za patološko spremembo – prekomerno zoženje žil, ki oskrbujejo s krvjo oddaljene dele prstov, običajno od prvega členka naprej. To je prekomerna reakcija na zunanji dražljaj, običajno je to mraz,« razlaga Ambrožič in v zvezi z diagnosticiranjem izpostavi razliko med blede kožo in normalno obarvano kožo. »Pri nekom brez raynaudovega sindroma na mrazu pride do normalne vazokonstrikcije (krčenja žil). Prsti enakomerno pobledijo in to navadno traja krajši čas, po tem pa vazokonstrikcija popusti in se prekrvavitev poveča. Pri raynaudovem sindromu pa je vazokonstrikcija izrazita in traja dlje časa. Meja med normalno obarvano in blede kožo je ostra. Po navadi se morajo ljudje vrniti v tople prostor in migati s prsti. Velikokrat pa se opazi še pomodrevanje prstov, ki se sčasoma spremeni v pordelost ter šele pozneje v normalno obarvanost kože.«

Kot najpogostejši vzrok naš sogovornik navede izpostavljenost mrazu, pa tudi druge dejavnike, ki vplivajo na reaktivnost žil. »Velikokrat vidimo raynaudov fenomen pri kadilcih, v teh primerih ljudem svetujemo, da s kajenjem prenehajo. Vplivajo pa tudi druge oblike adrenergične aktivnosti, kot je stres, večje količine spodbujevalcev adrenergičnih receptorjev, kot sta kava ali čaj. Vsi ti dejavniki prek živčevja signalizirajo žilam, da se morajo skrčiti. Izpostavljenost mrazu je pravzaprav sprožilec in ne osnovni dejavnik.«

Zdravljenje raynaudovega fenomena

Ambrožič še pove, da pri raynaudovem fenomenu bolezen označujejo kot primarno ali sekundarno. »Primarni fenomen je brez drugega bolezenskega stanja. Če pa je v ozadju neka druga bolezen in je raynaudov fenomen le simptom te bolezni, rečemo, da gre za sekundarni raynaudov fenomen in je v revmatologiji spremljevalec sistemskih vezivno-tkivnih bolezni. Pri sistemskih vezivno-tkivnih boleznih gre za različne kronične vnetne revmatske bolezni, ki se kažejo s prizadetostjo različnih organov in organskih sistemov in je raynaudov fenomen samo eden od simptomov.«

Sekundarni raynaudov fenomen je tisti, ki zanima revmatologe, saj je povezan z revmat-

Nogavice za diabetike in mrzle noge REFLEXWEAR

- posebna preja z minerali Celliant, brez šivov
- izboljšanje prekrvavitve
- lajšanje sindroma nemirnih nog
- izboljšanje kakovosti spanja

Sestava: 90% Celliant, 10% elasthan

Proloco Medico d.o.o.
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
Tel: 01/439-83-00



sko boleznijo. »Pri večini bolnikov, ki pridejo k nam na pregled s sumom na raynaudov fenomen, suma na revmatsko bolezen ne potrdimo in rečemo, da gre za primarni raynaudov fenomen. Pri bolnikih, pri katerih ugotovimo še neke druge simptome in znake in spadajo v sklop neke sistemske vezivno-tkivne bolezni, pa lahko vidimo še visoko raven avtoproteiteles, ki so značilne za te bolezni, ali pa ugotovimo patološko kapilaroskopijo, ki kaže na katero od teh bolezni. V teh primerih domnevamo, da gre za eno od revmatskih bolezni. Pomembne so klinična slika, pojav drugih simptomov in znakov ter prisotnost avtoproteiteles. Pomaga nam tudi kapilaroskopija; gre za preiskavo, ob kateri s povečevalno kamero gledamo kapilare ob nohtih na rokah ter ugotavljamo, ali gre za značilne spremembe. Če teh sprememb ni, gre zelo verjetno za primarni raynaudov fenomen, ki ni povezan z revmatsko boleznijo,« diagnostične postopke opiše Ambrožič.

Kako pa poteka zdravljenje? »Primarni raynaudov fenomen se lajša simptomatsko: zmanjšanje izpostavljenosti mrazu, pri čemer ni pomembno le gretje rok. Pomembna je zaščita celotnega organizma pred mrazom. Če nas zazebe v telo, to lahko sproži raynaudov fenomen. Ukrep je tudi prenehanje kajenja, zmanjšanje uživanja kave in pravega čaja, sprostitvene tehnike.« Kaj pa alkohol? »Alkohol deluje kot vazodilatator (širi žile), seveda pa čezmerno uživanje alkohola v daljšem časovnem obdobju škodljivo vpliva tudi na ta fenomen. Ni pa alkohol glavni sprožilec raynaudovega sindroma, kot sta lahko kajenje ali kava. Seveda moramo biti pozorni še na vse, kar vpliva na žile, na celotni življenjski slog, ki vključuje tudi redno telesno dejavnost,« še poudari Ambrožič.

Bolnike s sekundarnim raynaudovim sindromom zdravijo glede na spremljajoče simptome in znake, torej glede na bolezen, ki jo ugotovijo. »Zdravljenje poteka predvsem z zdravili, ki vplivajo na širjenje žil oziroma preprečujejo prekomerno krčenje žil; najprej uporabimo zaviralce kalcijevih kanalčkov, ki preprečujejo vdor kalcija v mišične

Kaj je raynaudov sindrom?

To je stanje, za katero je značilen pretiran odgovor žilja ali krč na mraz ali duševni stres, zaradi česar se prehodno zmanjša pretok krvi. Poleg izraza sindrom srečamo tudi izraza raynaudov fenomen in raynaudova bolezen. Pojavlja se pri 3–5 milijonih ljudi po svetu, pretežno pri mlajših ženskah, redkeje pri moških.

celice in s tem preprečujejo krčenje gladko-mišičnih celic v stenah žil.«

Ambrožič izpostavi še poglavitni zaplet raynaudovega fenomena pri bolnikih s sistemskimi vezivno-tkivnimi boleznimi: razjede na vršičkih prstov. »Razjede so indikacija za napotitev na revmatološki pregled s stopnjo nujnosti zelo hitro. Raynaudov fenomen pa predstavlja indikacijo za napotitev na revmatološki pregled s stopnjo nujnosti redno. Gre namreč za kronično stanje, ki lahko napoveduje razvoj neke kronične revmatske bolezni oziroma sistemske vezivno tkivne bolezni. Razvoj teh bolezni pa je običajno zelo počasen in traja včasih celo deset ali petnajst let, zato običajno ni potrebe po prednostni obravnavi,« še pojasni Ambrožič.

OKSI HIPERBARIČNI CENTER

Tržaška cesta 116, Ljubljana
041 690 391, hc.oksi@gmail.com
www.hc-oksi.si

- Multipla skleroza, Raynaudov sindrom, artritis, migrena,
- pospešuje celjenje ran in zlomov,
- skrajšuje čas okrevanja po operacijah in poškodbah,
- deluje protivnetno, regenerira živce in možgane po kapi.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRIOLOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

ABC

- A** Najpogostejši razlogi za občutljive dojke in boleče bradavice so hormonske spremembe.
- B** Za srbeče in boleče bradavice je včasih razlog povsem vsakdanji – agresiven pralni prašek ali drgnjenje ob tkanino modrčka.
- C** Izcedek iz bradavic je lahko posledica različnih benignih in tudi malignih sprememb v dojkah.



Težave z bradavicami na dojkah

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Bradavice na dojkah so lahko zelo različne in če se sčasoma ne spreminjajo, smo lahko brez skrbi, tudi če so bradavice udrte, poraščene, majhne ali velike. Če pa opazite kakšno spremembo na bradavici, je treba obiskati zdravnika. Še posebno če sprememba ne izgine ali pa če izgine in se znova pojavi. V članku obravnavamo spremembe na bradavicah, ki niso posledica dojenja.

Najpogostejši razlogi za občutljive dojke in boleče bradavice so hormonske spremembe. Večina žensk, ki pride na pregled h ginekologu, toži zaradi bolečin v dojkah in bradavicah. Ta simptom jih zelo skrbi in vznemirja, čeprav ne nakazuje na resnejšo bolezen in ni značilen za raka dojk. Žleze z notranjim izločanjem (predvsem jajčniki) povzročajo spremembe tkiva dojk in imajo vpliv tudi na bradavice. Posledice številnih menstruacijskih ciklov, ki s svojimi estrogenskimi in progesteronskimi fazami dražijo tkivo dojk, se kažejo sprva v napetosti dojk in z bolečino, kasneje pa se lahko pojavi vozličavost dojk. Vozličavost lahko prizadene samo del dojke ali pa kar obe dojki v celoti. V takih primerih svetujemo pregrevanje dojk s suho toploto, na primer termofofor. Tudi predmenstrualni sindrom lahko povzroča podobne bolečine v dojkah in bradavicah.

Občutljive bradavice so eden prvih znakov nosečnosti. Med nosečnostjo so prsi in seveda tudi bradavice podvržene mnogim spremem-

bam, saj se pripravljajo na dojenje in se odzivajo na spremenjene ravni hormonov.

V naslednjih nekaj vrsticah bomo najprej pogledali nekaj pogostih, povsem nenevarnih in vsakdanjih dejavnikov, ki povzročijo, da bradavice postanejo boleče. V nadaljevanju pa najprej rak dojke – kdaj moramo biti pozorne in kdaj skrb ni potrebna – ter benigne spremembe v dojkah, ki vplivajo tudi na spremembe v bradavicah in potrebujejo obravnavo zdravnika.

Nenevarni, vsakdanji dejavniki

Mehansko draženje bradavic in s tem bolečine lahko povzroči čipkast modrček. Tkanina draži kožo in na njej povzroča poškodbe, zlasti če gre za modrček iz umetnih tkanin. Priporočljiveje je nositi bombažne modrčke, za športne dejavnosti pa kakovosten športni modrček. Stanje se bo zelo hitro izboljšalo.

Za težave z bradavicami je lahko »kriv« tudi pralni prašek oziroma ostanki tega na tkani-

nah, ki prihajajo v stik z dojkami in bradavicami. Dojke in bradavice nas lahko srbijo in bolijo. Če se te težave pojavijo po tem, ko ste začele uporabljati novo vrsto pralnega praška, ga zamenjajte s starim. Ali izberite manj agresivni prašek.

Če imate smolo in ste dovzetni za kožne težave, se morda pogosto soočate tudi z bolečimi bradavicami, zlasti na področju areole. Vzrok težav z bradavicami so v tem primeru ekcemi, dermatitis, luskavica ali alergije na sploh.

Rak dojk

Rak dojk je sicer le redko vzrok za boleče dojke in bradavice, vendar možnosti, da je kriv za omenjene tegobe, ne smemo povsem izključiti. Določene spremembe na bradavicah, kot so nenadna vdrstost bradavic, sprememba barve, izcedek iz bradavic, boleče bradavice, so lahko, ne pa nujno, simptom raka dojke. Zato je zelo pomembno, da si redno same pregledujemo dojke, tako lahko še dovolj zgodaj

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

odkrijemo nevarno zatrdlino. Kljub temu pa je dobro, da poznamo tudi druge simptome raka dojke, kot so spremembe kože ali bradavic. Za uspešno zdravljenje je zelo pomembno, da spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, saj zgodnje odkrivanje raka dojke izboljša možnosti za ozdravitev.

Vsaka nenadna sprememba v prsih lahko kaže, da je nekaj narobe. Vključno z nenadnimi spremembami v velikosti ali obliki dojke. Nenavadne bolečine v prsih ali bradavicah so prav tako simptom, na katerega je potrebno biti pozoren. Simptom raka dojke je lahko tudi, če se bradavica nenadno prične obračati navznoter, če se »vdre«.

Da nekaj ni v redu, lahko pokaže tudi koža na prsih. Če postane rdeča, luska, zadebeljena, nagubana ali brazdata, se obrnite na zdravnika in naj vam pregleda prsi. Enako ravnajte, če opazite nenavaden izcedek iz bradavic ali oteklino, če zaznavate toploto na tem delu ali občutljivost. Sumljiv znak so otekle bezgavke pod pazduhami.

Seveda vsi ti simptomi ne kažejo vedno na raka dojke in so lahko odvisni tudi od menstrualnega cikla. Kljub temu so to spremembe, o katerih se je vseeno dobro pogovoriti s strokovnjakom.

Benigne spremembe na bradavicah

Med benigne (nerakaste) spremembe v dojkah in bradavicah se uvršča vrsta sprememb tkiva, ki so lahko netipične in se ugotovijo le s preiskavami. Kar 80 % vseh bul oziroma tumorjev v dojkah je nenevarnih. Zaradi sprememb v dojkah in bradavicah, ki so benigne narave, so ženske, ki se zatečejo po pomoč v ambulantno, pogosto v velikem strahu. Vendar je večina teh sprememb nepomembnih, mogoče jih je odpraviti, pozdraviti ali vsaj omiliti ali pa zdravljenje sploh ni potrebno. Vendar je kljub temu pomembno, da smo pozorni tudi na njih, saj prisotnost nekaterih benignih novotvorb lahko predstavlja povečano možnost za nastanek rakavega obolenja v dojki, nekatere pa so ovira pri odkrivanju že obstoječega raka.

Če se osredotočimo le na spremembe na bradavicah, govorimo o bolečih bradavicah, izcedku, vnetju, skrčenju bradavic in abscesih, poleg že omenjenega nenadnega vdrtja bradavic, ki lahko kaže na raka dojke.

Izcedek iz bradavic je lahko posledica različnih benignih in tudi malignih sprememb v dojkah. Izcedek je lahko obilen ali neznačen, lahko je serozen (podoben krvnemu serumu), voden, mlečen, gnojen, rumenkast, zelenkast, krvavkast ali krvav. Povzročijo ga lahko fibrocistične spremembe v dojkah, intraduktalni papilom, vnetje ali mastitis.

Krvavkast ali krvavi izcedek najpogosteje povzroča *benigni intraduktalni papilom*. Intraduktalni papilom je majhna, bradavici podobna mehka sprememba, ki zraste znotraj mlečnih izvodil ob bradavici. Najpogosteje se pojavlja v starosti od 40 do 50 let. Pokaže se lahko kot krvavitev ali kot krvavo obarvan, spontan ali izzvan izcedek iz prstne bradavice.

Izcedek iz bradavic je lahko posledica *fibrocističnih sprememb*. Do fibrocističnih sprememb pride, ko žlezno tkivo dojke pretirano fiziološko odreagira na hormonsko stimulacijo. Ta sprememba je skupaj z drugimi spremembami (napete, boleče dojke, ciste, vozličavost, tipljive tumorozne zatrdline v dojki) med menstrualnim ciklusom različno intenzivno izražena, najmočneje izražena pa je v tednu pred menstrualno krvavitvijo in izzveni v tednu dni po njej. Fibrocistične spremembe se lahko pojavijo v eni ali obeh dojkah in so najpogostejši vzrok benignih enostavnih cist pri ženskah, starih 35 do 50 let. Če ženska uporablja hormonsko kontracepcijo, so te spremembe manj pogoste. Te težave se redko pojavijo po menopavzi, saj hormoni ne vplivajo več tako izrazito. Ob uporabi hormonskega nadomestnega zdravljenja pa se lahko ponovijo ali nastanejo povsem na novo.

Izcedek iz bradavice se lahko pojavi tudi kot posledica *vnetja ali mastitisa*. Ta je sicer najpogostejši med dojenjem, pojavi pa se lahko tudi brez povezave z dojenjem. Izcedek iz bradavice je v tem primeru večbarven. Pri mastitisu, ki ni povezan z dojenjem, lahko

nastane tudi absces (ognojek) ob areoli, znak pa so lahko tudi skrčenje bradavice in tipne zatrdline pod bradavico.

Izcedek je lahko posledica *diktetazije*, ki se pojavi, ko se za areolo ležeča mlečna izvodila razširijo. Če pride do zamašitve izvodil, se pojavi izcedek, ki je običajno rjavkast in gostejši.

Pagetova bolezen

Pagetova bolezen dojke je ekcematozna sprememba, ki se običajno pojavi na bradavici ene dojke in se ne širi čez meje bradavice. Gre za benigno spremembo, vendar obstaja večja možnost za to, da globlje v dojki leži invazivni rak. Gre za redko bolezen.

Pagetova bolezen se kaže kot stalno ponavljajoče se vnetje kože v predelu bradavice, ki je rdeča, vlažna, skorjasta lezija. Ta lezija je odporna na terapije s steroidi ali antibiotiki. Pogosto se druga lezija nahaja tudi znotraj dojke.

Naj še enkrat poudarimo, da vse spremembe, ki jih opazite na bradavicah, ne pomenijo alarma za preplah. Pomembno pa je, da smo nanje pozorne in da se posvetujemo s svojim zdravnikom, ki nas bo po potrebi napotil na nadaljnje preglede k specialistom.

Diagnostični center diaVITA,
ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in
estetsko medicino

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 041 734 725, www.diaivita.si

Zdravljenje nehotenega uhajanja urina
in pomlajevanje obrazne in intimne regije.
Izvajamo klinične preglede dojk z
mikrodozno mamografijo in UZ

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja

- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje





Gloup® gel, za lažje požiranje trdih zdravil!

Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Gloup:

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

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

Enostavna uporaba v samo 3 korakih!



Položite tableto na žlico.



Stisnite 5 ml Gloup® gela na tableto.



Zaužijte vsebino.

Univerzalni gel, ki omogoča olajšan vnos trdih zdravil.

Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«

Avtorica: **Katarina Ravnik**

V našem telesu nastaja vitamin, ki je edini, ki ga lahko »pridelamo« sami – vitamin D. Z majhno pomočjo sonca oziroma ultravijolične svetlobe, seveda. Žal tu, kjer živimo, sončnih žarkov ni vedno dovolj in prav zdaj smo v takšnem obdobju leta, ko je vitamin D treba dodajati s prehrano ali pa z dodatki. Iz rastlin dobimo vitamin D2, iz živil živalskega izvora pa vitamin D3. Prav tega zna sintetizirati tudi človeško telo.

Kakšne so pravzaprav funkcije vitamina D v našem telesu? Najpomembnejša funkcija je ta, da pomaga pri vsrkavanju kalcija in fosforja v tankem črevesu. Ustrezna koncentracija teh dveh mineralov omogoča trdne in prožne kosti, pripomore k obnavljanju celic kože ter uravnava imunski sistem. Pomembno vlogo ima tudi pri uravnavanju tvorbe določenih beljakovin. Vendar pa: ne pozabimo na vnos kalcija, saj vitamin D lahko zagotovi zdrave kosti le v sodelovanju s tem mineralom.

Ko je vitamina D premalo

Nemalokrat se zgodi, da je vitamina D premalo. To ima za posledico motnje pri presnovi kalcija in fosfatov, kar vodi v zmanjšano kostno gostoto, s tem pa se poveča tveganje za zlome kosti, v zrelih letih nam lahko grozi osteoporozo. Če vitamina D v zadostni meri ne dobijo dojenčki in majhni otroci, jih lahko ogrozi rahitis, ki ga zaznamujejo deformacija skeleta in izrastline na hrustancu. Temu se

pridružita še zmanjšana moč mišic, slabši mišični tonus ter zmanjša se odpornost na okužbe. Pri odraslih premalo vitamina D lahko povzroči osteomalacijo (demineralizacijo kosti – zmečkanje kosti), povezujejo pa ga tudi z rakavimi obolenji, diabetesom in na splošno slabšo imunostjo. Vitamin D je zelo pomemben za dobro delovanje imunskega sistema – imunske celice v sluznicah z njegovo pomočjo učinkovito odstranijo in uničijo viruse, bakterije ali glive. Na ta način dokazano zmanjšuje zbolevanje za akutnimi okužbami dihal, kar je v jesensko-zimskem obdobju še posebej pomembno.

Koliko je dovolj?

Pod vplivom ultravijoličnih žarkov naše telo vitamin D v zadostni meri pridelava samo. V nasprotju s splošnim prepričanjem za potrebno količino tega vitamina zadostuje že deset ali petnajst minut na dan izpostavljenosti soncu, že če si zavijamo le rokave in

izpostavimo obraz. Poleti nam torej ni treba biti v skrbeh.

Za to, da smo ustrezno preskrbljeni s tem vitaminom, pa tudi sicer ni potrebno posebno izpostavljanje soncu. Nekateri si želijo, da bi nabrali zalogo tega dragocenega vitamina poleti in bi bili tako pozimi bolj zdravi. Toda ali je res, da se lahko sončimo »na zalogo«? Pretirano sončenje, kot vemo, celo škodi zdravju kože in predstavlja tveganje za razvoj kožnega raka. Pomembno je vedeti, da daljše sončenje ne bo pripomoglo k več vitamina D, posebni varovalni mehanizmi namreč omejujejo biosintezo tega vitamina, saj je ta v prevelikih količinah škodljiv. Vitamina D torej ne moremo pridelati »na zalogo«, telo ga tvori le toliko, kot ga potrebuje. Hkrati se ta vitamin v telesu tudi hitro porabi.

V obdobjih, ko sončni svetlobi nismo izpostavljeni, moramo vitamin D zaužiti s prehrano. Koliko ga moramo dodajati na dan? Zadostuje približno 20 mikrogramov in

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRIOLOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



laboratorij@adrialab.si
synlab.si

UŽIVAJTE V ZIMI Z ZADOSTNIMI KOLIČINAMI VITAMINA D

➤ Ne dovolite, da slabša izpostavljenost soncu vpliva na vaše počutje, **preverite svojo raven vitamina D čimprej.**

Nudimo tudi testiranje ravni drugih pomembnih vitaminov za vaše zdravje.

Preberi več





➤ HITRI REZULTATI

➤ NAROČANJE NI POTREBNO!

- ✓ Ljubljana
- ✓ Maribor
- ✓ Koper
- ✓ Celje
- ✓ Dvorec Lanovž



takšno količino dobimo s prehrano in dodatki. To velja v primerih neizpostavljenosti sončni svetlobi. Žal ga zelo redka živila vsebujejo v večjih količinah. Najdemo ga v mastnih ribah in ribjem olju, precej manj ga je v mesu in jajcih. Strokovnjaki zato priporočajo, da v temnejših obdobjih leta, torej od oktobra do marca ali celo do aprila, vitamin D vnašamo s prehranskimi dodatki. Količina, ki jo vnesemo, pa je odvisna tudi od naše telesne mase – večja je, več ga potrebujemo.

Možno pa je, da pretiravamo z vnosom vitamina D v obliki dodatkov k prehrani. S tem si lahko tudi škodujemo, saj je uživanje preko-radenih odmerkov, na primer nad 100 mg na dan, dolgoročno toksično. Prevelik vnos vitamina D lahko privede do hiperkalcemije (visoka raven kalcija v urinu) in hiperkalcemije (visoka raven kalcija v krvi) ter poapnenja mehkih tkiv. Hiperkalcemija je najpogostejši presnovni dejavnik pri nastanku ledvičnih kamnov. Hiperkalcemija je motnja, pri kateri je raven kalcija v krvi nad normalno. Preveč kalcija v krvi lahko oslabi kosti, povzroči ledvične kamne in moti delovanje srca in možganov.

Zdravstveni problem

Po raziskavah sodeč je preskrbljenost z vitaminom D slaba in koncentracije vitamina D v krvi so pogosto nižje, kot bi si želeli. Tako v svetu kot tudi pri nas pomanjkanje tega vitamina predstavlja zdravstveni problem. Seveda je ta problem bolj pereč pozimi, ko smo sončnim žarkom veliko manj izpostavljeni kot poleti.

Po navedbah Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja (NIJZ) so ugotovitve raziskave SI.menija skrb vzbujajoče. V raziskavi so na podlagi pogostosti uživanja izbranih živil in dnevnikov uživanja določenih skupin živil ocenili običajni dnevni vnos vitamina D. Pokazalo se je, da Slovenci s prehrano zaužijemo pomembno manj vitamina D, kot bi ga potrebovali za normalno delovanje telesnih funkcij. Povprečno so ga ljudje v opazovani skupini zaužili manj kot 3 mikrograme. Največji primanjkljaj se je pokazal pri starejših odraslih (2,5 µg), malce manjši pa pri mladostnikih (2,7 µg) in

Koliko vitamina D potrebujejo dojenčki?

Posebej občutljivi za pomanjkanje vitamina D so dojenčki. Z materinim mlekom ga namreč ne dobijo v zadostnih količinah. Kot smo že zapisali, pomanjkanje vitamina D pri otrocih lahko povzroči nastanek rahitisa, zato strokovnjaki priporočajo dodajanje. Če dojenčka hranimo z mlečno formulo, je količino dodanega vitamina D treba prilagoditi vsebnosti vitamina D v formuli.

odraslih (2,9 µg). Ženske v vseh treh starostnih skupinah so ga zaužile manj. Najmanj vitamina D naj bi zaužili stanovalci domov za ostarele in tisti, ki živijo v zaprtih prostorih.

Vitamina D primanjkuje tudi dojenčkom in majhnim otrokom, vendar pa je za to starostno skupino dodajanje 400 ME vitamina D3 do konca prvega leta življenja sistemsko urejeno. Tudi v drugem letu življenja bi bilo smiselno dodajanje v enakem odmerku, še posebej to velja v zimskih mesecih. NIJZ svetuje, da naj bi jeseni in pozimi vsi otroci ter mladostniki, nosečnice, doječe matere in vsi ostali odrasli prav tako jemali dodatek vitamina D3, in sicer glede na nova priporočila. Na trgu je na voljo vitamin D različnih proizvajalcev. Pri jemanju prehranskih dopolnil je treba upoštevati navodila proizvajalca in dnevne potrebe posameznika.

Vitamina D v krvi ni treba preverjati. Na splošno velja, da naj bi v jeseni in pozimi vsi jemali vitamin v obliki dopolnil.

Kaj je osteomalacija?

Osteomalacija je mehčanje kosti. Gre za napako v procesu izgradnje kosti. Večinoma se osteomalacija razvije zaradi pomanjkanja vitamina D. Mehke kosti so nagnjene k lahkem zlomu. Osteomalacija je bila pogosta v preteklosti. Ker je bil eden od vzrokov za to pomanjkanje vitamina D, danes več pozornosti namenjamo živilom, ki ga vsebujejo, izpostavljanju soncu ali jemanju ustreznih prehranskih dodatkov.

Če v prehrani ni dovolj vitamina D ali kalcija, se lahko pri vsakem otroku razvije osteomalacija. Pogosteje pa se pojavlja pri otrocih, ki imajo temno kožo, če so rojeni kot nedonošenčki in če jemljejo zdravila, ki motijo vitamin D. Osteomalacija se lahko razvije tudi pri starejših zaradi neustreznega vnosa vitamina D. Razvije pa se lahko tudi pri tistih, ki so dolgotrajno hospitalizirani ali ležijo doma.

Kakšna je razlika med osteomalacijo in osteoporozo? Osteomalacija je napaka v procesu gradnje kosti, osteoporozo pa oslabi že zgrajeno kost.

Kako se osteomalacija kaže? Zanj so značilne bolečine v kosteh, oslabele mišice, pojavljajo pa se lahko tudi bolečine v hrbtu ali v bokih, po nogah ali rebrih. Prihaja lahko tudi do delnih zlomov, ki lahko privedejo do popolnih zlomov. Zaradi nizkih ravni kalcija se lahko pojavi otrplost okoli ust, otrplost rok in nog ter krči rok ali nog. Vse to lahko otežuje gibanje, stojjo, hojo ali vzpon po stopnicah. Medtem ko počivamo, simptomi izzvenijo ali se ublažijo.

BetterYou®
Vitamin D

BetterYou®
Vitamin D+K2
Daily oral spray

BetterYou®
Vitamin D
3000 IU
Daily oral spray

BetterYou®
Vitamin D
400 IU INFANT
Daily oral spray

-20%
s kodo: ABC20
na sitis.si

dm Sanolabor

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

ABC

- A** Usta predstavljajo dober vstop za določene koristne, obenem pa tudi škodljive mikrobo.
- B** Mikrobiom ustne votline je zelo odprt sistem in precej bolj raznolik kot mikrobiota črevesja.
- C** Biofilm je prisoten povsod v naravnem okolju.



Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema

Avtorica: **Nika Arsovski**

Imunski sistem ima na prvi pogled dokaj preprosto nalogo – prepoznati in odstraniti tujke, ki vdrejo v organizem –, ki pa je v sami praksi precej bolj kompleksna. Ker posamezni mikrobi in organizmi s svojim delovanjem škodujejo organizmu, je namen imunskega sistema ta, da jih prepozna in sproži ustrezno imunsko reakcijo. Največji organ našega telesa je koža, ki deloma preprečuje pasivno vdiranje tujih molekul, velik delež snovi pa v naš organizem vstopa tudi preko ustne votline.

Več kot polovica naših imunskih celic je varno spravljena v sluznicah, pretežno v obliki sluzničnih limfnih foliklov. Naloga teh dobro organiziranih skupkov imunskih celic (zlasti limfocitov) je, da skušajo prestreči tuje molekule, obenem pa predstavljajo dobro okolje za razmnoževanje imunskih celic. Sluznice so namreč prav posebej občutljivi deli organizma s stališča obrambe telesa pred škodljivimi tujki iz okolja. V nasprotju s kožo namreč sluznica omogoča dokaj živahno izmenjavo snovi med našim organizmom in okoljem. Pogosto le plast epitelnih celic loči zunanost od notranjega organizma, zato prav sluznica predstavlja dokaj preprosto vstopno mesto za vdor mikrobov v naše telo. V ta namen v sluznici najdemo številne celice obrambnega mehanizma telesa, ki preprečujejo vdor in širjenje tujkov po organizmu. Poleg tega te imunске celice v sluznici delujejo po drugačnem principu kot drugje v telesu, saj bi bila ob običajni imunski vnetni reakciji lahko sluznica neprestano vnetja, glede na veliko število snovi, s katerimi pride v stik, posle-

dično pa ne bi mogla opravljati svoje funkcije. Zato velja, da imunski sistem sluznic tujke odstranjuje, ne da bi pri tem izzval vnetno reakcijo. Kot omenjeno, je v sluznicah in na njih vključno s prebavili velik del imunskih celic, poglavitna stvar, zaradi katere pa se imunost ustne votline razlikuje od preostalih prebavil, je zobovje. Pripojni epitelij, ki je na stiku med zobmi in sluznico, je namreč precej bolj prepusten za makromolekule kot dlesni epitelij. Zaradi tega skozenj na sluznico prehajajo tako serumski proteini kot protitelesa. Ustna votlina je izredno izpostavljena za vdor mikrobov v organizem, zato je v njej mogoče najti veliko število limfnih foliklov (ti so posebej pogosto posejani ob izvodilih malih žlez slinavk). Najpomembnejšo imunsko zaščito pred mikrobom najverjetneje predstavljajo protitelesa IgA, ki so predvsem v solzah, materinem mleku, slini, prebavnih sokovih, dihalih, serumu itd., in pomanjkanje katerih se lahko kaže v avtoimunskih obolenjih. Za preprečevanje okužb v ustni votlini so pomembni tudi mehanizmi, ki prispevajo k

nenehnemu slinjenju in posledičnemu splakovanju mikrobov v želodec, kjer toksine uniči želodčna kislina. Naš imunski sistem ni samo sestavljen iz imunskih prirojenih in pridobljenih mehanizmov, ki jih tvori naše telo, ampak pri tem izredno tesno sodeluje z našo avtohtono mikrobioto, kjer drug drugega usmerjata.

Mikrobi v ustni votlini bistveno manj prispevajo k imunskemu odzivu na tujke v primerjavi s črevesjem

V mikrobiomu ustne votline so prisotni mikrobi, ki na neki način predstavljajo tudi prvo obrambno vrsto proti tujkom in toksinom, ki jih vnašamo v telo. Kot poudarja **dr. Aleš Lapanje** iz Inštituta Jožef Stefan, raziskav, ki bi dokazovale prisotnost mikrobov v ustni votlini, ki bi odpravili določene toksine, ni. Črevesna mikrobiota namreč zavzema precej večjo površino kot ustna, poleg tega je zanj značilen tudi hitrejši retencijski čas, zato mikrobi v ustni votlini bistveno manj

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

prispevajo k imunskemu odzivu na tujke v primerjavi s črevesno mikrobioto. Pa vendar: »Če govorimo strogo mikrobovno, vemo, da so procesi v ustni votlini povezani s številnimi organskimi sistemi v telesu. Ustna votlina je precej bolj na udaru, poleg tega se v njej odvija ogromno številnih in hitro spremenljivih procesov, da jo je precej težje raziskati. Če se tako pri nekom konstantno pojavljajo težave z zobmi ali vnetja, je znano, da so mikrobi v ustni votlini krivec za pogost vdor mikrobov v kri. Ti mikrobi se nalagajo v biofilmu, ki se tvori znotraj našega telesa, predvsem prepoznaten primer je na srčnih zaklopkah. Obstaja tudi povezava med pre zgodnjimi porodi oz. spontanim splavom pri nosečih ženskah in prisotnostjo določenih mikrobov v ustni votlini, ki so očitno sprožili določene vnetne procese,« potrdi sogovornik in nadaljuje: »Niso pa usta le prva obrambna linija, temveč predstavljajo tudi dober vstop za določene koristne, obenem pa tudi škodljive mikrobe (ter strupe, ki jih ti proizvajajo). V ustih je pod jezikom močan krvni pletež, zato je ‚komunikacija‘ med našim telesom in mikrobi lahko zelo hitra, po njeni zaslugi pa se naše telo ustrezno odzove na stanje v ustni votlini.«

Sedem različnih debel mikrobov z več kot 700 različnih predstavnikov vrst

Mikrobiom ustne votline je sestavljen iz združbe normalnih in avtohtonih bakterij, ki vključuje tudi določene patobionte in v nekaterih primerih tudi patogene bakterije. Raznovrstnost mikrobioma ustne votline je posledica različnih pogojev v ustih, ki jih ustvarjajo lastnosti površin, na katere se mikroorganizmi pritrjujejo (mikrobe v ustih najdemo v tekočinah, slini ali pa pritrjene na zobe, dlesni, bukalno sluznico ter jezik), prisotnost različnih hranil, ki prihajajo z vnosom različne hrane, in samega mehanskega ter encimskega delovanja. Posamezni mikrobi, ki so prisotni v hrani in pijači, ki ju vnašamo v telo, prav tako lahko vplivajo na lokalni imunski odziv, posamezne vrste mikrobov pa se lahko slabo odzovejo na vroče ali pretirano hladne snovi, kar pa dodatno kontrolira vrstno strukturo in mikrobne procese v ustni votlini. Osnovni oralni mikrobiom sestavlja sedem različnih debel mikrobov z več kot 700 različnih predstavnikov vrst. V vsakem kotičku ustne votline v razdaljah le nekaj mikronov sestavljajo različne mikrobne združbe, poleg tega pa je sestava mikrobioma v ustni votlini nišno pogojena in se preko časovnih intervalov spreminja. Mikrobiom ustne votline je odvisen od vrste dejavnikov, vključno z nezdravo prehrano, kajenjem, slabo ustno higieno in genetskim nagnjenjem, prav tako pa se njegova sestava spreminja s starostjo. Mikrobna sestava v ustni votlini se razlikuje od posameznika do posameznika, prav zato je nemogoče govoriti o združbi, ki je prisotna oz. zastopana pri vseh. Prava tako obstaja

vrsta dejavnikov, ki lahko porušijo mikrobiom ustne votline.

»Ustna votlina je zelo odprt sistem in precej bolj raznolik kot črevesje, v katerem je namreč okolje bolj stabilno kot v ustih, saj so temperaturni odmiki v črevesju bistveno manjši, medtem ko se v ustih temperatura spreminja že z vnosom mrzle ali vroče hrane oz. pijače. Kako pa lahko tovrstna mikrobiota, ki je dosti prehodna, vpliva na nas, je odvisno od tega, kako aktivni so mikrobi, ki so prisotni v nekem časovnem obdobju. V stroki se namreč izmenjujeta dve teoriji, kako mikrobne združbe funkcionirajo. Na eni strani je nišna hipoteza, ki temelji na tem, da so vsi mikrobi prisotni povsod, ampak določene vrste na določenih mestih uspevajo po zaslugi lokalnega okolja – recimo pogoji na jeziku so drugačni kot npr. na zobeh. Druga pa je nevtralna hipoteza, ki govori o emigracijah in imigracijah mikrobov. Mikrobi, ki gredo skozi usta, po tej teoriji tam ne morejo zajeti niše, če tega okolja niso vajeni, vendar pa, ko gredo skozi usta, nekaj metabolizirajo, kar pomeni, da vsak izmed mikrobov k ravnovesju nekaj prispeva,« pojasni sogovornik.

»Če se tako pri nekom konstantno pojavljajo težave z zobmi ali vnetja, je znano, da so mikrobi v ustni votlini krivec za pogost vdor mikrobov v kri.«

Razvoj in spremembe mikrobioma ustne votline

Mikrobiom ustne votline se skozi življenje spreminja. Na primer, pri novorojenčkih je drugačen kot pri odraslih. »Z mikrobno-biološkega vidika na procese in sestavo mikrobni združb v ustni votlini vpliva več dejavnikov. Okolje je ključno – ko se to spremeni, se spremeni tudi sestava mikroorganizmov. V literaturi obstajajo različna in

pogosto nasprotujoča si mnenja o mikrobni združbah še nerojenega otroka, saj ni povsem jasno, ali se otrok v maternici že sreča z mikrobi. Vemo pa, da ob rojstvu pride do pomembnega mikrobne stika, ko se otrok prebija skozi porodni kanal. Takrat se zgodi prva inokulacija. Večina teh mikrobov nato potuje skozi otrokova usta v črevesje, zato je v prvih tednih življenja mikrobna združba v ustih podobna tisti v črevesju. Pri otrocih, rojenih s carskim rezom, je v ustni mikrobioti več mikroorganizmov, ki so značilni za materino kožo, saj se ob rojstvu izogone stiku s porodno potjo in pridejo v stik predvsem z materino kožo. Prav tako otroci, ki se niso dojili, v ustni votlini nimajo prvih mlečnokislinskih bakterij, saj te običajno izpodrinejo druge mikrobe, ki ne morejo preživeti v kislem okolju, značilnem za mlečnokislinske bakterije.«

Drugi pomemben dogodek, ki vpliva na spremembo ustnega okolja, je izrast zob in pojav novih izpostavljenih površin. Zobje imajo zanimive lastnosti, saj so vir kalcija in fosforja ter ustvarjajo lokalno okolje, ki močno zvišuje pH. Površina zoba je v ravnovesju s slino – ob uživanju kisle hrane se sklenina začne raztapljati, zato jo obda slina, ki vsebuje posebne proteine. Ti tvorijo zaščitno plast, ki omogoča ponovno mineralizacijo zob. Ta plast postane hranilna osnova za mikrobe, zlasti za določene streptokoke, ki so običajno prvi kolonizatorji zobne površine. V interakciji z drugimi mikroorganizmi tvorijo biofilm, ki prekriva zob. Nekateri mikrobi v tem biofilmu delujejo kot komenzali – organizmi, ki imajo od gostitelja korist, ne da bi mu škodovali. Če pa pride do padca imunskega sistema, ti mikrobi lahko povzročijo vnetja. V starosti se lahko aktivirajo patobionti, mikroorganizmi v biofilmu, ki ob sodelovanju z imunskim sistemom povzročajo poškodbe dlesni, vnetje kosti pod zobmi in druge težave.

Biofilm v ustni votlini je tesno povezan z delovanjem imunskega sistema. Dr. Lapanje pojasnjuje, da biofilm opravlja dvojno vlogo: koristno, saj nas ščiti pred patogenimi mikrobi, in škodljivo, ko postane vir patoloških procesov na površini gostitelja. Biofilm je naravno prisoten povsod v okolju, zato ga ni mogoče popolnoma odstraniti. Lahko pa ga usmerjamo v našo korist, saj se bo, tudi če ustno votlino popolnoma očistimo in razkužimo, v 12 urah pojavila podobna mikrobna združba, kot je bila prej.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA: Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



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: cocić.barić@siol.net | www.zobozdravnik-mlinse.si

Zdrs medeničnih organov

Kaj je zdrs medeničnih organov?

Zdrs medeničnih organov, z drugim izrazom prolaps, je pogosto stanje, ki se pojavlja pri ženskah. Gre za premik medeničnih organov distalno od prvotnega anatomskega položaja in vodi do izbočenja organov skozi nožnico ali analni kanal. Lahko se kaže kot izbočenje sprednje ali zadnje stene nožničnega kanala, maternice ali vrha nožnice po predhodni kirurški odstranitvi maternice. Izbočenje struktur pogosto poimenujemo po vodilni strukturi oz. organu, ki ga zdrs vsebuje; kot cistokelo pri zdrsu mehurja in sprednje stene nožnice, rektokelo pri zdrsu rektuma in zadnje stene nožnice ali enterokelo pri zdrsu ozkega črevsja.

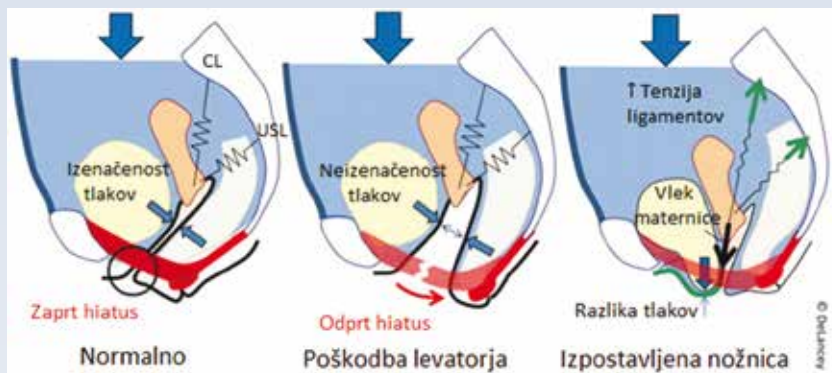
Zaradi zdrsa medeničnih organov ima težave od 3–50 % pripadnic ženskega spola. Tako velike razlike v pojavnosti so rezultat različnih kriterijev, ki so jih raziskovalci v raziskavah postavili za določitev prisotnosti prolapsa. Pri tem je pomembno poudariti, da so ženske, pri katerih s kliničnim pregledom ugotovimo zdrs medeničnih organov, v večini brez simptomov. S simptomi prolapsa se sooča 3–6 % žensk, medtem ko ga s pregledom odkrijemo pri skoraj polovici.

Zakaj pride do zdrsa medeničnih organov?

V normalnem stanju mišice medeničnega dna skupaj z vezmi in vezivnimi tkivi, ki vežejo nožnico in maternico na stene medenice, zagotavljajo podporo medeničnim organom in omogočajo, da so tlaki v predelu sprednje in zadnje stene nožnice sprednjem izenačeni (Slika 1). Mišice medeničnega dna v mirovanju z mišično napetostjo zapirajo vhod v nožnico in stiskajo nožnični kanal ter tako omogočajo podporo medeničnim organom. Vezivno tkivo, ki ovija organe v medenici in jih povezuje z mišicami medeničnega dna in kostmi medenice pa zagotavlja normalen anatomski položaj, hkrati pa omogoča manjše premike za normalno fiziološko delovanje organov. V primeru poškodbe mišice medeničnega dna v času poroda pride do pojave večje odprtine v predelu okolice vhoda v nožnico, do razširitve nožnice in porušena podpornih sil. Ob pretrganju, prekomernem raztezanju in oslavitvi vezivnega tkiva pa medenični organi nimajo več zadostne podpore, zato zdrsnejo navzdol po razširjenem nožničnem kanalu in pride do pojava zdrsa medeničnih organov.

Kateri so dejavniki tveganja?

Dejavniki tveganja, ki vodijo v nastanek opisane stanja so: vaginalni porod, starost, prekomerna telesna teža, dvigovanje težkih bremen, kroničen kašelj, dolgotrajno zaprtje z napanjanjem, bela rasa, genetski dejavniki in kirurški posegi, npr. predhodna operacija



Slika 1. Shematski prikaz nastanka zdrsa medeničnih organov. Z normalno funkcijo mišic medeničnega dna (slika a) se stene nožnice prilegajo in sta tlak na sprednjo in zadnjo steno izenačena. Pri poškodbi mišice medeničnega dna (slika b) pride do razprtja okolice vhoda v nožnico, trebušni in zunanji tlak pa nista več v ravnovesju. Zaradi razlike v tlakih (slika c), porušena podpora, raztezanja globlje ležečih vezi in oslavitve vezivnega tkiva, pride do vleka medeničnih organov, ki zdrsnejo po razširjenem nožničnem kanalu. Povzeto po DeLancey J. O. L. in sodelavci. (1)

prolapsa. Najpomembnejši izmed dejavnikov tveganja za pojav ZMO je vaginalni porod, pri katerem v 13–36 % pride do neposredne poškodbe mišic medeničnega dna, njihovo delovanje pa je lahko oslabiljeno tudi zaradi poškodbe živčevja, do katerega pride ob prehodu ploda skozi porodni kanal. Posledica poroda je tudi poškodba ali razteg vezivne ovojnice medeničnih mišic, kar poveča možnost razvoja prolapsa. Tveganje za zdrs medeničnih organov je višje pri porodu ploda s porodno težo višjo od 4500 g, če pride do podaljšane dobe prehajanja ploda skozi porodni kanal in kadar je potrebno kirurško dokončanje poroda po naravni poti.

Kakšne težave povzroča?

Simptomi, ki jih navajajo bolnice z zdrsom medeničnih organov, so občutek prisotnosti izbokline v nožnici, neprijeten ali pekoč občutek v predelu spolovila, občutek teže, boleči spolni odnos, pogosto pa so prisotni tudi simptomi, povezani z motnjami zadrževanja in odvajanja urina oziroma blata.

Kako ga odkrivamo?

Pri ugotavljanju prolapsa sta pomembna podrobna anamneza in klinični pregled. Potrebno je izračunati indeks telesne mase (ITM), izvesti pregled trebuha, ginekološki pregled ter oceniti stanje mišic medeničnega dna. Pri določitvi stopnje zdrsa si pomagamo s stopenjsko lestvico (Stopnje 0–4). Stopnji 0 in 1 štejejo kot fiziološki in ne povzročata težav. Bolnice običajno zaznajo moteče simptome v trenutku, ko zdrs doseže ali preseže nivo vhoda v nožnico, to je pri stopnji 2 ali več.

Zdravljenje

Pacientke z blažjo obliko ZMO se obravnava v ambulantni, svetuje se jim zmanjšanje telesne teže (v primeru, da je ta prekomerna), izbiro primernih športnih aktivnosti, izogibanje dvigovanju težkih bremen ter

izvajanje treninga mišic medeničnega dna. Lahko se jim v nožnico vstavi pesar, ki služi podpori sten nožnice oz. maternice. Pacientkam pesar menja zdravnik vsake 3 do 6 mesecev ali pa si ga dnevno vstavljajo same.

V primeru, da je omenjeno konzervativno zdravljenje neuspešno ali so pričakovana pacientke drugačna, lahko zdravimo ZMO kirurško z uporabo različnih operativnih tehnik. Na izbiro postopka vplivajo stopnja in vrsta zdrsa, simptomi ter želje pacientke. Operacije se lahko izvedejo preko nožnice ali trebuha, pri njih lahko uporabimo mrežico iz umetnega materiala ali zgolj naravna tkiva. Postopki, ki so v uporabi za zdravljenje zdrsa medeničnih organov se delijo se na rekonstrukcijske in obliterativne. Prvi skušajo do čim večje mere poustvariti stanje pred nastankom zdrsa in medenične organe vrniti v njihovo izhodiščno lego, ne da bi jih pri tem spreminjali. Z drugimi vhodi v nožnico in samo nožnico ožamo, krajšamo ali popolnoma zapremo. Če ima pacientka zdrs maternice, kirurško zdravljenje lahko opravimo z odstranitvijo le-te ali s kirurškim dvigom, njeno ohranitvijo in pričvrstitvijo na različna mesta v medenici.

Doc. dr. Mija Blaganje, dr. med.

Vir:
DeLancey JOL. What's new in the functional anatomy of pelvic organ prolapse? *Curr Opin Obstet Gynecol.* 2016;28(5):420–9.

 **IATROS**

Medicinski center Iatros
Parmova 51 b, Ljubljana
tel.: (0)1 236 43 70
info@iatros.si
www.iatros.si

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

ABC

- A** Povprečna starost ob vstopu v menopavzo je 52 let.
- B** Nadomestno hormonsko zdravljenje blaži simptome menopavze in preprečuje nekatere bolezni.
- C** Moški v andropavzi redko poiščejo zdravniško pomoč.



Menopavza in andropavza

Avtorica: Irena Pfundner

Z daljšanjem življenjske dobe ženske in moški lahko preživijo skoraj polovico svojega življenja v obdobju menopavze in andropavze. Zato se o tem vse več govori. Čeprav gre za obdobje, ko se telo, počutje in razpoloženje precej spremenijo, si lahko z nadomestnim hormonskim zdravljenjem tudi podaljšujemo mladost, vitalnost in dobro počutje. O menopavzi, andropavzi, zdravljenju in tabuju okrog vsega smo se pogovarjali z dr. Majo Franić Ivanišević, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, iz Ambulante za ženske v Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica.



Dr. Maja Franić Ivanišević, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Pri kateri starosti se v povprečju začnejo pojavljati prvi znaki menopavze, takšni, ki jih ženske že opazijo?

Prvi znaki se pojavijo med 48. in 50. letom, ko je ženska v prehodnem obdobju perimenopavze. To je tranzicijsko obdobje, ko jajčniki nimajo več svoje prave funkcije, še vedno pa delujejo. Ženske imajo še vedno

menstruacije, lahko so redne, lahko neredne, kar je običajno znak, da se bližajo menopavzi. Nekatere že v perimenopavzi obliva, imajo vročinske valove, muči jih nespečnost. Te ženske potrebujejo že v perimenopavzi hormonsko zdravljenje, če želijo večjo kakovost življenja in lažji prehod v menopavzo. Povprečna starost slovenskih žensk ob vstopu v menopavzo je 52 let. Pri nekaterih nastopi prej, pri nekaterih pa pozneje. Ko je ženska eno leto brez menstruacije, rečemo, da je v menopavzi. Menopavza je zadnja menstruacija v življenju ženske in se določi retrogradno, po preteku enega leta brez menzesov.

Kakšni so značilni simptomi menopavze in ali obstajajo kakšni standardizirani testi, ki jo potrdijo?

Najpogostejši znaki poleg izgube menstruacije so vročinski valovi, nespečnost, nervoznost, čustvena nestabilnost, lahko tudi depresija, upad libida, koncentracije, razdražljivost, občutljivost, manjše kognitivne sposobnosti, težje ohranjanje koncentracije. Pozneje se pojavijo tudi simptomi suhe nožnice, s pekočimi občutki pri spolnosti in večkrat se pojavi atrofično vnetje nožnice. Če nismo prepričani, v kakšni fazi je ženska, lahko naredimo ultrazvočni pregled. Če je endometrijski tanek, potem naredimo hormonski status, s posebnim poudarkom na gonadotropne hormone (FSH, LH) in na osnovi tega statusa in ultrazvočne slike lahko določimo, ali je ženska že v menopavzi ali v perimenopavzi. Obstajajo tudi primeri, ko se menopavza pokaže že pred 40. letom. Takšnih primerov

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

»Pacientke pogosto vprašamo, kdaj je nastopila menopavza pri mami ali babici. Vsaka naslednja generacija lahko doživi menopavzo prej kot predhodna.«

poznamo veliko. Takrat govorimo o prezgodnji menopavzi. Imeli smo tudi že pacientko, pri kateri je menopavza nastopila v 18. letu.

Od česa je to odvisno? Je povezano z genetiko?

Prezgodnja menopavza je zelo povezana z genetiko. Zato pacientke pogosto vprašamo, kdaj je nastopila menopavza pri mami ali babici. Vsaka naslednja generacija lahko doživi menopavzo prej kot predhodna. Zato je zelo pomembno vsako pacientko vprašati, ali ima hčerko, in jo opozoriti na možnost pojava prezgodnje menopavze. Na ta način se ženska lažje in ustrezno pripravi na morebitno zanositev. Če nastopi menopavza, ženska pa še ni rodila, se uvede nadomestna hormonska terapija in z ustreznim hormonskim zdravljenjem lahko s svojimi, predhodno zamrznjenimi celicami zanosi in donosi. Zato je treba gledati celotno žensko linijo v družini.

Kdaj priporočate prvi obisk pri zdravniku?

Takoj ko se začnejo prve perimenopavzne oziroma menopavzne spremembe, jih lahko začnemo spremljati in ko pride do potrebe po zdravljenju, lahko takoj začnemo zdravljenje.

Kdaj se lahko začne nadomestno hormonsko zdravljenje?

V perimenopavzi, če je potrebno hormonsko nadomestno zdravljenje, se daje ciklična terapija, ker ženska še menstruira, bodisi

redno ali neredno. To pomeni, da se ob estrogenu ciklično dodaja progesteron. Ko pa nastopi menopavza in menstruacije ni več, se kontinuirano dodajata estrogen in progesteron, kar pomeni, da dobi ženska vsak dan enako dozo hormonov, tako estrogena kot progesterona. Menstruacije ni več, endometrij je tanek, hormoni se dodajajo, da bi si izboljšali kakovost življenja. Estrogen in progesteron je vedno dobro dati skupaj, tudi v primeru, ko maternice ni več. Če dodamo samo estrogen, pride do neravnovesja, eni receptorji so zapolnjeni, drugi prazni. Receptorji za estrogen in progesteron so namreč povsod. Na krčnih žilah, možganih, srcu, dojkah.

Ob tej terapiji ženska bolje spi, manj se poti, manj je razdražljiva, ni depresivna, ima večji libido, funkcionira v službi, njene kognitivne sposobnosti so boljše.

»Če ženska nima kontraindikacij, si z nadomestno hormonsko terapijo lahko izboljša kakovost življenja.«

Do kdaj se zdravi s t.i. hormonskim nadomestnim zdravljenjem?

Zanimivo in novo je to, da smo prej dajali hormonsko terapijo nekje pet, največ deset let in po tem prenehali. Po novem se terapija lahko daje dosmrtno. Pomembno je, da se z NHZ začne čim prej po začetku meno-

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

bellaVie
Synbioceutical®
WOMAN

VEDNO ZNOVA V RAVNOVESJU!

NOVO

pavze. Obstaja t. i. »okno priložnosti«, ki traja maksimalno do deset let od zadnje menstruacije, ko je razmerje med koristmi in tveganjem vedno na strani koristi. Menopavza namreč ni prehodno obdobje. Ne traja eno leto ali nekaj mesecev. Je novo stanje, v katero vstopi ženska do konca življenja. Nekatere ženske so zelo zadovoljne s terapijo in nadaljujejo še naprej. Nekatere pa pri 65 letih pravijo, da terapije ne potrebujejo več in prenehajo.

Kdo je primeren kandidat za to terapijo?

Niso vse ženske ustrezni kandidati. Tiste, ki so prebolele raka dojke, jajčnikov ipd., niso ustrezni kandidati, podobno je z bolnicami s trombozo, kadičkami zaradi krčnih žil, tistimi s povišanim pritiskom, povečano telesno težo, anevrizmami ipd.

Kakšni so pozitivni učinki terapije in kakšni morebitni stranski učinki?

Če ženska nima kontraindikacij, si z nadomestno hormonsko terapijo lahko izboljša kakovost življenja. S tem tudi preprečujemo osteoporozo, srčnožilne bolezni ... Ženska se počuti kot ženska. V ambulanto prihajajo depresivne ženske, pojasnjujejo, da ne obvladujejo sebe, kaj šele družine. Po treh mesecih zdravljenja pride v ambulanto druga ženska, polna energije, elana, vrne se v formo ženske. Obstaja pa veliko oblik nadomestne hormonske terapije. Sama sem pristaš naravnih preparatov, naravnega estrogena, mikroniziranega naravnega progesterona, to vse imamo v Sloveniji. Imamo estrogene v obliki pršila, ki se vsrka skozi kožo in tako zaobide pot jeter. Mikronizirani progesteron se lahko daje kot oralna ali vaginalna terapija. Najslabša izbira pa so sintetični preparati, kjer je vse v eni tabletki. Ženska bo sprejela hormonsko terapijo, če jo o tem prepričamo. Ko ji pojasnimo, kako se bo izboljšala kakovost njenega življenja, če si vzamemo čas, se bo ženska lažje odločila za terapijo. Nekatere pa vseeno želijo iti po naravni poti, z zelišč-

nimi preparati, vendar je treba poudariti, da je učinek takšnega zdravljenja po šestih mesecih enak placebo učinku. Pomembno je tudi to, da se hormonska terapija uporablja redno in kontinuirano, ne samo po potrebi, ko se pojavijo simptomi.

Kako pa vpliva na pojav menopavze zdrav življenjski slog?

Zdrav življenjski slog vpliva na vse nas. Vsi živimo prehitro, jemo med delom, veliko sedimo, vse manj se gibljemo. Zdrav življenjski slog je seveda zelo pomemben, ni pa nadomestilo za nadomestno hormonsko zdravljenje. Na neki način je merilo za izbiro ustreznih kandidatke za nadomestno hormonsko zdravljenje. Telesna teža, inzulinska rezistenca, vse to je treba rešiti pred začetkom terapije.



Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



Brezskrbna pot do udobne menopavze

BREZ HORMONOV



Naj moteče težave v menopavzi ne poslabšajo **kakovosti vašega življenja**. Z zdravilom rastlinskega izvora brez hormonov se boste počutile tako, kot da se nič ni spremenilo.

Remifemin® je zdravilo rastlinskega izvora za lajšanje menopavznih težav, ki je ženskam na voljo že več kot 60 let.

STADA www.stada.si

Št. 1 v Evropi®

Δ: IQVIA Analytics (Evropa - 33 držav) za leto 2023, Q2 2024:12D4 - izdelki za menopavzo - podatki o prodajni vrednosti in obsegu prodaje v razredu MIDAS in Consumer Health.

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

»Tudi moški se starajo. Po 50. letu doživljajo padec testosterona, padec libida, erektilno disfunkcijo. Takoj po 50. letu to še ni tako izraženo, po 55. je že bolj izrazito, še bolj pa po 60. letu.«

Je mit ali resnica, da se v menopavzi kilogrami hitreje kopičijo in težje izgubljajo? To drži. Za to obstajata dva razloga: kot prvo se upočasni metabolizem, kar pomeni, da bi morali jesti manj in se gibati več, drugi razlog pa je inzulinska rezistenca. To je endokrinoška zgodba, ki spremlja menopavzo, kjer so celice neodzivne na inzulini, kar pospeši nabiranje maščob in posledično poveča telesno težo. Nekatere ženske so bolj nagnjene k pojavu tega, zato se pri njih

pojavi hitreje. Se pa da z diabetično prehrano in podporo to spraviti pod nadzor in potem lahko uvedemo tudi nadomestno hormonsko zdravljenje. Inzulinska rezistenca je tudi uvod v diabetes tipa dva, zato moramo biti pozorni na to.

Je sicer v menopavzi povečano tveganje za razvoj kakšnih bolezni?

Absolutno, saj pride do naglega padca estrogena. Zato je dobro zdravljenje uvesti takoj ob začetku. Najnoveše raziskave so pokazale, da pri ženskah, ki so bolj nagnjene k razvoju raka dojke, in drugih celo pomaga, če dodamo nadomestno hormonsko terapijo takoj na začetku pojava menopavze, takoj na začetku padca hormona. Dolgo se je govorilo, da na začetku menopavze veliko žensk zboli za rakom dojke. Sedaj so nova dognanja pokazala, da ni tako. Druge boleznienske težave, ki se lahko pojavijo, so srednjeročne posledice, kot je urogenitalna atrofija, in dolgoročne posledice, kot so osteoporozna, srčnožilne bolezni in razvoj demence.

Kako andropavzo doživljajo moški? Tudi moški se starajo. Po 50. letu doživljajo padec testosterona, padec libida, erektilno disfunkcijo. Takoj po 50. letu to še ni tako izraženo, po 55. je že bolj izrazito, še bolj pa po 60. letu. Takrat lahko obiščejo urologa ali

androloga in prav tako začnejo hormonsko terapijo.

Je to pri moških večji tabu kot pri ženskah?

Seveda. Oni trpijo, nikdar ne povejo, da imajo težave. Zato jih malo pride po pomoč. Seveda ne moremo narediti supermana iz moškega po 60. letu, lahko pa mu pomagamo izboljšati kakovost življenja. Testosteron daje mišično maso, moč in ohranja vitalnost pri moškem. To ni viagra, ki izboljša erektilno disfunkcijo, temveč deluje na celotno telo in počutje. Pri ženskah pa poleg mišične mase testosteron poganja libido. Tako da obstaja tudi terapija s testosteronom za menopavzalne ženske, ki imajo zelo nizek libido. Ko estrogen in progesteron ne zadostujeta, se lahko doda tudi testosteron. To ni pravilo pri vseh ženskah, pri nekaterih pa, in jim je tudi treba pomagati.

Menopavza je naraven proces. S hormonsko terapijo verjetno samo umetno podaljšujemo neko obdobje?

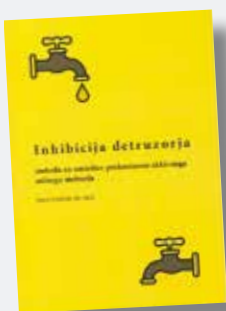
Moramo razumeti, da se podaljšuje življenjska doba na splošno. Včasih so ženske umirale pri petdesetih. Zelo kratko obdobje so živele v menopavzi. O njej se sploh ni govorilo. Če danes živimo tudi 90 let ali več, se to obdobje pomenopavze zelo podaljša. To je skoraj polovica življenja. Zato moramo misliti tudi na kakovost preživljanja teh let.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Urgentna inkontinenca in pomikcijsko uhajanje urina

Samopomoč z metodo Inhibicija detruzorja



Urgentna inkontinenca (UI), prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) in uhajanje urina po končanem mokrenju (After Dribble) so pogoste težave, ki se s starostjo običajno stopnjujejo. Po 75. letu ima do 50% moških in žensk vsaj občasno eno od oblik uhajanja urina (inkontinence).

Poudariti je treba, da se inkontinenca nekako smatra za bolezen žensk. Raziskave pa kažejo, da imajo moški praktično enako pogosto urgentno inkontinenca in prekomerno aktiven sečni mehur kot ženske. Uhajanje urina po mokrenju pa je pri moških bistveno pogostejši kot pri ženskah. Težave se zaradi povečane prostate z leti poslabšujejo. Inkontinentne težave so pri moških praktično zamolčana tema. Zelo malo moških zaradi sramu išče pomoč.

Znaki in simptomi bolezni:

- Prekomerno aktiven sečni mehur se manifestira kot nenadno nujno tiščanje na vodo (nuja), ki zahteva takojšnje mokrenje. Pogostejše je tudi mokrenje preko dneva in ponoči.
- Urgentna inkontinenca je stanje, ko nas nenadoma nujni sili na mokrenje in nam nekaj urina pri tem tudi nehoteno uide.
- Pomikcijsko uhajanje urina (After Dribble) je težava, pri kateri nam po končanem mokrenju, ko se uredimo, nehoteno izteče še nekaj mililitrov urina. Stanje se pokaže kot manjši ali večji urinski madež na perilu.
- 30-50% bolnikov z urgentno inkontinenca ima znake depresije ali anksioznosti.

Za obvladovanje teh težav sem razvil postopek, ki se imenuje Inhibicija detruzorja – Metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Manever temelji na naravnih mehanizmih, ki umirijo mišice sečnega mehurja. Z hkratno aktivacijo dihalnih mišic in zunanje zapiralke sečnice zmanjšamo pritisk v sečnem mehurju in reflektorno zavremo krčenje mišic sečnega mehurja

(detruzorja). To povzroči prenehanje nujne za takojšnjim uriniranjem za 1 - 20 minut in omogoči, da pridemo do stranišča brez uhajanja urina.

Metoda Inhibicija detruzorja (Overactive Bladder Inhibition Maneuver by Svoljšak®) je bila testirana na bolnikih, ki imajo ugotovljeno urgentno inkontinenca in prekomerno aktiven sečni mehur. Pri bolnikih (ženskah in moških), ki so imeli z vprašalnikom verificirano urgentno inkontinenca, je bila metoda učinkovita v 96%.

Anketa o dolgoročnih učinkih metode ID (najmanj 6 mesecev uporabe) je pokazala 94% učinkovitost metode. Učinkovitost je bila pri moških in ženskah enaka.

Rezultati dolgotrajne uporabe:

- Povprečna ocena metode na lestvici od 1 - 10 je bila 8, negativnih učinkov uporabniki niso navajali.
- Povprečno trajanje umiritve mehurja je bilo 1 - 20 minut.
- Metodo uporabniki priporočajo tudi drugim.
- Uhajanje urina po končanem mokrenju se je zmanjšalo - do ¾ manjši urinski madež na perilu.
- Uporabniki se brez težav odpravijo od doma do trgovine ali na izlet.

Metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja (Inhibicija detruzorja) se je v dosedanjih raziskavah (kratkoročnih in dolgoročnih) izkazala kot učinkovita in neškodljiva pri ženskah in moških. Uporabniki navajajo izboljšano kvaliteto življenja. Večina priporoča uporabo te metode samopomoči tudi drugim. Metoda je opisana in slikovna ilustrirovana v brošuri Inhibicija detruzorja – Metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja.

Janez Svoljšak, dr. med. spec.

Za dodatne informacije in brošuro lahko pokličete na telefon 041 734 493

ABC

- A** Povprečno aktiven človek potrebuje 2 do 2,5 litra tekočine dnevno.
- B** Pri visoki ravni sladkorja v krvi mora telo proizvajati več urina, da se glukoza izloča iz telesa.
- C** Potreba po kompulzivnem pitju je lahko tudi psihološkega izvora.



Pretirana žeja

Avtorica: Irena Pfundner

Če smo nenehno žejni in spijemo izdatne količine tekočine, je to lahko znak kakšne prikrite bolezni, zato se je dobro obrniti po zdravniško pomoč. Čeprav je žeja normalen odziv organizma, je pretirana žeja brez posebnega razloga lahko tudi razlog za skrb. Za njo se lahko skrivajo različne telesne in duševne bolezni, kot so sladkorna bolezen, težave z ledvicami, jetri, srcem, shizofrenija itd.

Žeja je v osnovi odziv naših možganov na stanje dehidriranosti organizma. Opozarja nas, da nismo zaužili dovolj tekočine. »Pitje pijač (tekočin) je potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Dve tretjini teže telesa odraslega človeka predstavlja voda. Že blaga izsušitev ali dehidracija, to je zmanjšanje količine telesnih tekočin za en do dva odstotka, lahko bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti,« pravijo na NIJZ. S pomočjo uravnavanja količin telesnih tekočin se uravnava telesna temperatura, presnovni procesi v telesu potekajo v raztopinah, odpadni presnovki se s tekočino iz telesa izplavljajo preko ledvic. »Če telo ne dobi zadosti tekočin, se zmanjša volumen krvi, kar zmanjša oskrbo tkiv (npr. možganov, mišic) s kisikom in hranili. Občutek žeje se pojavi šele, ko v telesu nastane opazna, približno enoodstotna izsušitev. Pomembno je, da prepoznavamo, ali imamo zadosti vode v organizmu. To najbolje zaznamo z občutkom za žejo in s pogostostjo odvajanja vode. Če je urin temnejši in hodimo

redko na vodo, je to dodaten znak, da moramo zaužiti več tekočine,« navaja NIJZ. Za preprečevanje dehidracije je potrebno zadostno pitje tekočin. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je vodovodna pitna voda ali nesladkani čaji.

Koliko vode naj bi spili dnevno?

Uradne številke smernice NIJZ so naslednje: Povprečno aktivni odrasli potrebujejo glede na svojo telesno težo dnevno približno 2 do 2,5 litra tekočine (od tega v povprečju od 0,8 do 1 litra zaužijemo s hrano, približno 1,5 litra zaužijemo s tekočino), otroci naj bi dnevno zaužili nekoliko manj (npr. malo manj kot en liter pri petih letih, pri 15 letih je priporočena količina tekočine, ki jo zaužijejo s pitjem, že skoraj enaka kot pri odraslih). Mladostnik potrebuje glede na svojo telesno težo dnevno približno 1,5 litra tekočine.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je zbrala empirične podatke različnih insti-

tucij in izsledke raziskav ter postavila nekakšno povprečje, kot priporočilo zadostne zaužite količine vode za vzdrževanje hidriranosti telesa. Po tem pristopu je zadostna oz. priporočena količina zaužite tekočine iz vseh virov (ne zgolj pitje) v normalnih temperaturnih okoljih 3,2 litra na osebo na dan za moške in 2,7 litra na osebo na dan za ženske. Gre za povprečje, za okolja z zmernim podnebjem, za gospodinjstva z zmerno aktivnostjo itd.

Običajni sprožitelj žje

Žeja je torej popolnoma normalen odziv telesa na pomanjkanje tekočine in ne pomeni vedno resnejšega bolezenskega stanja. Nekakšni običajni vzroki za pojav žeje so:

- Dehidracija: Žeja je v tem primeru odraz premajhnega vnosa tekočin glede na potrebe telesa. Razlogi so lahko v čezmernem potenju ali izgubi tekočine zaradi prebavnih težav (driska, bruhanje ...). Pri intenzivni in dolgotrajni dejavnosti ter izdatnem

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

znojenju se potreba po nadomeščanju izgubljenih tekočin poveča.

- Hrana: Uživanje slane ali sladke hrane lahko sproži nenaden pojav žeje.
- Nosečnost: Pogostejša žeja in pogostejše uriniranje je pogost simptom nosečnosti in ni nikakršen razlog za skrb. Zelo redko lahko to pomeni pojav nosečnostnega diabetesa (nosečniške sladkorne bolezni), kar je treba nadzorovati pri ginekologu.
- Zdravila: Včasih je čezmerna žeja stranski učinek uživanja zdravil, mednje sodijo zdravila z litijem, nekateri antipsihotiki in diuretiki. V teh primerih je potreben posvet z zdravnikom, ali je možna menjava tablet za druge ali morebitno zmanjšanje doze, če so stranski učinki prehudi.
- Alkohol in kava: Znana diuretika lahko povzročata povečan občutek žeje.

Polidipsija in prikrite bolezni

Polidipsija je medicinski izraz za čezmerno žejo, ko kljub dovoljšnim količinam zaužite tekočine posameznik še vedno občuti žejo. Gre za nenavno potrebo po nenehnem pitju tekočin. Žeja pri polidipsiji lahko traja več dni, tednov ali mesecev. Gre za odziv na izgubo telesne tekočine. Pogosto jo spremljata simptoma suhih ust in pogoste potrebe po uriniranju.

Čezmerna žeja lahko nakazuje na nekaj resnejših bolezenskih stanj:

- Sladkorna bolezen (diabetes mellitus): Previsoke ravni sladkorja v krvi (hiperglikemija) lahko sprožijo polidipsijo. Diabetes je dosmrtno bolezensko stanje, pri katerem je težko regulirati ravni sladkorja v krvi. Zaradi visokih ravni glukoze morajo ledvice proizvesti več urina, s katerim se izloča odvečna glukoza iz telesa. Zato se možgani odzivajo s sporočili žeje, da bi nadomestili izgubljeno tekočino.
- Diabetes inspidus: Nepovezana oblika bolezni z zgoraj omenjenim diabetesom.

Inspidus vpliva na ledvice ter na žleze in hormone, ki so v interakciji z njimi. Največji vpliv ima na hormon, ki regulira količino vode v telesu. Posledica tega je lahko čezmerno izločanje urina. Bolnik s to boleznijo lahko izloča tudi do 20 litrov urina dnevno, posledično občuti povečano žejo.

- Izguba telesnih tekočin iz krvnega obtoka v vlakna: Do tega lahko pride zaradi sepse, odpovedi ledvic, jeter ali srca.
- Ledvične bolezni: Okvarjene ledvice ne morejo učinkovito uravnati ravni tekočin in elektrolitov. Čezmerna žeja je lahko tako zgodnji znak kronične ledvične bolezni ali ledvične odpovedi.
- Hormonske motnje: Mednje sodita sindrom neustreznega izločanja antidiuretičnega hormona (SIADH), ki povzroči zadrževanje tekočine, kljub občutku žeje in Addisonova bolezen, pri kateri lahko pomanjkanje kortizola povzroči dehidracijo in povečano žejo.
- Srčno popuščanje: Telo zaradi slabšega delovanja srca zadržuje tekočino, kar lahko povzroči občutek žeje.
- Psihološka polidipsija: Nekateri duševne motnje (denimo tesnoba in shizofrenija) lahko vodijo v kompulzivno pitje vode. Pri takšnem kompulzivnem pitju se voda ne odvaja sproti iz telesa.
- Nizke vrednosti kalija v telesu (hipokalemija): Stanje, ki se pojavi ob pomanjkanju kalija.
- Bolezni cist: Gre za skupino stanj, ko se v območju in okrog ledvic razvije več cist.

Kdaj poklicati zdravnika?

Žejo lahko do neke mere reguliramo sami doma. V prvi fazi z zadostnim pitjem tekočin. Kadar pa nam je ne uspe regulirati in se čezmerna žeja priključijo še nekateri drugi simptomi, je obisk zdravnika nujen. Med dodatne opozorilne znake sodijo naslednja stanja:

- ko pitje tekočin ne umiri občutka žeje,
- ko je pridruženo tudi pogosto uriniranje,
- ko pride do stanja čezmernega uriniranja (poliurije),
- ko opažamo motnje vida,
- ko občutimo omotico,
- ko pride tudi do pretirane lakote (polifagija).


Zdravnik bo na podlagi opravljenih pregledov in raziskav poskušal najti skriti vzrok, ki povzroča čezmerno žejo in predlagal zdravljenje zanj. Pri diagnozi diabetes mellitus bo najverjetneje predlagal zdravljenje za vzdrževanje ravni krvnega sladkorja, pri diabetesu inspidusu pitje velike količine tekočin, da bi preprečili dehidracijo. Pri psihološki polidipsiji pa bodo najučinkovitejši pogovori in psihološka svetovanja.

»Občutek žeje je normalen fiziološki odziv telesa na pomanjkanje tekočine, vendar pa pretirana žeja, ki je ne moremo zadovoljiti niti ob zadostnem pitju, lahko nakazuje na resnejše zdravstvene težave. Ljudje bi morali biti pozorni, če ob čezmerni žeji opazijo tudi pogostejše uriniranje, suha usta, izjemno utrujenost ali nenamerno izgubo telesne teže. Ti simptomi lahko nakazujejo na bolezen, kot so sladkorna bolezen, motnje v delovanju ledvic ali hormonska neravnovesja.

V primerih, ko žeja vztraja dlje časa brez jasnega vzroka, tudi ob zadostnem vnosu tekočine, ali pa je spremljana z omenjenimi simptomi, je nujno obiskati zdravnika. Pravočasna diagnoza in ustrezno zdravljenje sta ključna za preprečevanje zapletov,« opozarjajo na NIJZ.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



CuraLin
Sladkor 5,8

REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

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

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



Prehranska terapija bolnikov in starostnikov

Avtorica: Helen Žagar

Prehrana že pri zdravih ljudeh velja za enega ključnih dejavnikov zdravega življenjskega sloga, še pomembnejše pa je zagotavljanje zdrave in uravnotežene prehrane pri bolnikih in starostnikih. Številne študije so namreč dokazale, da slaba prehranjenost bolnikov vpliva na potek in težo bolezni, pojav zapletov ter hitrost okrevanja, za nameček pa nedohranjenost bolnikov tudi povečuje stroške zdravljenja in znižuje kakovost življenja bolnika. Podobno kot pri bolnikih je tudi pri starostnikih zaradi številnih s starostjo povezanih fizioloških sprememb v telesu in kroničnih obolenj tveganje nedohranjenosti veliko. Zato je pri obeh skupinah skrbno načrtovanje prehrane ključnega pomena, kot lahko preberemo v *Priporočilih za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše občane*, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje.

Bolezen povzroča spremembe v presnovi

Bolezni povzročajo spremembe v delovanju celic, tkiv in organskih sistemov, to pa vodi v spremembe v presnovi. Te presnovne spremembe so še toliko večje, če je bolnik izpostavljen invazivni in za telo stresni terapiji. Zato je treba bolnikom prehrano prilagajati glede na njihove individualne presnovne potrebe. Individualna prehranska obravnava oz. prehranska terapija bolnikov, pri katerih obstaja tveganje za pojav nedohranjenosti, danes predstavlja neločljiv del njihovega zdravljenja. Sicer velja, da bolniki z blažjimi boleznimi, ki v bolnišnici ne bodo preživeli več kot pet dni, zaradi morebitne pomanjkljive prehrane ne bodo bistveno prizadeti. Drugače pa je treba obravnavati bolnike, ki so že ob sprejemu v bolnišnico slabo hranjeni (takšnih je pribl. 40 %), resno bolni, kronični bolniki in so sprejeti na daljše zdravljenje. Ti lahko hitro postanejo dovolj nedohranjeni, da izgubijo telesno maso, pride pa tudi do motenj v funkcionalni sposobnosti, podaljšanega okrevanja ter povečanega števila zapletov. Zaradi nezadostnega vnosa hranil lahko pri bolnikih s kroničnimi boleznimi, kot so rak, kronično srčno, pljučno ali ledvično popuščanje, bolezni jeter, revmatološke bolezni ali druge kronične vnetne bolezni, pride do shiranosti oz. izgube

telesne teže, ki se je ne da več nadomestiti zgolj s prehrano.

Osnovna načela prehranske podpore

Bolezen je za naše telo stres, ki sproži nevroendokrine in vnetne spremembe, te pa vplivajo na presnovo. Presnovne spremembe vodijo v spremembe potreb telesa po posameznih hranilih. V telesu pride do t. i. katabolnega ali razgraditvenega stanja, ki je lahko akutno ali kronično. Če to razgraditveno stanje traja dalj časa, vodi v kronično razgradnjo telesa. Prehranska podpora sicer ne more preprečiti odziva presnove na bolezen, lahko pa ta proces presnovnih sprememb upočasni oz. zmanjša neugodne funkcionalne spremembe. Pri bolnikih z ustrezno prehransko terapijo skušamo predvsem preprečiti obdobje stradanja – stradanje namreč vodi v beljakovinsko nedohranjenost,

Enaka presnovna načela kot za bolnike veljajo tudi za starostnike, saj se z leti vnetno dogajanje v organizmu povečuje, to pa vodi v povečano razgraditveno stanje telesa in posledično v manjšo odpornost zoper bolezenski stres.

motnje v psihofizičnih funkcijah in slabša nje izida bolezni.

Načrtovanje prehranske podpore

Da bi lahko pripravili individualni načrt prehranske podpore za posameznega bolnika, moramo najprej opredeliti njegovo prehransko stanje. Prvi korak na poti k temu predstavlja t. i. postopek presejanje, katerega cilj je pri posameznikih odkriti morebitne prehranske težave, ki jih lahko z ustreznimi ukrepi zmanjšamo in tako izboljšamo izid zdravljenja. V sklopu presejalnega postopka v bolnišnicah poleg osnovnih prehranskih meril pri ocenjevanju uspeha morebitnega prehranskega posega upoštevajo tudi dejavnike bolezni, ki je bolnika pripeljala v bolnišnico.

V procesu presejanje strokovnjaki upoštevajo: nedavno izgubo telesne teže, vnos hrane v zadnjem obdobju, trenutni indeks telesne mase ter stopnjo obolenosti oz. resnost bolezni.

Presejanje pomaga določiti posameznike, ki so nedohranjeni oz. prehransko ogroženi. Ti bodo deležni posebne prehranske oskrbe,

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

še pred tem pa bo ustrezno izobražen zdravnik, medicinska sestra ali dietetik pri njih opravil natančnejšo oceno prehranskega stanja. Ocena prehranskega stanja je diagnostični proces, s katerim se določijo stopnja nedohranjenosti in možnost z nedohranjenostjo povezanih zapletov. Vključuje anamnezo, pregled, po potrebi laboratorijske preiskave, izmerijo pa se tudi funkcijske posledice nedohranjenosti, npr. mišična oslabelelost, utrujenost, depresija. Pri načrtovanju individualne prehranske podpore se upoštevajo tudi zdravila, ki jih bolnik jemlje, ter bolnikove dosedanje prehranske navade in morebitno uživanje alkohola.

Pri načrtovanju prehranske podpore bolnikov v bolnišnici si pri izračunu energijskih potreb pomagamo s naslednjim pravilom:

- aktivni bolniki: 30–35 kcal/kg TT/dan,
- ležeči bolniki: 20–25 kcal/kg TT/dan.

Redno spremljanje rezultatov prehranske terapije

Vsaj toliko kot zdravljenje samo je pri bolnikih, pri katerih je bila uvedena individualna prehranska terapija, pomembno tudi redno spremljanje uspešnosti le te in morebitno prilagajanje terapevtskih postopkov. V bolnišnicah zato pri bolnikih, ki ob prvem presejanju niso potrebovali posebne prehranske obravnave, presejalni postopek ponovijo, pri tistih, ki pa so bili deležni prehranskih ukrepov, ponovno izvedejo natančno oceno stanja prehranjenosti, vključno z dnevnim nadzorom vnosenih hranil. Prav tako je pomembno, da ob morebitni premestitvi bol-

nika o njegovi prehranski terapiji obvestimo druge zdravstvene delavce, ob odpustu domov pa zanj pripravimo prehranski načrt, ki mu bo sledil v domačem okolju.

Zakaj so poleg bolnikov k nedohranjenosti nagnjeni tudi starostniki

Poleg bolnikov za prehransko še posebej ogroženo skupino veljajo tudi starostniki. Pri slednjih tveganje nedohranjenosti povečuje več dejavnikov. V prvi vrsti so starostniki podvrženi fiziološkim spremembam, ki so posledica starosti in tako ali drugače vplivajo na presnovo (npr. izguba telesne mase, spremembe v telesnih sistemih, spremembe v bazalni presnovi, spremembe v motoriki oz. nezmožnost samohranjenja, spremembe v telesni dejavnosti in funkcionalnosti posameznika, motnje požiranja, spremembe v zobnem in ustnem zdravju, spremembe okušanja in vonjanja). Po drugi strani pa starejši ljudje trpijo zaradi številnih kroničnih obolenj, ki jih zdravijo z različnimi zdravili, ta pa spet vplivajo na prehranjevanje (spremembe v teku, v prebavi, v absorpciji, v presnovi hranil). Tretji so psihološki dejavniki, ki lahko povzročijo podhranjenost pri starejših (npr. motnje hranjenja – anoreksija, demenca, socialna izolacija, čustvene težave – depresija, starostna paranoja). Nekateri starostniki pa preprosto nimajo dovolj finančnih sredstev, da bi si zagotovili ustrezno prehrano. Slabše prehransko stanje starostnikov je povezano s slabšim funkcionalnim stanjem ter s slabšo kakovostjo življenja. Kadar zbolijo, so večji stranski učinki zdravljenja, prav tako pa imajo manj možnosti za preživetje.

Študije potrjujejo povezavo med nedohranjenostjo in slabšimi izidi zdravljenja, dalj-

Med hospitaliziranimi starostniki, ki pridejo iz domov za ostarele, imajo nedohranjeni petkrat višjo smrtnost v primerjavi z normalno prehranjenimi.

šim bivanjem v bolnišnici, daljšo rehabilitacijo in slabšo kakovostjo življenja v domovih za ostarele. Po drugi strani pa zgodnja zaznava in zdravljenje nedohranjenosti dokazano skrajšuje čas bolnišničnega zdravljenja, znižuje možnost zapletov in tudi smrtnost starejših. Ker je okrevanje starostnikov bistveno počasnejši in težji proces kot pri mlajših ljudeh, velja pri njih razmišljati o preventivni prehranski podpori.

Osnovne energijske potrebe

- starostnikov do 65 let: 32 kcal/kg telesne teže,
- starostnikov nad 65 let: 30 kcal/kg telesne teže,
- bolnega starostnika: okoli 30 kcal/kg telesne teže.

Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše občane svetujejo, da se prehransko presejanje med starostniki v domovih izvaja enkrat tedensko. Cilji preventivne prehranske podpore pri starostnikih so: zagotovitev zadosti energije, beljakovin in mikrohranil; vzdrževanje ali izboljšanje prehranskega stanja; vzdrževanje ali izboljšanje funkcionalnosti, dejavnosti in sposobnosti za rehabilitacijo ter zmanjševanje obolevnosti in smrtnosti pri bolnih starostnikih

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Preglednica: Izbira primernih živil

Skupina živil	Izbirajmo pogosteje	Izbirajmo poredko
kruh in zamenjave	polnozrnate vrste kruha, kosmiči in kaše, preprosto kvašeno pecivo, testenine, riž, krompir, fižol v zrnju	čips in krekerji, sladkano žito, biskvit, sladke in slane palčke
mleko in mlečni izdelki	posneto ali nemastno mleko, sir z manj maščob, jogurt z manj maščob	polnomastno mleko, polnomastni sir, polnomastni jogurt, sladoled
zelenjava	Poskrbimo, da dnevno vključimo vsaj eno prehransko enoto temno zelene in rumeno rdeče zelenjave.	ocvrta zelenjava, zelo slana zelenjava ali sokovi, marinirana zelenjava
sadje	nesladkano sadje in sokovi	sladkano sadje ali sokovi
meso in zamenjave	nemastno meso, ribe, mehkužci, perutnina brez kože, manj mastni sir, soja, tofu	ocvrto ali mastno meso in ribe, klobase, ocvrta perutnina, perutnina s kožo, polnomastni sir, oreški
maščobe	koruzno, olivno, sezamovo, sojino, sončnično olje in margarina iz navedenih vrst olja, majoneza in solatni dresingi, narejeni iz navedenih vrst olja	maslo, mast, loj, majoneza iz hidrogeniranih in nasičenih maščob, kokosovo ali palmino olje, hidrogenirane rastlinske omake, olive, slanina, mastne omake
sladice	sadje in deserti, temelječi na sadju, blago sladkani in manj mastni deserti, kakršni so pudingi iz posnetega mleka	bogati deserti, zelo sladkani mastni, kremni deserti
napitki	voda, nesladkani sadni sokovi, brezkofeinski napitki	sladkani napitki, napitki s kofeinom, alkoholni napitki

ABC

- A** Pitje, namakanje, savnanje in blatne kopeli.
- B** Učinkovito pomaga zlasti pri revmatskih obolenjih.
- C** Deluje na podlagi višje temperature in prehoda mineralov v telo.



Balneologija

Avtorica: Irena Pfundner

Voda je življenje. Njene vrednosti pa zares ne poznamo, dokler se vodnjak ne posuši. Tako pravijo znani slovenski pregovori, ki še kako držijo. Poleg mnogih terapij je terapija z različnimi oblikami mineralne vode zelo blagodejna za človeško telo in ima dokazano veliko pozitivnih učinkov. Zdraviliški turizem in zdravljenja so zato v porastu tudi pri nas, pogosto jih priporoča medicinsko osebje. Poglejmo si, kaj vse je balneologija, balneoterapija, kaj zajema in kakšni so njeni učinki na zdravje.

Balneologija je ena izmed najstarejših ved, saj proučuje načine zdravljenja z naravnimi zdravilnimi sredstvi, ki so človeštvu znana že stoletja. Ta naravna zdravilna sredstva se lahko uporabljajo za preventivo, zdravljenje ali rehabilitacijo različnih bolezenskih stanj. V Homerjevih časih so bile kopeli namenjene čiščenju in osvežitvi. V času Hipokrata je to postalo nekaj več kot nujen higienski obred. Začeli so ga dojemati kot zdravilo za bolezn. Rimljani so vodo uporabljali v terapevtske namene predvsem pri ortopedskih težavah. Po rimskem obdobju je zdraviliška terapija doživela zaton. Ponovno so njene moči odkrili v 16. stoletju in jo od takrat redno uporabljamo pri zdravljenju različnih mišično-skeletnih stanj.

Štirje stebri balneologije

Balneologija je veda, umetnost in kultura uporabe zdravilne mineralne vode. Štirje glavni stebri te vede temeljijo na različnih načinih uporabe mineralne vode, ki se uporablja predvsem v zdraviliščih. Ti stebri so:

Pitje: Pitje vode iz prostih tekočih virov teh koncentriranih mineralov so blagodejni za vzdrževanje homeostaze v telesu. Izboljšuje metabolne, prebavne in urinalne procese. Voda nas hidrira, gasi našo žejo in uravnava telesne sisteme med vadbo in aktivnostjo.

Namakanje: Kopanje ali namakanje v termalni mineralni vodi je morda najbolj poznana oblika balneologije. Na tak način voda blagodejno vpliva na krvni obtok, imunski, kostni in živčni sistem ter na kožo. Še posebej učinkovito je, če se izmenjujejo obdobja namakanja in počitka zunaj vode.

Para in savna: Para je plinasta oblika mineralne vode, ki izvira iz termalnih vrelic in se uporablja za inhalacije ter spodbujanje znojenja za sproščanje toksinov. Različne mineralne vsebnosti vplivajo na zgornja dihalna in blagodejno vplivajo na alergije, izgubo sluha, pljučna obolenja, astmo itd. Vlažne in suhe savne so ugodne tudi za sproščanje, umirjanje in poživiljanje telesa.

Blato: Ogrevano blato, poznano tudi pod imenom peleoterapija, je naravno zorjena

zemlja z geokemičnimi, biološkimi in geološkimi procesi, vsebuje pa glino in druge minerale, različne mikroorganizme, pline, kemične spojine, hidrirane z mineralno vodo. Blatne obloge ugodno vplivajo na žilni in živčno-mišični sistem, na kožo in pomirjajo živce.

Balneoterapija kot strategija za zdravje

Po številnih študijah je balneoterapija učinkovita, dobro sprejeta, komplementarna metoda zdravljenja številnih patologij – najpogosteje tistih, povezanih s kroničnimi vnetji (mednje sodijo srčnožilna, dihalna, prebavna, endokrini in nevrološka stanja) –, pogosto pa tudi težav, povezanih s kožo in revmatoidnimi obolenji. V zadnjih desetletjih vse več raziskav kaže tudi na ugodne vplive balneoterapije (sploh blatne) na bolnike z osteoartritisom, revmatoidnim artritisom, fibromialgijo in drugimi revmatskimi obolenji. Med glavne klinične parametre, ki se pri bolnikih z osteoartritisom dokazano izboljšajo, sodijo zmanjšanje jemanja analgetikov, zmanjšana togost, manj

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA: Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

bolečin in izboljšana kakovost življenja. Zadnje študije Mednarodnega združenja za raziskave osteoartritisa (OARSI) kažejo celo na to, da je balneoterapija primerna tudi za bolnike s pridruženimi boleznimi, pri katerih so možnosti zdravljenja omejene.

Balneoterapija ima lokalne in splošne fiziološke učinke na telo, ki jih sprožajo tako fizični mehanizmi (vpliv vročine) kot tudi kemične in biološke lastnosti uporabljenih snovi. Temperatura vode pri teh terapijah je višja, po navadi se giba med 38 in 42 °C, tako da so ti toplotni terapevtski učinki osnovni element zdravljenja. Poleg tega igra vlogo pri zdravljenju tudi absorpcija bioloških aktivnih anorganskih in organskih substanc, ki prehajajo skozi kožo v telo. Nekatere raziskave kažejo na to, da lahko skozi kožo prehajajo tudi nekateri vodotopni minerali, ki se uporabljajo pri blatni terapiji, kar nakazuje, da niso vsi ugodni učinki povezani zgolj z visoko temperaturo.

Vplivi balneoterapije na bolezenska stanja

Zmanjšuje vnetja in imunske odzive telesa: Pri patologijah z nižjo stopnjo vnetja (zlasti pri revmatskih obolenjih) so nekatere raziskave pri bolnikih pokazale upad koncentracije seruma proinflammatoryh citokinov in regulativnih citokinov kot tudi porast protivnetnega faktorja IGF-1. Posebna raziskava je preučila vpliv blatne terapije na te citokine pri bolnikih z osteoartritisom in dokazala znaten protivnetni vpliv. Podobno velja še za nekatere druge dejavnike, ki zmanjšujejo vnetja v telesu, ponovno predvsem pri bolnikih z revmatskimi obolenji, ti elementi so denimo C-reaktivne beljakovine, prostaglandin, lev-

kotrien in drugi, vsi elementi, ki se aktivirajo pri vnetnih odzivih telesa. Zato se sklepa, da ima balneoterapija ugoden vpliv na imunski odziv telesa, zlasti pri vnetjih, povezanih z revmatoidnimi obolenji.

Blaži nespečnost: Tople kopeli že od nekdaj veljajo za prijeten obred pred spanjem. Na ugodno spanje vplivajo tako, da s svojo temperaturo povzročijo začasen dvig telesne temperature, posledičen padec telesne temperature pa nam pomaga lažje (za)spati. Tople kopeli so sicer nekaj povsem vsakdanjega, raziskave pa so vseeno preučile in dokazale, da obstaja povezava med izboljšanjem stanja nespečnosti in uporabo balneoloških metod. Da je takšna terapija lahko uspešna, jo je treba opraviti zvečer, kakih 20 ali 30 minut pred spanjem, tako da ima telo čas, da se še malce ohladi.

Lajša težave s fibromialgijo: Poseben vpliv na spanje ima balneoterapija pri bolnikih s fibromialgijo.

Zmanjšuje bolečine v mišicah in sklepih: Termalna voda je običajno ogrevana na 34–36 °C. Hidrostatična sila zmanjšuje bremena oz. težo telesa, zato deluje kot blažilec bolečin, po domače povedano, voda zmanjša moč težnosti na bolečih sklepih. Toplina in odbojnost vode delujeta tudi na receptorje, tako da jih blokirata. Topla voda pospeši krvni obtok, kar sprošča mišice. Poleg tega pa sproščanje v vodni kopeli nudi tudi duševno sprostitev, kar ima dodaten ugoden vpliv na zmanjšanje zaznavanja vseh bolečin.

Zmanjšanje bolečin pri revmatoidnem artritisu: Balneoterapija pomaga v procesih rehabilitacije, večina bolnikov jo lahko uporablja, nekateri v času nevnetnih stanj, drugi

tudi za zmanjševanje vnetij. Raziskave niso dokazale, ali je balneoterapija zares bolj učinkovita oz. ali so rezultati zdravljenja boljši kot pri bolnikih, ki je ne uporabijo, in ni jim uspelo dokazati, katera konkretna metoda bi bila najuspešnejša. Dokazali pa so, da je balneoterapija povezana z zmanjšanjem bolečin, splošnim boljšim počutjem in zmanjšanjem občutljivosti sklepov. Boljši rezultati so pri uporabi mineralnih kopeli, saj so raziskave pokazale izboljšanje oz. zmanjšanje bolečin pri bolnikih, pri katerih so bolečine vztrajale vsaj osem tednov. Boljši rezultati so bili tudi pri radon-karbonskih kopelih, njeni učinki pa so se pokazali z zamikom, bolečine so se namreč zmanjšale šele po šestih mesecih. Raziskave niso dokazale izboljšav pri uporabi soli Mrtvega morja in navadne vode.

Hitrejše okrevanje po ortopedskih operacijah: Vsaka operacija je stres za telo in um, zato balneoterapija lahko pripomore k hitrejšemu okrevanju tudi v smislu sprostivte. Zdravilna moč vode ima v tem primeru tudi simboličen pomen ponovnega rojstva, saj se v obdobju nosečnosti v vodi telo zgradi iz ene same celice. Avtonomni, endokrini in imunski odzivi so zato v vodi lahko bolj primarni in pospešijo okrevanje telesa po tem stresnem dogodku.

Balneoterapija v Sloveniji

Zaradi velikega števila naravnih virov mineralne vode je v Sloveniji ta oblika zdravljenja zelo razširjena. Večina slovenskih zdravilišč se zaveda pomena mineralne vode in jo svojim gostom nudijo v različnih oblikah – kot kopanje v bazenih z mineralno vodo, v obliki mineralnih ali drugih kopeli, suhe ogljikove kopeli, fango blatne obloge, pitje sveže mineralne vode iz tamkajšnjih izvirov, inhalacije, savne itd. Termalna voda vsebuje kalcij, magnezij in hidrogenkarbonate, zaradi česar blagodejno vpliva na naše kosti, mišice in kožo.

Balneologija predstavlja znanje o postopkih v balneoterapiji, kjer se v zdravstvene namene uporabljajo naravne mineralne vode za pitne kure, kopeli ali inhalacije, ogljikov dioksid v suhih ali vodnih kopelih, različne obloge iz peloidov in zelišč ter podnebne danosti. Zdravniki balneologi na podlagi skrbnega pregleda ter pogovora z gostom oziroma bolnikom svetujejo vrsto, zaporedje ter pravilno kombinacijo postopkov. Po potrebi svetujejo dopolnilno specialistično obravnavo pri katerem izmed strokovnjakov v tamkajšnji ustanovi. Zdravnik balneolog z upoštevanjem vseh indikacij in kontraindikacij na osnovi natančnega pregleda in morebitnih dodatnih preiskav določi vrsto, zaporedje in pravilno kombinacijo postopkov. Program, ki ga predpiše zdravnik, je prilagojen individualnim potrebam gosta in le pravilna kombinacija ter izvedba postopkov zagotavljata optimalni učinek na zdravje in počutje.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA: Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



ABC

- A** Slovenska zakonodaja predpisuje, da morajo biti vsa živila za potrošnika varna in preverjena.
- B** Ekološka zakonodaja predpisuje najstrožja merila za rejo živali, predelavo in trženje.
- C** Najkakovostnejše meso nosi oznake ekološko-seneno meso – izbrana kakovost.



Kako varno in kakovostno meso jemo?

Avtorica: Maja Korošak

Kakšno meso dobimo v trgovinah, pri mesarjih ali pri lokalnih ponudnikih? Kako kakovostno je in kako varno? O tem smo se pogovarjali z **Davidom Šketom, dipl. inž. agronomije**, z Inštituta za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru. Kakovostno slovensko meso ima posebne oznake, ki jim lahko sledimo in smo glede kakovosti brez skrbi.



David Šket, dipl. inž. agronomije

Kot je povedal naš sogovornik, slovenska zakonodaja predpisuje, da morajo biti vsa živila na trgu za potrošnika varna in preverjena. »V primeru mesa in mesnih izdelkov morajo za to skrbeti vsi člani mesnopridelovalne verige, od rejca do predelovalca in trgovca. Za to, da živila pridobijo različne oznake in certifikate, so potrebne dodatne, strožje kontrole, hkrati pa se morajo posamezni člani v verigi od reje do trgovca ustrezno certificirati in slediti predpisanim zahtevam v specifikaciji za posamezno vrsto mesa.« Katero meso pri nas pa je tako certificirano? »Trenutno imamo na nacionalni ravni potrjeni specifikaciji izbrane kakovosti za sveže, ohlajeno in zmrznjeno goveje, prašičje in perutninsko meso, mesne

izdelke in mesne pripravke, in specifikacijo za sveže, ohlajeno in zmrznjeno meso drobnice in mesne izdelke iz mesa drobnice (koze, ovce).«

Kot pove **Šket**, morajo kmetje v primeru certifikata »izbrana kakovost« izpolnjevati dodatna merila, ki so povezana z upoštevanjem podaljšane karenčne dobe. »Karenčna doba je predpisani čas, ki mora preteči pri živali v hlevu, ki je bila zdravljena z antibiotiki oziroma zdravili. To je torej doba, ki mora preteči, da lahko gre žival potem v zakol in nadaljnjo predelavo, tako je meso varno za uživanje potrošnika. Karenčna doba se je podaljšala za 20 %. Poleg tega morajo goveje živali v krmnem obroku imeti najmanj 50 % voluminozne krme (koruzna, travna, lucernina krma, žitna silaža in seno). Dokup živali pa se lahko izvede z že certificirane kmetije, ki je pridobila certifikat *izbrana kakovost* ali se dokupijo teleta do starosti šest mesecev s slovenskih kmetij. Vodenje vse zahtevane evidence z zakonodajo in z izjavo o načinu vzreje živali zagotavlja, da je bila žival rojena in rejena v skladu z zahtevami določene specifikacije. Prav tako je časovno omejen transport,« še dodaja Šket.

Najstrožja merila za ekološki standard

Ekološka zakonodaja je tista, ki predpisuje najstrožja merila na področju reje živali, predelave in trženja ekološkega mesa. Kakšne so zahteve tega standarda? »Ekološki standard zagotavlja, da imajo živali dostop do pašnikov in so v prosti reji. Kmetje morajo zagotoviti dovolj svetlobe, prostora in udobja. To pomaga zmanjšati stres in bolezni. Živali so krmljene s prehrano, ki ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov. Pasejo se na pašnikih, na katerih se uporabljajo le ekološko pridelana gnojila, pesticidi pa so strogo omejeni. Živalim ne obrezujejo kljunov, odstranjujejo rogov in krajšajo repov.«

Seneno meso

Kot še razloži Šket, imamo v Republiki Sloveniji potrjeno tudi specifikacijo in zakonodajo v shemi seneno meso, ki spada v okvir certificiranja pod *Zaščitene kmetijske pridelke in živila*, v podkategorijo *Zajamčena tradicionalna posebnost*. »To pomeni, da živali na kmetijskem gospodarstvu jedo samo suho seno in se obvezno pasejo. Med letom jim je dovoljen tudi odkos sveže trave. Volumino-

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

zna krma mora v krmnem obroku presežati 70 %. Prepovedana je kakršna koli fermentirana krma (silažne bale, silažna koruza, namočena krma, namočena krmila ipd.), prav tako so prepovedana gensko spremenjena krmila in krma. V postopek certificiranja po specifikaciji za seno meso se lahko vključijo goveje živali, drobnica in kopitarji.«

Sledimo oznakam

Katero meso, ki ga lahko kupimo v Sloveniji, je torej zares najkakovostnejše? Po mnenju Davida Šketa je najbolj kakovostno meso, pridelano v Sloveniji, ki nosi certifikat ekološke pridelave ali predelave, hkrati ima certifikat *seneno pridelano* ali *predelano meso* in pa certifikat *izbrana kakovost*. Meso torej lahko hkrati nosi vse tri oznake in to je najvišji standard kakovosti mesa, ki zagotavlja, da je bila žival rojena, rejena, zaklana in razsekana na območju Republike Slovenije. Torej najbolj kakovostno meso bi z vidika uradno veljavnih predpisov poimenovali ekološko-seneno meso-IK (lahko ima vse štiri označbe) pri govedu, drobnici in kopitarjih ter ekološko meso – IK (lahko ima prvo, drugo in četrto označbo) pri perutnini (glej oznake v okvirčku).

Pomembna tudi zakol in predelava

Za zaupanje potrošnikov so pomembne tudi zahteve glede postopka zakola in predelave mesnin. »V sheme kakovosti lahko vstopajo samo odobreni, registrirani in certificirani obrati za zakol živali in predelavo ter proizvodnjo mesa. Vsak certificiran obrat za meso mora vzpostaviti lastni identifikacijski sistem. Klavnica v zakol lahko prevzame samo zdravstveno ustrezne živali, vzrejene pod pogoji, ki jih predpisuje določena shema ali specifikacija in to je treba dokazati z ustrezno dokumentacijo. Vsak zakol živali v klavnici nadzira uradni veterinar, ki kontrolira celotno verigo od sprejema živali preko zakola, razseka ... do trgovine. V procesu razseka, porcioniranja in predelave mora biti meso, ki je certificirano, označeno s posebnimi šiframi in ločeno od ostalega mesa,« pojasnjuje naš sogovornik.

Glavne prednosti mesa, ki je pridelano, zaklano in predelano v Sloveniji, Šket vidi v zagotavljanju sledljivosti od njive do krožnika oziroma od vil do vilic, saj so vsi postopki od reje do razseka in predelave opravljeni v državi porekla surovine. To zagotavlja shema certificiranja *izbrana kakovost*. Vzpostavljen je enoten sistem označevanja izdelkov višje kakovosti, hkrati pa se dolgoročno lahko poveča proizvodnja v nekaterih sektorjih, kjer se uporabljajo slovenske osnovne surovine.

Kako kakovostno pa je meso, ki ga kupimo pri posameznih kmetih? Slovenci zelo cenimo »domaček« – kakšna je kontrola na posameznih kmetijah, ki nimajo certifikata? »Kontrola na posameznih kmetijah je enaka za vse, tiste s certifikatom kot tiste brez njega. Obrati za

predelavo, razsek morajo biti odobreni s strani Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR) in registrirani. Upoštevati morajo vsa merila, ki jih predpisuje vsa splošna zakonodaja o varnosti živil, higienskih standardih in dajanjem mesa, mesnih izdelkov in mesnih pripravkov na trg. Prav tako morajo izvajalci voditi vse evidence, zahtevane s splošno zakonodajo in masne bilance. Nadzor kmetijskih gospodarstev in predelovalcev izvaja uradna inšpekcija za hrano pri UVHVVR in veterinarska inšpekcija pri UVHVVR. Dodatni kakovostni parametri pa so predpisani, kot že prej omenjeno, z vsako shemo certificiranja (eko, seno, IK). Po izpolnjevanju vseh meril se podeli izvajalcu certifikat v skladu s pripadajočo shemo certificiranja. Glede kakovosti mesa, ki ga kupimo pri posameznih kmetih iz lokalnega okolja, pa lahko z gotovostjo trdim, da izpolnjuje vse osnovne standarde. Za lokalnega kmeta, ki nima certifikata iz ekološke pridelave ali predelave, a prideluje in predeluje lokalno meso, mesne izdelke in mesne pripravke, je enačba LOKALNO=IDEALNO pravi sinonim, da opiše to lokalno kakovost.«

Samooskrba

Kako samooskrbni smo v Sloveniji z mesom? »Samooskrba z mesom v Republiki Sloveniji niha. Leta 2001 smo bili, na primer, stoodstotno oskrbni z mesom. Leta 2021 se je samooskrba z mesom v Sloveniji nekoliko znižala in je bila 85-odstotna. Z izjemo prašičjega mesa, ki ga večino uvozimo (samooskrba je le 43-odstotna), imamo pri konjskem, perutninskem in govejem mesu večjo vzrejo, kot jo potrebujemo. Žal pa še vedno večine krme ne pridelamo v Sloveniji, ampak jo uvozimo. Preprostega odgovora na vprašanje, kolikšen delež krme uvozimo, ni, vendar pa lahko rečem, da smo od uvoza močno odvisni,« zatrjuje Šket.

»Meso, ki nosi prej omenjene oznake (eko, IK, seno) je najbolj kakovostno meso, ki ga

lahko kupimo v trgovini, pri mesarju ali pri lokalnem predelovalcu. Vendar pa v Slovenijo uvozimo tudi veliko mesa iz tujine. To je večinoma konvencionalno meso in naj bi izpolnjevalo le osnovna merila reje in predelave, ki pa vsekakor ni takšne kakovosti, kot je meso, pridelano oziroma predelano v Sloveniji. Iz izkušenj in vidnega na terenu lahko trdim, da se večina slovenskega mesa pridelava oziroma predelava na ekstenziven način. Živali v ekstenzivni reji se po navadi pasejo, v krmnem obroku imajo veliko sena ali druge suhe krme, krmil in krmnih mešanic dobijo le za vzorec. Da gre žival v zakol in predelavo, preteče dlje časa kot pri intenzivni reji – saj jo je treba dlje krmiti, da doseže zelene rezultate. Z vsakim nakupom slovenskega mesa prispevamo k razvoju slovenskega kmetijstva in podeželja ter pomagamo ohranjati delovna mesta v kmetijstvu, kakor tudi v živilsko-predelovalni industriji. Le tako bomo dosegli višjo raven samooskrbe in zmanjšali uvoz mesa iz tujine.«

Laboratorijsko meso?

Napovedujejo nam, da bomo v ne tako daljni prihodnosti jedli meso iz laboratorija. Zagotovo ima to svoje prednosti in slabosti, kaj pa o tem meni naš sogovornik, ki je agronom in po službi tudi kmet? »V Sloveniji smo tradicionalno navezani na dobro in zdravo hrano, ki jo pridelujemo in predelujemo na tradicionalne načine. Seveda menim, da se kakovostno meso pridelava v hlevu, s trdim delom in kmetovim garanjem. Pomembno je, kakšno krmo žival zaužije, da lahko potem predelovalci iz tega 'iztisnejo' le najboljše, da na krožnik dobimo odličen, kakovosten in lokalni kos mesa. To še ne pomeni, da meso iz laboratorijev ne bo našlo poti do naših krožnikov, a je pot do tja še dolga. Vsekakor pa bo ob hitrem povečevanju svetovnega prebivalstva in podnebnih spremembah treba razmišljati o novih možnostih pridelave hrane.«

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA:
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Označbe za kakovost



Prva označba predstavlja Ekološki standard na ravni Evropske unije in Slovenije. Dve kljukici in označba BIO v njih je ekološki znak Inštituta za kontrolo in certifikacijo in je prostovoljna označba – označba se sme uporabljati vključno s prvo označbo in mora uporabnik zanj vložiti vlogo pri kontrolnem organu IKC. Tretji znak predstavlja znak za seno meso (Zajamčena tradicionalna posebnost), četrti znak pa predstavlja Izbrano kakovost Slovenija. Uporaba označb je dovoljena samo takrat, ko je kmetijsko gospodarstvo, predelovalni obrat, distributer ali trgovec pridobil pripadajoči certifikat za posamezno shemo in je izpolnil vse zahteve točke v postopkih certificiranja za določeno shemo. Nepooblaščen uporaba znakov ali poneverba je kaznivo dejanje.

ABC

- A** Ravni delcev zvišujejo kurjenje lesa, promet, resuspenzija in tako imenovani sekundarni delci.
- B** Ko so vrednosti najvišje, je največje onesnaženje prav iz individualnih kurišč.
- C** Nove evropske smernice zelo znižujejo mejne in ciljne vrednosti.



Onesnaženost zraka z delci

Avtorica: **Maja Korošak**

Slovenci smo med tistimi državljani Evropske unije, ki dihamo bolj onesnažen zrak. Zakaj je tako? Slabo prevetrene kotline in doline s pogostimi temperaturnimi obrati vplivajo na povišane ravni delcev. V zadnjih letih je k sreči opazen trend zmanjševanja. Vendar pa so izmerjene ravni občasno, predvsem ob neugodnih vremenskih razmerah v kurilni sezoni, še vedno zdravju škodljive. In dobro se je poučiti glede škodljivega vpliva onesnaženosti z delci na naše zdravje, predvsem pa glede tega, kako se pred njimi zaščititi.

Kaj sploh prispeva k visokim ravnam delcev v zraku? Analiza virov delcev PM10 je pokazala, da ravni delcev v enaki meri zvišujejo kurjenje lesa, promet, resuspenzija (ponovno dvigovanje delcev, ki so se že usedli na tla) in tako imenovani sekundarni delci. K delcem v zraku pomembno prispeva uporaba zastarelih kurilnih naprav v gospodinjstvih. V prometu delci nastajajo kot posledica izpuha pri izgorevanju goriva.

Večja onesnaženost je v mestih

Iz cestnega prahu, ki je posledica obrabe pnevmatik, se veliko delcev ponovno dvigne v ozračje. Večinoma se ti delci pojavljajo v toplejših mesecih, ko so ceste suhe.

Kot je znano, je povečana raven onesnaženosti zraka z delci pogostejša v večjih urbanih središčih, kjer je na enem mestu veliko virov onesnaževanja zraka (promet, industrija, kurišča). Ker pa se delci prenašajo z vetrom in zaradi lokalnih značilnosti, se

občasno pojavijo tudi na drugih območjih zunaj mest. To se pogosto pojavi v slabo prevetrenih manjših kotlinah, kjer je poselitev gosta in je na območju večje število drobnih kurišč na trda goriva. Na Obali in na drugih dobro prevetrenih območjih so podnebne razmere ugodnejše in se onesnaženost redkeje pojavlja.

Kaj so delci v zraku

Izraz delci PM10 in PM2,5 (iz angleščine *Particulate Matter* – PM) se uporablja za zelo majhne delce trdnih in tekočih snovi, ki so razpršeni v zraku (plinu), kar se strokovno imenuje tudi aerosol. Poznamo primarne in sekundarne delce. Primarni delci pridejo v zrak z neposrednimi izpusti, npr. izpusti avtomobilskih motorjev, še posebej dizelskih, ob gorenju, z dvigovanjem cestnega prahu ali vulkanskimi izbruhi. Iz primarnih delcev v ozračju lahko nastanejo delci drugačne sestave ali sekundarni delci.

V hladnih dneh, torej pozimi, se ravni delcev v zraku povečajo. Raven onesnaženosti zraka z delci pa se spreminja tudi čez dan. Običajno sta glede koncentracije delcev opazna dva vrhova, jutranji in večerni, ki sta predvsem posledica prometnih konic.

Vpliv delcev na dihala

Delci vstopajo v telo prek dihal. V dihalih sprožijo oksidativni stres in vnetje, ki dražita dihala, povzročata kašelj in otežujeta dihanje. Delci poslabšujejo obstoječe akutne in kronične bolezni dihal (npr. kronične obstruktivne pljučne bolezni ali astme). Če je izpostavljenost onesnaženemu zraku dolgotrajnejša, se razvije kronična vnetna reakcija in trajno okvari pljučno tkivo ali pa poslabša pljučno funkcijo. Pri otrocih je dokazano, da je izpostavljenost povišanim koncentracijam delcev povezana z astmo. Izpostavljenost onesnaženemu zraku z delci prav tako dokazano povzroča pljučnega

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

raka. Mednarodna agencija za raziskave raka (IARC) je onesnaženost zunanjega zraka in delce PM10 označila kot tiste, pri katerih gre za rakotvorne snovi za ljudi!

Sistemski vplivi delcev na zdravje

Najmanjši delci (PM_{2,5} in UFP) iz dihal vstopajo v kri in potujejo v različna tkiva, kjer povzročajo oksidativni stres in vnetje. Povzročajo in pospešujejo tudi nastanek ateroskleroze. Oksidativni oziroma vnetni stres se začne v pljučih in se razširi v sistemski krvni obtok. Kri lahko postane bolj viskozna, nastanejo lahko krvni strdki, zviša se lahko krvni tlak, in to lahko povzroči možgansko kap. Delci povzročajo motnje srčnega ritma in srčni infarkt.

Oksidativni stres in vnetje zaradi delcev v zraku sta povezana tudi z nastankom nevroloških bolezni, kot sta parkinsonova in alzheimerjeva bolezen, pa tudi z diabetesom tipa dva.

Obolenost in umrljivost

Kar 4,2 milijona prebivalcev naj bi v letu 2019 po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije umrlo prezgodaj zaradi izpostavljenosti onesnaženemu zunanjemu zraku. Onesnaženi zrak z delci pa predstavlja največje okoljsko tveganje za zdravje evropskih prebivalcev, torej tudi pri nas.

To, kako bodo delci vplivali na zdravje, je odvisno tudi od njihove velikosti. Če so delci večji od 10 µm, se ustavijo v zgornjih dihalnih poteh, torej nosu in obnosnih votlinah. Če so delci manjši od 10 µm, lahko potujejo v spodnje dihalne poti. Če so delci manjši od 2,5 µm, pa prodrejo v pljučne mešičke. Od tam vstopajo neposredno v krvni obtok in s krvjo se razširijo v različna tkiva, kjer povzročijo oksidativni stres in vnetje. Ultra fini delci lahko v nosno-žrelnem prostoru vstopijo prek vohalnega živca v možgane. Čim manjši so delci, tem bolj so nevarni (močnejši oksidativni stres, vnetna reakcija, vstop v druge organe).

Pomembna pa je tudi sestava delcev. V veliki večini je glavna sestavina delcev ogljik, na katerega se lahko vežejo nevarne snovi. Za zdravje so nevarne predvsem kovine oziroma elementi (železo, baker, svinec, kadmij, nikelj, arzen, živo srebro), saj poškodujejo dedni material in povzročajo vnetje. Nevarne za zdravje pa so tudi hlapne organske spojine, ki prav tako poškodujejo dedni material in so rakotvorne.

Katere skupine ogroža najbolj?

Kakšno tveganje za zdravje predstavlja onesnaženost zraka z delci PM za različne skupine prebivalstva? Delci v zraku škodljivo delujejo na vse ljudi, še posebej pa so za njihove učinke ranljive naslednje skupine: dojenčki in otroci, starejši odrasli, nosečnice, ljudje z boleznimi srca in ožilja, ljudje z boleznimi dihal in bolniki z diabetesom.

Zakaj imajo otroci, tudi zdravi, ob izpostavljenosti onesnaževalom zraka večje tveganje za zdravje? Otroci preživijo daljši čas zunaj kot v povprečju odrasli, telesno so aktivnejši in glede na težo vdihnejo več zraka, to pa seveda vpliva na njihova pljuča, ki se šele razvijajo. Poleg tega so dihalne poti dojenčkov in otrok ožje, imunski sistem šibkejši.

Pri starejših obstaja tveganje za zdravje že zaradi kratkotrajne izpostavljenosti onesnaženemu zraku. Pri njih so namreč boleznimi srca in ožilja in dihal (lahko tudi še ne odkrite) pogostejše kot pri drugih skupinah. S starostjo upadajo tudi pomembni fiziološki procesi, kar vključuje šibkejši imunski sistem.

Bolj ogroženi zaradi onesnaženega zraka z delci so tudi bolniki s kroničnimi pljučnimi boleznimi (npr. astma in KOPB).

Pri bolnikih z boleznimi srca in ožilja (visok krvni tlak, popuščanje srca, žilne bolezni, kot so npr. boleznimi koronarnih arterij) obstaja povečano tveganje za akutne srčno-žilne dogodke, povzročeno z onesnaževali iz zraka.

»Čim manjši so delci, tem bolj so nevarni (močnejši oksidativni stres, vnetna reakcija, vstop v druge organe).«

Kako se lahko zaščitimo?

V zimskem času se rednemu gibanju na zraku seveda ne bomo odrekli. Ob tem pa je ob vremenski napovedi priporočljivo spremljati tudi napovedi oziroma rezultate meritev kakovosti zraka.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) ob povišanih vrednostih delcev v zraku priporoča vsem, še posebno pa ranljivim skupinam (dojenčki in otroci, starejši odrasli, srčni in pljučni ter sladkorni bolniki), da bivanje na prostem omejijo na čas v dnevu, ko je onesnaženost najnižja, torej ne zjutraj in ne zvečer! Priporočajo tudi, da se izogibamo bližini prometnih cest, najbolje je, da se gibamo v parku ali gozdu, pri tem pa vendarle ne izvajamo intenzivnejših telesnih dejavnosti. Sprehod naj zadošča. Pozorni bodimo na simptome, kot sta kašelj ali pomanjkanje

sape. To naj bo opozorilo, da telesne napore zmanjšamo.

Meritve in napovedi kakovosti zraka za območja, kjer smo, lahko spremljamo na povezavi <http://rte.arso.gov.si/zrak/kakovost%20zraka/podatki/amp/>, še priporočajo na NIJZ.

Ravni vrednosti delcev se zmanjšujejo

Tanja Kološa, vodja sektorja za kakovost zraka na Agenciji RS za okolje, je povedala, da dobivajo veliko klicev ljudi, ki so zaskrbljeni glede onesnaženosti zraka z delci. »V Sloveniji hitro vidimo, če nekdo onesnažuje zrak. Sami sebe pa ne vidimo in se ne vprašamo, kaj bi lahko naredili, da bi bilo tega onesnaženja manj,« je kritična in še pove, da so največji vir onesnaženja z delci – in na to posamezniki lahko vplivamo – individualna kurišča in promet. Ko so vrednosti najvišje, je največje onesnaženje prav iz individualnih kurišč. Nimamo sistema, ki bi prepovedoval in kaznoval nepravilno kurjenje in neustrezno uporabo kurilnih naprav.«

Kdaj so vrednosti delcev PM v zraku presežene? »V Slovenski uredbi o kakovosti zraka, ki je seveda usklajena z evropskimi smernicami, so predpisane le dnevne vrednosti za delce PM₁₀, za PM_{2,5} pa le letne vrednosti. To pomeni, da pri PM_{2,5} povprečna letna vrednost ne sme preseči več kot 20 mikrogramov na kubični meter na posameznem merilnem mestu. Pri PM₁₀ je povprečna mejna vrednost 40 mikrogramov na kubični meter, dnevna mejna vrednost pa je 50 mikrogramov na kubični meter, lahko je presežena 35-krat v koledarskem letu. Na Agenciji javnost obveščamo, če vidimo, da so vrednosti presežene več dni zapored ali če bi videli, da bi bile zelo visoke. Če je vrednost delcev presežena le en dan, opozorila ne izdamo. V trenutni zakonodaji ni predpisane načina opozarjanja, v nasprotju, denimo, z vrednostmi ozona poleti, ko je natančno določeno, ob katerih vrednostih morajo biti ljudje obveščeni. Tako smo si sami postavili smernice in opozorilo izdamo takrat, ko je več dni vrednost presežena nad 75 mikrogramov. Večkrat bi opozarjali, manjši bi bil učinek,« je prepričana naša sogovornica. V Sloveniji je 24 merilnih mest, ki so večinoma postavljena v največjih slovenskih mestih.

Kakšne so napovedi glede onesnaženja, ali gremo v smeri večjega onesnaženja z delci ali nam ga vendarle uspe omejevati bolje? »Zadnji trendi kažejo, da se ravni delcev zmanjšujejo. V zadnjih nekaj letih ni bilo večjih preseganj. Konec novembra 2024 pa je bila sprejeta nova evropska smernica, ki zelo znižuje merila mejnih in ciljnih vrednosti. Po teh merilih bomo ob nespremenjenem stanju marsikje dovoljene meje presegli. Smernica mora biti sprejeta v naš pravni red do leta 2026, država pa bo deležna kazni po letu 2030, če meril ne bo dosegla.«

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA:
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

ABC

- A** Odprti pogovori o smrti nas lahko opomnijo, da cenimo življenje.
- B** Smrt bi morali sprejeti kot neizogibno realnost in opomin, da je življenje minljivo.
- C** Vsak posameznik ima edinstven način soočanja z minljivostjo.



Strah pred smrtjo

Avtorica: Katja Štucin

Pretiran strah pred smrtjo se strokovno imenuje tanatofobija. Pesti peščico. Pri mnogih pa misel na smrt vzbudi nelagodje, neprijeten občutek, rahel strah ... Nekateri vendarle smrt sprejemajo kot del življenja, ki ga skušajo izkoristiti v vsakem trenutku. Vsekakor pa je smrt še vedno tabu tema. Osvetljevati nam jo je pomagala pesnica in predstavnica za odnose z javnostmi Slovenskega društva Hospic Katjuša Štingl.

O boleznih, umiranju ali celo smrti se načeloma ne pogovarjamo. Zakaj je po vaše tako?

To so teme, ki vzbujajo močne čustvene odzive in strah. V naši kulturi smo pogosto navajeni, da se izogibamo neudobnim in bolečim temam, ker se bojimo soočiti z lastno smrtnostjo in ranljivostjo. Mislimo, da nas takšni pogovori lahko obremenijo ali nas spomnijo na neprijetne resničnosti življenja, dostikrat smo bili tako tudi vzgojeni, sprememba zakoreninjenih vzorcev in prepričanj pa seveda zahteva globok vpogled vase, od česar pa tudi bežimo. Ravno zaradi te tabuizacije je pomembno, da o tem govorimo, saj lahko na ta način zmanjšamo strah in osamljenost, ki ju ljudje mnogokrat občutijo, ko se soočajo z boleznijo ali umiranjem. Odprti pogovori o smrti nas lahko opomnijo, da cenimo življenje in povezave, ki jih imamo z drugimi, da nismo sami.

Je dojetanje smrti pogojeno s starostjo? Mladi ljudje se večinoma ne ukvarjajo z umiranjem, če niso obkroženi s kakšno tovrstno izkušnjo, v srednjih letih je teh že več, ko se človek postara pa, hočeš nočeš, vse več ljudi razmišlja tudi o slovesu ... Kako v splošnem dojemamo smrt v različnih starostnih obdobjih?

Bi rekla, da je res, čeprav dopuščam, da se vedno najde kakšna izjema. Mladi se večinoma ne ukvarjajo z umiranjem, ker se jim zdi smrt nekaj oddaljenega in abstraktnega. Njihova življenja so osredotočena na prihodnost, osebne cilje in izkušnje, zato smrt ni nekaj, kar bi bilo na njihovem dnevnem redu. Kadar pa mladi doživijo izgubo ali se soočijo z boleznijo, jih to lahko prav tako močno zaznamuje in spremeni njihov pogled na življenje. V srednjih letih se začne več ljudi zavedati minljivosti, pogosto zaradi izgube staršev, prijateljev ali lastnih zdravstvenih težav.

Ta obdobja lahko sprožijo globoko refleksijo in premislek o življenju, vrednotah in odnosih. Za mnoge je to čas, ko se začnejo resno soočati z vprašanji smisla in zapuščine, ki jo bodo pustili za seboj.

Starejši ljudje, še posebej tisti, ki se soočajo z lastno umrljivostjo ali kroničnimi boleznimi, dojemajo smrt kot nekaj neizogibnega in naravnega. Pri njih so misli o smrti bolj prisotne, kar pa ne pomeni nujno, da so negativne. Veliko starejših ljudi razvije globoko modrost in sprejemanje življenjskega cikla, ki vključuje tudi smrt, seveda pa so tudi posamezniki, ki imajo kljub starosti še vedno prisoten velik strah pred smrtjo.

Hospic si prizadeva spremeniti dojetanje smrti. Kakšno je vaše poslanstvo?

Prizadevamo si pomagati ljudem, da se soočijo z umiranjem in smrtjo na bolj odprt in sočuten način. Naše poslanstvo je podpreti umirajoče in njihove bližnje, da se lažje spo-

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA: Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

»Odrpti pogovori o smrti nas lahko opomnijo, da cenimo življenje in povezave, ki jih imamo z drugimi, da nismo sami.«

padajo s tem zelo posebnim obdobjem, ki je hkrati tudi priložnost za pogobljene pogovore in povezovanje, da vsakemu omogočimo dostojanstveno zadnje obdobje življenja in podporo, ki jo potrebuje. Hkrati s svojimi projekti, kot je recimo *Soočanja s smrtjo*, ki ga vodi fotograf **Matija Tomc**, ozaveščamo širšo javnost o pomenu odrptega pogovora o smrti, saj verjamemo, da je ena izmed poti do človeškega srca tudi umetnost, s čimer lahko prispevamo k bolj sočutni in razumevajoči družbi.

Nam lahko na kratko predstavite omenjeni projekt?

Projekt *Soočanja s smrtjo*, ki ga je zasnoval fotograf **Matija Tomc** v sodelovanju s Slovenskim društvom Hospic, spodbuja razumevanje minljivosti in povezuje življenje ter smrt skozi umetnost. Gre za fotografski diptih: prvi posnetek je portret hudo bolne osebe na izbranem umetniškem ozadju, drugi pa fotografija po njeni smrti. Projekt bo predstavljen na razstavi in v knjigi. V sodelovanje se lahko vključijo hudo bolni, ki si želijo umetniškega izraza in so pripravljeni na soočenje z umiranjem ob podpori ekipe Hospica. Sodelovanje je prostovoljno, pri polni zavesti in javno, s podpisom imena in priimka. Prijave so možne na spletni strani facing-death.com ali prek Slovenskega društva Hospic.

Kako pa naj bi dojemali smrt, da nas to ne bi hromilo, ko smo še živi? Kaj lahko storimo, da omilimo morebiten strah?

Namesto da se je bojimo ali jo ignoriramo, bi jo morali sprejeti kot neizogibno realnost, ki nas opominja, da je življenje dragoceno in minljivo. Ključno je, da se naučimo živeti polno in prisotno v vsakem trenutku, ceniti svoje odnose in najti smisel v vsakdanjih stvareh. Mnogo je načinov, kako človek omili svoj strah pred smrtjo, vse pa vodijo k širjenju zavedanja, ljubezni. To lahko dosežemo z različnimi praksami, od čuječnosti, meditacije, umetniškega izražanja, pogovorov, soočanja z našimi travmami, strahovi ... Sama pogosto pravim, da moramo večkrat »umreti«, da začnemo zares živeti. Kaj to pomeni? To so »male smrti« našega ega, ki so nujno potrebne, saj se le na ta način izluči naše bistvo in tisto, kar je v življenju zares pomembno. Človek, ki ljubi življenje, zaupa vase in višje dobro, ve, da je vedno vse prav točno tako, kot je, in se ne boji smrti.

Strah pred smrtjo lahko potemtakem na človeka deluje celo pozitivno. Zavedanje nas opominja, da živimo bolj polno, da izkoristimo dan, čas. Se moramo po vaše zavestno opominjati, da nam je odmerjen čas tu in zdaj? Na kakšne načine lahko to storimo?

Če tega ne bomo ozavestili sami, nas bo slej ko prej opomnilo življenje. Najprej milo in narahlo, če ne bomo slišali, bodo opozorila glasnejša. Neprisotnost in izguba stika s sabo ima svojo ceno. Dokler tega, da smo minljivi, ne ponotranjimo in zares tako živimo, si lahko seveda pomagamo. Z dnevno refleksijo, razmišljanjem o tem, na kateri točki življenja smo, kaj si želimo, kam gremo in s kom. Pri tem nam je lahko v oporo tudi pisanje dnevnika. Dodala bi še postavljanje prioritete, da svoj čas in energijo vlagamo v tisto, kar nam je resnično pomembno in kjer nam

igra srce. Velik del našega življenja so tudi odnosi. Ti naj bodo iskreni, čutni, da se zavemo njihove dragocenosti in smo zanje tudi hvaležni. Pa ne le za odnose. Hvaležnost je pot do lahkotnejšega bivanja, sreče, občutkov toplote in ljubezni. Hvaležni smo lahko že za to, da se jutraj zbudimo in je pred nami nov dan, poln novih priložnosti, in lahko vse naredimo drugače, boljše. Ena od, vsaj zame, pomembnih zadev pa je tudi odpuščanje. Da v sebi ne nosimo zamer, kaj bi kdo moral, da nismo prežeti s krivdo, saj so to velika bremena, zaradi katerih nas je tudi strah umreti, če niso razrešena.

Še ena pozitivna posledica strahu pred smrtjo je lahko večja previdnost in zmerno ukrepanje za zmanjšanje tveganja. Tako lahko smrt celo preprečimo. Seveda, ne v pretirani obliki. Pretiran strah pred smrtjo je motnja, ki človeka hromi in je pri takem posamezniku ali posameznici potrebna strokovna pomoč. Kdaj pravzaprav govorimo o pretiranem strahu?

Ta odgovor bi prepusila strokovnjakom, saj nisem specialist s tega področja, povem lahko le svoje mnenje. Zame je pretiranje vse, kar vpliva na naše življenje do te mere, da ruši harmonijo in nas ovira pri vsakdanjih opravilih. To se lahko kaže v motnjah spanca, izogibanju situacijam, ker jih dojemamo kot potencialno nevarne, omejevanje socialnih stikov, nenehno iskanje zagotovil, v primeru strahu pred smrtjo morda tudi zdravniških, da smo zdravi, strah se lahko izraža tudi v telesnih simptomih, kot so hitro bitje srca, panični napadi, potenje ... Pomembno je, da si priznamo, da imamo na tem področju izziv, in ga začnemo aktivno reševati.

Kakšne so vaše dejanske izkušnje, ko se srečujete z ljudmi, ki se soočajo s smrtjo. Jih je večinoma strah ali so pomirjeni s tisto mislijo?

Moje in izkušnje naših prostovoljk in prostovoljcev so zelo raznolike. Vsak posameznik ima edinstven način soočanja z minljivostjo, kar je odvisno od številnih dejavnikov, vključno z njihovo osebnostjo, življenjskimi izkušnjami, podporo bližnjih in njihovimi vrednotami. Tisti, ki so pomirjeni z mislijo na smrt, so našli načine in sprejeli smrt kot naravni del življenjskega cikla. V svojih zadnjih dneh iščejo mir, razrešitev odnosov, hvaležni so za to, kar je bilo. Po drugi strani pa se nekateri ljudje soočajo z globokim strahom pred smrtjo. Ta strah lahko izhaja iz negotovosti glede tega, kaj sledi po smrti, iz občutka, da niso izpolnili svojih življenjskih ciljev ali iz skrbi za svoje ljubljene, ki jih bodo zapustili. V takih primerih je ključnega pomena, da jim nudimo podporo, sočutje in razumevanje. Pogovori o njihovih strahovih in občutkih, pomoč pri urejanju nedokončanih zadev ter zagotavljanje čustvene podpore lahko pomagajo zmanjšati njihov strah in jim omogočijo mirnejši prehod. Vsaka izkušnja je edinstvena in nas opominja na vrednost sočutja, empatije in človeške povezanosti.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA:
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje





Kako se zaščititi pred okužbami?

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Pred okužbami z respiratornimi virusi in pnevmokoki se lahko zavarujemo na različne načine. Zelo veliko je odvisno od nas samih in za določene ukrepe ne potrebujemo denarja. Pišemo o tem, kako okrepimo imunski sistem, o možnih cepljenjih in vseh drugih ukrepih za zaščito pred okužbami.

Naš imunski sistem, če deluje normalno, razlikuje med snovmi, ki so telesu lastne, in tistimi, ki so tuje. Odziva se le na snovi, ki jih prepozna kot »sovražne«. Del imunskega sistema deluje splošneje, nespecifično, drugi del pa se vzpostavi med življenjem na podlagi izkušenj in stika z različnimi patogeni. Vzpostavi se tudi imunski spomin, ki je pri nekaterih okužbah trajen, zato za določenimi boleznimi zbolimo le enkrat v življenju in cepljenje proti njim pušča trajno imunost. Pri okužbah, ki ne puščajo trajne imunosti, je cepljenja treba obnavljati. Tu naj poudarimo, da se tudi mik-

roorganizmi prilagajajo in spreminjajo, tako da pri posameznih virusih in bakterijah poznamo več različnih tipov. Tudi zaradi tega se lahko okužba ponovi ali pa cepljenje nima pravega učinka, saj je težko zajeti vse tipe.

Okrepitev imunskega sistema

Kako lahko okrepimo svojo odpornost? Kot je povedala **Ines Kebler, dr. med., spec. javnega zdravja**, iz celjske območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje, je zelo veliko odvisno od nas samih, veliko lahko naredimo sami za to, da okrepimo svoj imunski sis-

tem. Za to ne potrebujemo posebnih pripomočkov. »Poskrbimo za redno dnevno gibanje na svežem zraku. Ni potrebno, da sta to ravno tek ali kolesarjenje. Zadostuje sprehod, lahko tudi le okoli bloka. Dnevno naj bi preživeli vsaj pol ure na svežem zraku. Pomembno je tudi prehranjevanje oziroma vnos ustreznih hranil. Z raznovrstno prehrano naj bi zaužili vse potrebne vitamine in minerale, ki jih naše telo potrebuje za optimalno delovanje. Velikokrat pozabimo na to, da je za krepitev imunskega sistema izjemnega pomena tudi dovolj spanja in počitka nasploh,« razlaga Ines Kebler.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA: Zimska obolenja**
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Krepitev imunskega sistema je seveda dolgotrajen proces in najbolje je, da se ukrepov držimo ves čas in jih vključimo v svoj vsakdan. Z zdravim življenjskim slogom ne krepimo le imunskega sistema, ampak tudi preprečujemo razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni.

Imunski sistem okrepimo tudi s cepljenjem in si s tem zagotovimo močnejšo zaščito pred določenimi virusi in bakterijami.

Brez vitamina D ne gre

V zimskem času naše telo z normalno izpostavitvijo soncu ne more zagotoviti ustrezne proizvodnje vitamina D, zato je v tem času pomembno dodajanje tega vitamina, opozarja. Pediatri so zaradi splošnega pomanjkanja vitamina D v populaciji otrok in pomembnosti tega vitamina za normalno rast in razvoj priporočili nadomeščanje tega vitamina vsem otrokom do 18. leta, še posebej pa otrokom z različnimi kroničnimi boleznimi, debelostjo ali temnejšo poltjo. Ker ga samo s prehrano ne dobimo v zadostni količini, je pomembno nadomeščanje s preparati, ki so preverjeni in kakovostni.

Na ZZS so sicer pozneje nekoliko razširili seznam oseb, ki jim lahko osebni zdravnik predpiše vitamin D na recept v breme zdravstvenega zavarovanja. Od takrat lahko zdravnik recept za nadomeščanje vitamina D predpiše tudi osebam, ki zaradi zdravstvenih razlogov pretežno bivajo v zaprtih prostorih in so visoko ogroženi za hudo pomanjkanje vitamina D.

V Sloveniji obstaja težava pomanjkanja vitamina D med starostniki in kroničnimi bolniki. Gre za ranljivo skupino, kjer je v primeru respiratorne okužbe potek bolezni običajno težji, prognoza pa slabša v primerjavi z aktivno populacijo.

Vitamin D še vedno lahko na recept dobijo otroci do prvega leta starosti za preprečevanje in zdravljenje osteopenije in rahitisa, do 18. leta starosti pa pripadam le tistim z dejavniki tveganja. To so, na primer, otroci s kroničnimi boleznimi, ki so redno obravnavani

pri subspecialistih, otroci, ki so predebeli in otroci s temno poltjo.

Iz zdravstvenega zavarovanja lahko vitamin D dobijo tudi bolniki z osteopenijo in osteoporozo, pri zdravljenju kroničnih ledvičnih bolezni, ledvične osteodistrofije, hipoparatiroidizme in hipofosfatemičnega rahitisa; z malabsorpcijo in drugimi motnjami, ki povzročajo pomanjkanje vitamina D; pri dolgotrajnem zdravljenju s sistemskimi glukokortikoidi ter za nadomeščanje vitamina D pri zdravljenju kostnih zasevkov. Vitamin D si lahko kupimo tudi sami v lekarni.

Cepljenje

Katera cepljenja se priporočajo v tem času? »Priporočamo cepljenja proti gripi, covidu in pnevmokoknim okužbam, od letošnje jeseni je možno tudi cepljenje proti RSV (respiratornemu sincicijskemu virusu). Vsa cepljenja so še posebej priporočljiva za osebe, starejše od 65 let, in kronične bolnike. Vsaka bolezen pa ima svoje posebnosti. Nosečnicam poleg gripe priporočamo še cepljenje proti oslovskemu kašlju in RSV,« razloži naša sogovornica ter dodaja, da se cepljenje proti gripi priporoča širokemu naboru oseb: vsem starejšim od 65 let, kroničnim bolnikom ne glede na starost, nosečnicam (gripa pri njih lahko poteka v težji obliki, poleg tega s cepljenjem s protitelesi »opremimo« tudi novorojenčka) in majhnim otrokom (od šestih mesecev do dveh let). »Cepljenje proti gripi se priporoča tudi osebam z izjemno čezmerno telesno težo. Prav tako se priporoča vsem zdravstvenim delavcem in vsem drugim, ki pri svojem delu prihajajo v stik z večjim številom ljudi.«

Cepljenje proti covidu se priporoča vsem oskrbovancem domov starejših občanov in oskrbovancem socialnovarstvenih zavodov, vsem starejšim od 65 let in vsem kroničnim bolnikom.

Virusna obolenja ustvarjajo ugodne razmere za prodor bakterij, zato naša sogovornica priporoča tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Komu se priporoča? »To

cepljenje se prav tako priporoča osebam, starejšim od 65 let, kroničnim bolnikom ne glede na starost, posebej tistim, ki imajo stanja, ki slabijo imunski sistem, na primer rakava obolenja, ali pa jemljejo terapijo, ki zavira imunski sistem.«

Po besedah Ines Kebler so vsa cepiva takšna, da se lahko kombinirajo z drugimi cepivi. Običajno se proti gripi in pnevmokoknim okužbam cepi hkrati. Ni pa zadržkov, če nekdo želi opraviti več cepljenj naenkrat.

Brezplačna cepljenja

Naj povzamemo, katera cepljenja se za zavarovance izvajajo brezplačno: v letošnji sezoni sta cepljenje proti gripi in cepljenje proti covidu brezplačni za vse, ki imajo urejeno zdravstveno zavarovanje. Cepljenje proti RSV je brezplačno za nosečnice. Cepljenje proti pnevmokokom poteka z različnimi cepivi in obstajajo različni pogoji glede tega, kdo je upravičen do brezplačnega cepljenja. Od lani je polisaharidno cepivo proti pnevmokokom brezplačno za vse starejše od 65 let oziroma za vse bolnike s kroničnimi obolenji, ne glede na starost. Konjugirana pnevmokokna cepiva pa so brezplačna za osebe s specifičnimi zdravstvenimi indikacijami.

Kateri so še drugi ukrepi pred zaščito pred virusi?

Keblerjeva še pove, da poleg že naštetih ukrepov, kot so zdrava prehrana in zadostno gibanje ter zračenje, lahko zelo veliko naredimo z umivanjem rok. »Roke umijemo vsakokrat, ko pridemo domov. Drugi ukrep je, da bolni ostanemo doma in ne širimo okužbe na druge ljudi. Pomembna je tudi ustrezna higiena kašlja in brisanja nosu. Kašljamo in kihamo v robček ali v rokav, za brisanje nosu uporabimo robček za enkratno uporabo, ki ga po uporabi takoj zavržemo. Velik pomen za omejevanje okužb pa ima tudi ustrezno in učinkovito prezračevanje prostorov. Večkrat dnevno odpremo okna na stežaj in zagotovimo, da se zrak zamenja.«

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujemo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje





Vaš plus za vašo odpornost

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

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

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

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.







Pozimi je na udaru tudi grlo

Avtorica: Maja Korošak

Težave z grlom so še posebej pogoste pozimi, nekatere so samo neprijetne in minejo v nekaj dneh, druge so lahko dolgotrajnejše in jih je treba zdraviti. Bolečina v grlu, pekoč občutek, občutek sluzi, potreba po odhrkavanju in hripavost so najpogostejši simptomi vnetja grla (laringitisa) ali podobnih težav z grlom.

O tem, kateri so vzroki za te težave in zakaj se najpogosteje pojavljajo prav pozimi, smo se pogovarjali z **dr. Tanjo Soklič Košak, dr. med., specialistko otorinolaringologije**. Spregovorila je tudi o tem, kako razlikujemo virusno in bakterijsko vnetje grla in zakaj je to razlikovanje pomembno. Kako je lahko zatekanje želodčne vsebine v zadnji del grla hkrati vzrok in tudi posledica kašlja, v katerih primerih se moramo odpraviti k zdravniku in kako si lahko pomagamo tudi sami.

Delci dražijo dihala

Zakaj je torej vnetje grla ali laringitis pozimi pogostejši? »Pozimi je v zraku veliko vodnih kapljic, ki omogočajo prenašanje virusov in bakterij ter hitro širjenje prehladov in drugih okužb dihal. V tem letnem času se tudi daljši čas zadržujemo v notranjih prostorih, kjer se okužbe lažje prenašajo. Sluznico dihal dodatno draži suh zrak, ki je v zaprtih, ogrevanih prostorih. Težave pa lahko še povečajo izpostavljenost cigaretnemu dimu in kronične težave z reflukso,« pojasni Soklič Košakova.

»Zrak je pozimi bolj onesnažen in delci v njem dražijo naša dihala. Najbolj občutljivi so bolniki z alergijami, pa tudi s kroničnimi boleznimi dihal, kot sta astma in bronhitis, ter bolniki, ki prejemajo imunosupresivno terapijo, ki jih imunsko oslabi. Na udaru so tudi ljudje, ki poklicno veliko govorijo. Zaradi povečanih govornih obremenitev imajo bolj napete mišice vratu, to mišično napetost mrzel zrak še dodatno poslabša,« razlaga naša sogovornica.

Razlikovanje virusnega vnetja grla od bakterijskega

Kako ločimo virusno vnetje grla od bakterijskega? »Simptomi in znaki virusne in bakterijske okužbe grla so zelo podobni. To so bolečine, praskanje, draženje v grlu, srbenje in občutek suhega grla. Vsi ti simptomi se stopnjujejo do kašlja, ki je lahko dražeč ali produktiven (z izmečkom oziroma izpljunkom). Simptom vnetega grla je tudi stridor pri vdihu, to so glasni, sikajoči in piskajoči šumi pri dihanju zaradi oteklina in zožitev zgornjih dihalnih poti. Bakterijsko in virusno vnetje pa se razlikujeta po videzu izmečka, ki ga bolnik izkašlja. Pri bakterijskem vnetju je ta običajno gnojen – bel, zelen ali rjav, pri virusnem je prozoren, včasih le rahlo obarvan. A to razlikovanje ni zanesljivo, saj je tudi pri virusnem vnetju izmeček lahko obarvan, če dlje časa stoji v dihalih, preden ga izkašljamo. Najbolj zanesljivo lahko razlikujemo ta dva vzroka okužbe s pregledom krvi, saj bakterijsko vnetje pokaže povečan C-reaktivni protein (CRP, kazalec vnetja), povečano število levkocitov v krvni sliki in povečan delež nevtrofilcev v diferencialni krvni sliki,« pove Soklič Košakova.

Naša sogovornica poudari, da je razlikovanje med virusnim in bakterijskim vnetjem še posebej pomembno pri majhnih otrocih, ostarelih ljudeh in kroničnih bolnikih, imunsko oslabljenih bolnikih in bolnikih z diabetesom, saj se pri vseh teh skupinah stanje z bakterijskim vnetjem lahko hitreje poslabša. Kaj pa pri splošni populaciji? »Za splošno populacijo velja, da posumimo na bakterijsko vnetje, če se po petih dneh bolezen še

vedno slabša ali pa se po začetnem izboljšanju ponovno poslabša. Takrat se odločimo za pregled krvne slike in preverimo, ali je potrebno antibiotično zdravljenje,« odgovarja otorinolaringologinja in dodaja, da so sekundarne bakterijske okužbe pogostejše pri hujših in daljših virusnih okužbah, kot sta gripa ali covid.

Gastroezofagealni refluks

Gastroezofagealni refluks je tesno povezan s težavami v grlu. Zatekanje želodčne vsebine, to je kisline, prebavnih encimov in nemalokrat celo žolča v požiralnik ter grlo se lahko sproži z dolgotrajnejšim kašljanjem pri prehladu ali gripi, nekoliko pa k temu pripomoremo tudi sami, ko pijemo velike količine čajev z limono in medom – oboje prav tako povečuje količino kisline v želodcu. In obratno, refluks je pogosto tisti, ki povzroča kašljanje in vnetje požiralnika in grla.

Kot pove Soklič Košakova, je refluks težava, ki pesti tretjino odraslih ljudi – zaradi našega načina življenja, napakah pri prehrani, stresa in kajenja. Včasih refluks povzroča težave v grlu tudi takrat, ko ga kislina sploh ne doseže, ampak draži le želodcu najbližji del požiralnika. Kako? »Večice desetega možganskega živca vagusa so močno razdražene v sluznici dela požiralnika, ki meji na želodec in je stalno izpostavljena refluksu, to pa se prenese na druge vagusove živčne vejice, ki oživčujejo sluznico žrela, in tako čutimo draženje tudi v žrelu.« Kaj se zgodi, če želodčna kislina in prebavni encimi pridejo vse do grla? »V tem primeru kislina povzroči vnetje in poškodbo

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

sluznice v tem delu. Dodatno težavo predstavlja to, da se drobne migetanke v grlu začasno poškodujejo in ne opravljajo več svoje funkcije – ne odstranjujejo sluzi iz tega dela grla. Zato se sluz kopiči, postane gosta, oblikuje se kepice. Vse to draži grlo in nam daje občutek tujka v grlu. Tretja težava pa je, da si s kašljanjem povzročimo tudi drobne mehanske poškodbe na sluznici grla. V najhujših primerih pride celo do rane in vnetja zadnjega dela glasilk, kjer začne brsteti vnetno tkivo – granulom. V teh primerih je izpljunek lahko krvav, glas je slabši, pojavi se hripavost. Gre za izjemno trdovratno spremembo, ki nastane v povezavi z reflukso kisline do zadnjega dela grla,« pojasni naša sogovornica.

Kdaj k zdravniku?

Soklič Košakova svetuje, naj običajno zdravnika, če težave trajajo več kot sedem do deset dni in če so bolečine hude. »Nemudoma je treba k zdravniku, če nekoga začne dušiti in v primeru visoke vročine, več kot 39 °C. Zdravnika pa običajno tudi v primeru lajšajočega kašlja. Gre za izjemno glasen, boleč kašelj, ki je lahko znak oslovskega kašlja ali pa vnetja v grlu pod glasilkama, ki zožuje dihalno pot. Obisk zdravnika je potreben tudi pri krvavem izpljunku,« Soklič Košakova našteva utemeljene razloge za to, da se odpravimo k zdravniku.

Kot še pove, je laringitis posebno pogost pri otrocih v starosti od dveh do štirih let. »Že zmerna oteklina grla pri otroku povzroči veliko več težav kot pri odraslem, ker ima otrok anatomsko ožje dihalne poti. K zdravniku ga moramo odpeljati še posebej, če oteženo diha ali je celo opazno ugrezjanje medrebrnih mišic, če je dihanje glasno, če je kašelj lajšajoč in glas hripav. Otroci veliko več zbolevalo za okužbami dihal kot odrasli, saj njihov imunski sistem še ni dovolj razvit in se še ni seznanil z mnogimi vrstami virusov, da bi razvil odpornost nanje.«

Zdravljenje

Soklič Košakova svetuje, da za začetek zdravljenja hripavosti omejimo govor. »Govorimo čim manj in potih, ne smemo pa šepetati. Pri šepetanju namreč gre za napačno tvorbo glasu. Kratkotrajno ni škodljivo, vendar če šepetanje uporabljamo dalj časa, se lahko mišice grla na to navadijo in napačna tvorba glasu postane naš škodljivi vzorec govorjenja, tudi ko se grlo že zdavnaj pozdravi. Poleg tega pijmo veliko toplih tekočin, mrzlih se izogibajmo, saj te še dodatno povečajo prekomerno napetost mišic v grlu. Priporočljivo je, da zrak v prostoru vlažimo. Proti draženju si lahko pomagamo z različnimi pastilami za žrelo, ki napravijo sluzasto oblogo poškodovane sluznice in poleg tega zmanjšajo razdražljivost receptorjev v sluznici. Nekatere

pastile in pršila za žrelo vsebujejo tudi protivnetne učinkovine in protibolečinske učinkovine, ki nam omogočajo, da čim manj kašljamo in čim prej prebrodimo težave,« našteva ukrepe sogovornica in dodaja, da po potrebi vzamemo tudi protibolečinska ali protivnetna zdravila.

Zdravljenje bakterijskega vnetja je drugačno. Kako poteka? »Pri bakterijskem vnetju potrebujemo sistemsko antibiotično zdravljenje. V redkih primerih, ko je zaradi otekline grla ovirano dihanje, lahko kratkotrajno, le za nekaj dni, uporabimo sistemsko kortikosteroidno zdravljenje. Ta zdravila imajo številne sistemske stranske učinke in za to zdravljenje se odločimo res izjemoma. Pri otrocih sistemski glukokortikoid uporabimo, če gre za laringitis srednje ali težje stopnje – pri oviranem dihanju.«

Samopomoč

Ali je še kakšna stvar, s katero si lahko pomagamo pri težavah z grlom? »Izogibajmo se kajenju in izpostavljenosti cigaretnemu dimu, saj to dodatno izsušuje sluznico in dodatno draži h kašlju. Če smo bolni, seveda pazimo, da ne okužimo še drugih ljudi okoli sebe. Potrebno je dovolj pogosto zračenje prostorov, po potrebi pokrijmo usta in nos z masko in razkužujemo roke. Seveda pa si ne smemo deliti skodelic ali jedilnega pribora z drugimi.«

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA: Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



TANTUM VERDE
benzidaminijev klorid

T10/14/0202/14/18/13/17/18



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

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



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

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

ABC

- A** Vrh pojavljanja gripe se pričakuje konec januarja in začetek februarja.
- B** RSV najbolj ogroža dojenčke in majhne otroke.
- C** Pnevmonokne okužbe se najpogosteje pojavljajo pri otrocih do petega leta in pri starejših od 65 let.



Gripa, prehlad, covid?

Avtorica: Maja Korošak

Gripa, prehlad, covid – kako razlikovati med temi obolenji? Katere skupine ljudi so najbolj ogrožene? Kdaj ostati doma? Kako se pozdraviti? Pogovarjali smo se z Ines Kebler, dr. med., spec. javnega zdravja, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje Območne enote Celje.



Ines Kebler, dr. med.,
spec. javnega zdravja

Vzorci iz tedenskih rezultatov, ki jih prejemo iz laboratorija, so za sredino decembra kazali, da je bilo med nami največ rinovirusov in covid, kar je po besedah naše sogovornice kontinuiteta zadnjih nekaj tednov. Le posamezni primeri okužb pa so se kazali z virusi gripe in respiratornim sincicijskim virusom (RSV). Vrh pojavljanja gripe pričakujejo konec januarja in začetek februarja. Povečanje pojavnosti RSV se pričakuje nekoliko prej, in sicer že začetek januarja.

Kako razlikujemo različna virusna obolenja?

Kako vemo, ali nas je napadel virus gripe, prehlada ali covid-19? Kot je povedala Ines Kebler, na prvi pogled težko rečemo, kateri

je povzročitelj, ko nekdo preboleva respiratorno okužbo. »Edini zagotovi način, da pridobimo to informacijo, je testiranje. Vendar se ob tem poraja vprašanje, koliko je to potrebno oziroma smiselno. Če smo bolni, je pomembno, da ne glede na povzročitelja oziroma vrsto okužbe ostanemo doma. Glede prehlada so simptomi znani: zamašen nos in izcedek iz nosu, boleče grlo, glavobol, kašelj. Povišana temperatura ni značilna za prehlad, običajno ga prebolimo stoje. Za prehlad velja, da traja sedem dni, če ga zdravimo. Če ga ne zdravimo, pa traja en teden. Mine torej sam od sebe, mi pa si lahko le lajšamo simptome,« je pojasnila Ines Kebler in nadaljevala s simptomi gripe in covid.

»Pri gripi je prisoten kašelj, ki pravzaprav najbolj izstopa, povišana temperatura in generalizirana mišična bolečina – bolečine v mišicah čutimo v vsem telesu. Pri covidu različne vrste virusa povzročajo različno simptomatiko.« Kateri virus kroži zdaj? »Pri tej različici, ki trenutno kroži, opazimo, da se kot simptom pojavlja sprememba okusa in vonja, pojavi se lahko driska, poleg tega sta značilna tudi kašelj, izcedek iz nosu ozi-

roma zamašen nos. Trenutno hujših potekov ne zaznavamo. Bolezen pa še vedno predstavlja tveganje za določene tvegane skupine ljudi, ki imajo pridružene kronične bolezni,« razlaga naša sogovornica in izrazi skrb v zvezi s kroničnimi bolniki. »Pri vseh respiratornih obolenjih se pri kroničnih bolnikih bojimo tega, da se ob okužbi z virusom iztiri tudi njihova kronična bolezen. Zdravljenje pri teh bolnikih je pogosto dolgotrajnejše in vprašanje je, ali se bo njihovo zdravje po preboleli okužbi vrnilo na raven pred obolenjem.«

Respiratorni sincicijski virus

Katere skupine prebivalstva ogroža RSV? »Običajno so najbolj izpostavljeni in najbolj prizadeti dojenčki in majhni otroci. S tem virusom naj bi se do drugega leta starosti srečali vsi otroci in večina jih okužbo preboli kot prehlad. So pa med njimi določene skupine, ki so bolj ogrožene, predvsem dojenčki, mlajši od šest mesecev, ki imajo pridružene bolezni, kot so srčna obolenja, pljučne bolezni ali tisti, ki so rojeni kot nedonošenčki. Pri naštetih se lahko razvijejo hujše oblike bronhiolitisa, ki

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

zahtevajo zdravljenje v bolnišnici. Zelo težko je videti otroka, ki težko diha in mu je vsak vdih velik napor,« pove Ines Kebler in doda, da so k težjemu poteku RSV lahko nagnjeni tudi starejši kronični bolniki od 65 let naprej. Tudi tu lahko ob okužbi pride do iztirjenja osnovnih bolezni.

Naša sogovornica še poudari, da je od jeseni možno cepljenje nosečnic proti RSV. Zakaj je pomembno prav za nosečnice? »S tem zagotovimo zaščito pred okužbo s tem virusom novorojenčkom v prvih šestih mesecih po rojstvu. Protitelesa prek posteljice prehajajo do ploda in ga na ta način ščitijo prve pol leta njegovega življenja, tako preprečujemo težje poteke bolezni. Cepljenje priporočamo vsem nosečnicam od dopolnjenega 24. tedna nosečnosti naprej in do 36. tedna.«

Zdravljenje virusnih okužb

Virusnih okužb se ne da zdraviti z antibiotiki, zdravimo le simptome, ki jih okužba povzroča. Ob visoki telesni temperaturi si lahko pomagamo z zdravili, kot sta paracetamol in ibuprofen, kupimo jih v lekarni. Ta zdravila pripomorejo k lajšanju bolečin v mišicah in glavobola. Ali tudi otrokom nižamo telesno temperaturo z zdravili? »Otrokom telesno temperaturo lahko znižamo s kopelmi, pri čemer vodo postopno ohlajamo, vendar le do mlačne oziroma nekoliko hladne temperature.«

Pri bolečinah v grlu in žrelu si lahko pomagamo s pastilami in razpršili. Nekatere imajo antiseptične učinkovine in lahko vsebujejo blag anestetik, ki nekoliko omrtviči boleče žrelo, druge z naravnimi rastlinskimi izvlečki pomirjajoče učinkujejo na vneto sluznico.

Kako si pomagamo pri kašlju? »Kašelj je lahko suh in dražeč ali produktiven z izmečkom. Pri suhem in dražečem kašlju delujejo sirupi proti kašlju. Če je kašelj produktiven, si izkašljevanje olajšamo tako, da zredčimo gosto sluz. Pri tem pomagajo sirupi za izkašljevanje in tako imenovani mukolitiki, ki

zmanjšujejo lepljivost sluzi. Vsi naštetih pripravki so na voljo v lekarnah brez recepta. Vendar je potrebno biti pazljiv in upoštevati režim jemanja ter morebitne kontraindikacije. Vsi pripravki niso primerni za vsakega, zlasti to velja pri majhnih otrocih.«

Pnevmokokne okužbe

Naj na tem mestu poudarimo tudi pnevmokokne okužbe, ki pa niso virusne. Pnevmonokokne okužbe povzročata bakterija *Streptococcus pneumoniae* (pnevmokok). Obstaja več kot 90 serotipov in od teh lahko večina povzroča bolezni.

Kako sploh zbolimo za pnevmokokno okužbo? Na strani NIJZ so zapisali, da so pnevmokoki lahko normalno prisotni v sluznicah dihal, predvsem v nosu in žrelu. Med ljudmi se prenašajo s kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kihanju in kašljanju. Da zbolimo, mora biti naša imunska odpornost zmanjšana. Tudi pnevmokoki najbolj ogrožajo majhne otroke, starejše ljudi, kronične bolnike in bolnike z zmanjšano imunsko odpornostjo. Predhodne virusne okužbe dihal, ki oslabijo lokalno odpornost, prav tako pripomorejo k večjemu tveganju za okužbo s pnevmokoki.

Kakšne bolezni povzročata pnevmokok?

Kot je še navedeno na strani NIJZ, pnevmokok povzročata kar hude bolezni: vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, pljučnico, okužbo krvi (bakteriemijo, sepsa) in vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Nekatere hujše pnevmokokne okužbe (invazivna pljučnica, sepsa, meningitis) so lahko življenje ogrožajoče.

Pri otrocih najpogosteje gre za vnetje srednjega ušesa. Pri tem čutijo bolečino v ušesu, bobnič je pordel in napet, pojavi se lahko izcedek iz ušesa, telesna temperatura se lahko zviša, pri dojenčkih se lahko pojavita razdražljivost in driska.

Pnevmonokokna pljučnica se pojavi dan do tri dni po okužbi, pojavi se nenadoma. Značilni simptomi so mrzlica, povišana telesna temperatura, kašelj z rumenim gnojnim izmečkom, ostra bolečina v prsih, ki se poslabša pri globokem vdihu. Značilno je tudi težko, pospešeno dihanje, utrip srca se poviša in pride lahko do splošne oslabelosti.

Sepsa je okužba krvi, ki se pri štirih od sto otrok konča s smrtjo. Smrtnost se še poveča v primeru starejših oseb.

Pnevmonokni meningitis je huda bolezen. Zanj so značilni naslednji simptomi: glavobol, utrujenost, bruhanje, razdražljivost, povišana telesna temperatura, trd vrat, nevrološki izpadi, krči in koma. Smrtnost bolnikov s pnevmokoknim meningitisom je približno 10 %, poleg tega se pri preživelih pogosto pojavijo nevrološke posledice.

V Sloveniji pogostejše

V Sloveniji je pogostost invazivnih pnevmokoknih okužb višja kot v precejšnjem številu evropskih držav, kjer so uvedli redno cepljenje proti pnevmokoku in s tem znižali stopnjo okužb.

Pnevmonokokne okužbe se najpogosteje pojavljajo pri otrocih do petega leta in pri starejših od 65 let. Največ okužb pa je vendarle pri otrocih, ki so stari eno leto, in sicer pri enem na tisoč ali enem od dva tisoč otrok letno. V drugih starostnih skupinah se pnevmokokne okužbe redkeje pojavljajo. V Sloveniji je leta 2021 zaradi invazivnih pnevmokoknih okužb umrlo 14 oseb.

Ker gre za bakterijsko okužbo, se zdravi z antibiotikom. Žal pa v zadnjem času opažajo odpornost pnevmokokov na antibiotike, zaradi tega je zdravljenje težje. Zato se pri jemanju antibiotikov priporoča natančno upoštevanje navodil zdravnika in farmacevta, še posebej pa je pomembno preprečevanje okužb, predvsem s cepljenjem, še priporočajo na NIJZ.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Mlečnokislinske bakterije za vso družino!

Edinstvena SESTAVA

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

www.lactoseven.com/sl

Vitabalans

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

ABC

- A** Uživajmo koprivo, regrat, rman in trpotec, pa ne bomo prehlajeni.
- B** Žajbelj izpljunemo, ker vsebuje strupeni tujon.
- C** Zlato mleko s 150 potencialnimi terapevtskimi učinkovinami.



Zimska obolenja: naravna lekarna

Avtorica: **Katja Štucin**

Prihajate iz družine, kjer se tradicionalno izdeluje sirup iz smrekovih vršičkov, bezgov sirup ali celo sirup iz ozkolistnega trpotca, kjer se šentjanževka namaka v olju in čemaž prav tako konzerviran čaka v hladilniku? Ali poleti obiščete neokrnjeno naravo, nabirate zdravilne zeli, jih sušite in jih pripravite za takrat, ko ne rastejo? Si radi privoščite domač zeliščni čaj in podkrepite svoj imunski sistem? Če ravno pravnjemu pitju nesladkanih brezalkoholnih tekočin dodate še nekaj počitka, sprostitve, redno telesno dejavnost, raznovrstno zdravo prehrano z dovolj vlakninami, vitamini in minerali, zaužijete ravno prav beljakovin ter malo zdravih maščob, boste to zimo dobro poskrbeli za svoje zdravje. Če ne, še ni prepozno, da se podučimo in spremenimo življenjske navade. Poskrbimo zase in za svoje zdravje.

Srečo imam, da prihajam iz takšne družine, ki poskrbi za ravno pravnje zaloge naravnih zeli, tako da ob morebitnih prvih simptomih prehlada takoj posežem po smrekovih vršičkih in iz lastnih izkušenj povem, da se bolezen največkrat ne razvije. Seveda pa smo ljudje različni in prav takšni so tudi poteki raznovrstnih bolezni. Verjamem, da si lahko z darovi narave veliko pomagamo. Zagotovo nikoli ne bom pozabila besed Zlatka Zakladka, ki se ga tisti nekoliko starejši spomnimo s televizijskih zaslonov, s katerim sva se nekoč, zdaj je tega res že dolgo, pogovarjala kar po telefonu, ko sem pisala o odpornosti, in mi je zaupal, da je med zelmi, denimo, kopriva pravo zlato. Če jo daste v družbo regrata,

rmana in trpotca, ne boste prehlajeni, mi je zaupal. »To so štiri rastline, ki se jih lahko zapomni vsak cepec,« mi je dejal takrat in zatrdil, da se s temi zakladi da preživeti zimo in ohraniti dobro zdravje. Nikoli ne bom pozabila njegovih besed in z veseljem jih delim z vami. Če se bo vsaj kdo preskrbel in užival omenjene rastline in mu bodo pomagale, je cilj dosežen. Verjamem, da je vredno, saj so zime pri nas dokaj dolge in res ni zabavno, če nam zdravje ne služi. Tudi če že zbolimo, si lahko pomagamo z rastlinami. Omenimo, denimo, lipov čaj, ki pomaga pri zniževanju vročine. Narava nam lahko res zelo pomaga, vendar moramo ob hujših, dolgotrajnih simptomih vseeno obiskati zdravnika.

Domača lekarna

Pri nas doma je vedno na voljo domač bezgov sirup. Ne samo da je zelo okusen in ga tudi otroci obožujejo bolj kot mehurčkaste umetne pijače, ampak tudi blaži vnetja, lajša simptome gripe in prehlada. Poleg sirupa sta izvrstna tudi čaj ali tinktura. Načeloma nam svetujejo pitje nesladkanih pijač, ampak včasih izredno dobro dene kakšen kozarček zdravega domačega soka. Seveda je treba biti zmeren kot pri vseh stvareh. Sicer pa sama obožujem še materino dušico oziroma timijan, ki sodi v družino ustnatic ter blaži kašelj in deluje antiseptično. Včasih sina po prsnem košu namažem z mazilom iz materine dušice, če se ga loteva prehlad, in se mi zdi, da zelo

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

pomaga. Navdušuje me prav vonj materine dušice, ki me vedno znova vrne v otroštvo, ko sva cvetke na hribu nad hišo nabirali z nono. Prav tako smo nabirali kamilico in meto, ki sta rasli kar na domačem vrtu. Se boste strinjali, da omenjeni redko manjkata v naših gospodinjskih? Se nahajata tudi pri vas? Druga odpira dihalne poti in zmanjšuje zamašen nos, prva blaži vneto grlo. Pred kratkim me je res nekoliko zapelo grlo, pa sem si pripravila žajbelj, ki ga namočenega v toplo vodo preprosto grgraj in blaži bolečino ter deluje antiseptično. Potem ga je treba izpljuniti, mi je prav tako nekoč zaupal **prof. dr. Samo Kreft, mag. farm.**: »Žajbelj vsebuje strupene komponente v eteričnem olju. Tujon je ena takih, ki sicer ni zelo, ampak je strupena. Če uporabljamo čaje zato, da se bomo zdravili, je škoda nekaj strupenega vnašati v telo, tudi če ni zelo strupeno. Kje potegniti mejo, je tisto vprašanje. Bržkone ne bo težav, če vnašamo žajbelj v telo nekajkrat na leto, če bi ga pili vsak dan nekaj mesecev, pa je že lahko problematično in nevarno. Je pa tujon slabo vodotopna snov v eteričnem olju žajblja. Če skuhamo čaj, je tega malo, če ga skuhamo v mleku, ga je že nekaj več. Najvarneje je, da ga izpljunemo. V Italiji sicer žajbelj uporabljajo kot začimbo, kar je lahko še bolj nevarno. Bolj priporočljivo bi bilo, da bi ga uporabljali občasno in v zmernih količinah. Težava je namreč v tem, da so to kronično strupene stvari, to pomeni, da zastrupitev nastane šele po daljšem času in je zelo težko raziskovati, niti ne vemo natančno, kakšni so varni odmerki. Verjetno tudi ni ostre meje, saj je lahko odvisno tudi od posameznika in njegove občutljivosti. Ko govorimo o težavah in nevarnostih, nimam v mislih prebavnih težav, ampak lahko pride do hudih težav, kot je okvara jeter. Vendar, kot rečeno, to je skrajna negativna posledica, ki se zgodi v res redkih primerih.«

Vsestranski ameriški slamnik

Prav je, da imamo v domači lekarni v hladnejših mesecih tudi ameriški slamnik. Zeliščar **Aleš Bandur** mi je pred časom povedal, da sodi v družino nebinovk, domače ime zanj je škrlata rudbekija, uporablja pa se kot čaj, sirup, mazilo ali tinktura. Zadnja leta je zelo popularen tudi pri nas, saj ima veliko pozitivnih lastnosti – povečuje obrambno moč proti bakterijam, deluje proti gripi, preprečuje vnetje ustne votline in grla, prehladna obolenja, pospešuje prebavo, kožne bolezni, še zlasti luskavico, celi rane, opekline, odrgnine, podplutbe, pomaga pri pikih žuželk, krčnih žilah, srbečici, suhi in razpokani koži in osipih. Skratka, je vsestranska rastlina, ki nam je lahko v veliko pomoč pri preprečevanju ali lajšanju težav. Ravno v teh dneh sem prebrala knjigo slovenske avtorice, ki v ospredje postavlja naravo skozi najbolj značilne

»Šipek je krepčilo pri oslabelem organizmu in kar nas v tem zimskem času še posebej zanima, pomaga pri prehladih.«

slovenske habitate. Med drugim ne pozabi na šipek in na kratko opiše njegovo moč. Zagotovo vam je že prekrizal pot na kakšnem sprehodu, saj ga pogosto najdemo na obronkih gozdov. Pa ste ga odrgali in okusili, ste ga nabrali? Šipek, ki ga imenujemo tudi divja roža, galtroža, ošipek, pasja roža,

ščipek, eči-peč, sodi v družino rožnic in je neizmerno koristen. Uporabna dela sta cvet in plod. Zeliščar Bandur me je med drugim podučil, da poživilja presnovno, dviga telesno odpornost, je milo odvajalno sredstvo, pospešuje odvajanje seča, čisti ledvice, če z njim umivamo rane, se te hitreje celijo, cvetove lahko uporabljamo za marmelado, liste za čaj, navidezne plodove uporabimo za izdelavo soka, marmelade, čaja, sirupa, naredimo lahko šipkovo vino, liker in čežano. Šipek je krepčilo pri oslabelem organizmu in kar nas v tem zimskem času še posebej zanima, pomaga pri prehladih. Kiselkast šipkov čaj izvrstno odžeja, če pa mu dodamo še žličico medu, bo to izvrstna preventiva v mrzlih dneh.

Pomagajmo si z medom in ingverjem

Da je med zdrav, vemo prav vsi. V hladnejših mesecih nam res lahko med pomaga pri pomirjanju kašlja in lajšanju izkašljevanja. Deluje proti vnetju sluznice v ustni in nosni votlini. Sladkana tekočina spodbudi tudi nastajanje sline, ki pomaga zdraviti suho in razdraženo grlo. Uničuje bakterije in preprečuje njihovo razmnoževanje, zato do neke mere predstavlja obrambo pred okužbami. V slovenskih gospodinjskih tako redko manjka, saj ga imajo radi tako otroci kot odrasli. Je pa pomembno, da je domač oziroma kakovosten. Med sicer poleg pljučnih tegob pomaga rešiti še želodčne in črevesne bolezni. Vsekakor ga je priporočljivo uporabiti kot sladilo, saj je hranilen, krepčilen ter deluje pomirjevalno in protivnetno. Zelo zdravi so tudi matični mleček, cvetni prah, propolis ..., ampak verjamem, da se znanja o slednjih tako ali tako prenašajo iz roda v rod. Izpostavimo pa še posušen ali svež ingver, ki deluje protivnetno, zmanjšuje zamašen nos in lajša vneto grlo ter nam lahko tako močno pomaga, če smo zamudili s preventivo in je potrebno lajšanje simptomov. Vendar raje poskrbimo, da do njih sploh ne pride. Omenimo še umivanje rok, zračenje, kihanje v rokav, kar se nam je sicer dobro zasidrilo v naš um, pa vendar se tega velja držati tudi v prihodnje, saj lahko tako preprečimo marsikatero tegobo.

Zlato mleko

Ob koncu nikakor ne smemo mimo kurkumina, ki ima protivirusno, protibakterijsko in protiglivično moč, kar pomeni, da pomaga odpornosti v zaščiti pred različnimi akutnimi okužbami. Ste morda že slišali za zlato mleko? Pripravimo ga zelo preprosto. Potrebujemo mleko po izbiri, kurkumo, cimet, ingver, lahko tudi ščepec črnega popra in kardamoma, vsem sestavinam pa lahko dodamo še žličko medu. Vse skupaj zmešamo in počasi segrevamo ter si privoščimo toplo ali hladno. Priča boste terapevtskim učinkom. Naj bi imel kar 150 potencialnih terapevtskih učinkovin. V osnovi močno krepi imunski sistem in je antioksidant, analgetik in antiseptik, deluje protivnetno in še in še bi lahko naštevali. Najbolje bo, da poskusimo in preverimo.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA:
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



ABC

- A** Telo najbolj ogrejejo pekoč, slan in kisel okus.
- B** V hladnih dneh si privoščimo tople napitke.
- C** Dobra enolončnica bo prava izbira pozimi.



Hrana, ki nas ogreje

Avtorica: Katja Štucin

Vsi poznamo občutek, ko nekaj ur preživimo zunaj na mrazu in se nam pred očmi že skoraj prikazuje vroč čaj. Zagotovo pa tudi poznamo občutek, ko končno pridemo do njega in si ga privoščimo. Kako lepo pogreje telo. Prof. dr. Samo Kreft je poudaril, da je skrb za toploto telesa zelo pomembna, in nas popeljal v svet zelišč s tovrstnimi učinki. Ob bok jim je Barbara Kožuh, univ. dipl. inž. živ. teh., org. prehrane, postavila še živila. Priznani kuharski mojster Luka Jezeršek pa dober recept. Vas zanima?

Ljudem ni preveč prijetno ob izpostavljenosti mrazu, zato radi poskrbimo, da nam je lepo toplo. Imamo več načinov, o katerih smo se pogovarjali tudi s prof. dr. Samom Kreftom, članom skupine fitoterapija.si, ki pravi, da je skrb za telesno toploto pomemben ukrep tako v sodobnem zdravstvu kot v tradicionalnih sistemih. »Denimo v ajurvedi z besedo ‚agni‘ označujejo telesni ogenj, za katerega moramo skrbeti tudi s primerno prehrano. V ajurvedi tako za krepitev agnija priporočajo toplo, kuhano in ne pretežno (premastno) hrano, ki je obilno začinjena z ingverjem, črnim poprom, kuminom in kurkumo. V kitajski tradicionalni medicini poznajo koncept ‚hladu‘, ki je lahko razlog za nekatere bolezni. Ta hlad se po kitajsko imenuje ‚han‘ (寒). Poznajo pa tudi princip vročine, imenovan ‚re‘ (热), in v zdravem telesu morata biti oba principa v ravnotežju. Tudi v kitajski tradicionalni medicini zmanjšujejo hlad in krepijo vročino z začimbami in zelišči, kot sta cimet in ingver.« Teh tradicionalnih pogledov na hlad, vročino in ogenj sicer ne smemo razumeti dobesedno, saj ne gre nujno za temperaturo, ki jo lahko izmerimo s termometrom, še poudarja sogovornik. Tudi **Barbara Kožuh, univ. dipl. inž. živ. teh., org. prehrane in zdrav.-hig. režima** v škofojeloških vrtcih, opo-

zarja da dejstvo, da nas nekatera hrana ogreje, druga pa ohladi, izvira že iz starih kultur. »Naši predniki so bolj znali prisluhniti svojemu telesu. Največji poudarek in pomen učinku hrane na telo dajeta indijska znanost ajurveda in tradicionalna kitajska medicina, prav tako tudi zeliščarstvo.«

Ko narava spregovori

Dasiravno v ajurvedi za krepitev agnija ne priporočajo pretežke hrane, pa si pozimi v našem kulturnem okolju velikokrat privoščimo kislo zelje in repo ter suhomesnate izdelke ... »Narava je že v osnovi sama poskrbela za to, kdaj nam ponudi primernejša živila za posamezni letni čas. Tudi samo telo se instinktivno odzove tako, da nam pozimi bolj prijajo topli, začinjeni, bolj zabeljeni obroki. Telo namreč z maščobami dobi največ kalorij in se tako bolj ogreje. Celo postopki priprave jedi se poleti in pozimi večinoma razlikujejo. Pozimi uporabljamo več pečenja, praženja, cvrenja in s tem v telo vnesemo tudi več maščob in soli, poleti pa za toplotne postopke obdelave uporabljamo več dušenja, kuhanja, kuhanja na sopari, kjer je vnos maščob in soli praviloma manjši. Pozimi toplo hrano in napitke radi začিনি, poleti pa nam prija več sveže zelenjave

in sadja ter hladnejši, lažji obroki. Lahko rečemo, da tudi okusi na telo delujejo različno; telo najbolj ogrejejo pekoč, slan in kisel okus. Topla, težja, začinjena in z maščobami bogatejša hrana nam tako ponuja ravnovesje pred zunanjim vplivom mraza. Tudi napitki naj bodo topli,« svetuje Barbara Kožuh. »Topli čaj nas tudi pogreje celostno, saj si ob pitju pogrejemo tako roke, nos, usta in prebavila, s povečanjem prekrvavitve pa še ostalo telo,« se strinja **Samo Kreft**.

Čaji, ki grejejo ali hladijo

Ko si privoščimo tople napitke, lahko izberemo tudi najprimernejša zelišča, ki prijetno pogrejejo naše telo. Velja, da so nekatere začimbe takšne, ki imajo med drugim tudi izrazito grelno moč. »V hladnih zimskih dneh tradicionalno pijemo tople napitke, ki jim dodajamo cimet, ingver, klinčke, kardamom, janež, za grelni učinek in okus tudi rezine pomaranče. Če v hladnih dneh pijemo čaje, ki imajo sicer hladilni učinek (npr. čaji iz mete, melise, kamilice, bezga, kopriv), jim dodajmo omenjene grelne začimbe, da izničimo hladilni učinek zelišča. V jedi dodajamo česen, čebulo, kumino, črni poper, muškatni orešček, kumino, rožmarin, žajbelj, lovor, kurkumo, peteršilj, origano,

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

žafan ... Grelno deluje tudi sol,« konkretno pojasnjuje Kožuhova. Kreft izpostavlja še poper in pekočo papriko ... »To so začimbe, ki nam vzdražijo receptorje za vročino in tako neposredno naredijo občutek toplote, posredno pa še s povečanjem prekrvavitve.«

Živila z grelno močjo

Glede na dolgoletne izkušnje, ki jih Kožuhova dnevno uporablja v praksi, smo jo vprašali še, ali lahko ob bok začimbam postavi še živila s tovrstno močjo. »Živila, ki na telo delujejo grelno, so zlasti gomoljnice in korenovke, ki v poletnih oz. jesenskih dneh v plodovih napolnijo veliko vitaminov in mineralov in tako obogatijo našo prehrano v zimskih, hladnejših dneh. Odporne so na nižje temperature, zato jih običajno dolgo lahko pobiramo z vrtov, v mrazu pa jih lahko ustrezno skladiščimo. V skupino živil z grelnim učinkom bi tako uvrstili npr. zimske buče, rdečo peso, sladki krompir, korenje, repo, zeleno, kolerabo, črno redkev, zelje, ohrovt, čebulo, česen, fižol, lečo, čičeriko, suho sadje, oreščke, semena, avokado, kaki, rdeče meso, od žit pa naj bi najbolj grelni učinek imeli ajda, proso in rž. Pri vnosu večjega deleža maščob za grelni učinek izbirajmo raje med zdravimi maščobami, da npr. nekoliko povečamo dodatek oljčnega olja. Prav je, da upoštevamo tudi tradicionalne navade in sem ter tja za zabelo in okusnost jedi uporabimo na primer tudi ocvirke. Sveže jesensko sadje raje uporabimo v dušeni, kuhani ali pečeni obliki, denimo v obliki čežana, pečeni jabolk ali hrušk, ali kot posušeno sadje. Jedi dodatno bolj začinimo.«

Konkretni predlogi jedi

Vsekakor je v čim večji meri treba izbirati lokalna in sezonska živila, ki nam jih daje okolica. Če se ozremo na vrtove, shrambe ali lokalne tržnice, bodo ta živila v določenem sezonskem času prava izbira. »Danes v trgovskih centrih lahko dobimo tako rekoč prav vse, zato nas potrošništvo lahko hitro spelje na manj primerno izbiro živil. V teh hladnih dneh

si kljub manjši izbiri vrtnin in sadja lahko pripravimo raznovrstne, okusne in hranilno ter biološko polnovredne jedi, ki nas bodo pogrele in bodo koristne za naše zdravje in dobro počutje, še pove Kožuhova in izpostavi nekaj predlogov jedi, ki jih vključujejo tudi v vrtčevski jedilnik in jih otroci dobro sprejemajo: juha iz gomoljnic, zelenjavna juha z ajdovo kašo, česnova juha, lečina juha, prežganka z dodano kumino, ajdova kaša s porom, ajdovi žganci z ocvirki, smetanova omaka s kurkumo in žafanom, razni namazi z avokadom, semeni in stročnicami, namaz s kakijem, dodatek semen k zelenjavnim juham, dodatek leče v omake in k solati, prav tako čičerike, rdeča pesa, enolončnica iz stročnic in zelenjave, fižolova enolončnica, loška enolončnica s kislom repo in fižolom, matevž, pečenica, kisl repa, jota, segedin, ješprenj z zimsko zelenjavo, prosena kaša na mleku ali z jabolki v narastku, jabolčna čežana, jabolčna in hruškova pita, cimet kot dodatek raznim kašam na mleku ter domačim pecivom, božični čaj, rožičevo pecivo, kompot iz jabolk, hrušk in suhega sadja s cimetom in klinčki, suhe brusnice in rozine kot dodatek ... Barbara Kožuh ne pozabi omeniti niti tega, da pri pripravi jedi za otroke uporabljajo čebulo, česen in ostale začimbe, da pri pripravi vrtčevskih jedi ne uporabljajo nobenih umetnih dodatkov in tako z začimbami dosežejo pristne, okusne in zdrave jedi. Specialist takšnih je kuharski mojster Luka Jezeršek. Ko on pomisli na hrano, ki nas pozimi ogreje, najprej pridejo na misel enolončnice. »Prav tako pa ne smemo pozabiti na jedi, povezane s kolonami, ki so že od nekdaj del naše kulinarne tradicije. Pa tudi morske jedi – najboljše iz morja se namreč dobi prav pozimi. Pravzaprav bi odgovor na to vprašanje nekoliko variiral glede na to, v katerem delu Slovenije bi mi ga zastavili (smeh).« Med jedi, ki nas ogrejejo, kuharski mojster **Luka Jezeršek** zagotovo umešča enolončnice – jedi iz enega lonca. »Hladni dnevi, topla juha, kaj je lahko še okusnejše?« Ob bok jim postavlja koline, saj pravi, da imajo v vasi odličnega mesarja. »Krvavice,

prekajeno meso ... Te jedi so pogosto ‚rezervirane‘ za praznike ali vikende, na primer za nedeljsko kosilo. Kot bi rekli, da si malo privoščimo.« Z nami je na kratko delil recept za eno od jedi, ki nas pozimi ogreje. »Poiščete dobre koline, na primer krvavice, in jih počasi specite v pečici, da se lepo zapečejo. Zraven postrezite dobro zelje ali repo, ki jo zabelite z maščobo od krvavic. Kot prilogo skuhajte krompir ali kolerabo. Preprosto in vedno okusno.«

Ne pozabimo na telesno dejavnost in ljubezen

Ob nekoliko »močnejši« hrani, ki jo omenjamo v tem članku, pa nikakor ne smemo pozabiti omeniti na raznovrstnost v prehrani, ki je še kako pomembna, ter zmernost kot pri vsaki zadevi v našem življenju. Vsi pa tako ali tako že vemo, da sta za zdrav življenjski slog pomembna tudi redna telesna dejavnost in zadostna količina popite tekočine, najbolje vode ali nesladkanih čajev. Alkohol se, seveda, odsvetuje, dasiravno med ljudmi velja, da se tudi tako lahko pogrejemo. »Naj omenim še ljudsko modrost, da se lahko pogrejemo s šilcem žganja. Ta način ogrevanja je le navidezen, saj nam alkohol razširi žile v koži, nam tako segreje kožo in odpravi občutek hladu. V resnici pa se preko razširjenih kožnih žil telo še bolj ohlaja in lahko v primeru nizkih zunanjskih temperatur to vodi tudi v podhladitev,« mit razblinja Kreft in se strinja, da bo primernejša voda v kombinaciji s športom. »Kadar nas, na primer, v mrzlem stanovanju zebe, se bomo najbolj segreli z nekaj telesne dejavnosti. Že sprehod po stopnicah ali nekaj počepov bo povečalo tvorbo toplote v telesu in njeno porazdelitev po vsem telesu, do konic prstov na nogah in rokah.« Za konec dodajmo strinjanje vseh, da nas zagotovo lahko ogreje tudi bližina naših dragih. »Zame so zimski večeri namenjeni preživljanju časa z družino. Najraje si pripravimo dober čaj. Takšni trenutki so tisti, ki resnično ogrejejo – tako telo kot srce,« lepo zaključi kuharski mojster Jezeršek.

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 PRILOGA:
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje



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 se 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-embas.si

Naj vam mehur ne kroji vašega življenja



Težave z uriniranjem lahko prizadenejo vsakega šestega Slovenca, starejšega od 40 let. ^{1,2}



Pogosto občutite nenadno potrebo po uriniranju in ste v stiski zaradi iskanja stranišča?



Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

Naj Vam mehur ne kroji vašega življenja!
Pogovorite se z zdravnikom! Obstaja rešitev!



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

www.mojmehur.si

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje

Kdaj, če ne zdaj!

Top ponudba. Top cene.



* Že od 133 eur /mesec *

* Prihranki do 5.000 eur

* Top električna vozila na hyundai-top-20.si

* 4 zimske gume / 1 eur

 **HYUNDAI**

5 LET **Garancije**
brez omejitve kilometrov

8 LET **Garancije**
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 0,0 – 8,008 l/100 km, emisije CO₂: 0,0 – 181,71g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. * Reprezentativni primer izračuna za novo osebno vozilo HYUNDAI I10 • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 14.630,00€ • lastna udeležba (polog): 5.850,54€ • znesek financiranja: 8.779,46€ • število obrokov: 72 • mesečni obrok: 133€ • stroški odobritve: 219,45€ • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe in stroškov odobritve: 9.576,00€ • letna fiksna obrestna mera: 2,9% • efektivna obrestna mera: 3,8030% na dan 09.12.2024

Vsebina

- 4 Pozimi prezračujmo
- 7 Parkinsonova bolezen in motnje spanja
- 10 Rane, ki se ne celijo zlahka
- 12 Težave s prsti pozimi
- 14 Težave z bradavicami na dojkah
- 16 Vitamina D ne moremo pridelati »na zalogo«
- 18 Vloga ustne votline pri delovanju imunskega sistema
- 21 Menopavza in andropavza
- 25 Pretirana žeja
- 27 Prehranska terapija bolnikov in starostnikov
- 29 Balneologija
- 31 Kako varno in kakovostno meso jemo?
- 33 Onesnaženost zraka z delci
- 35 Strah pred smrtjo
- 37 **PRILOGA:**
Zimska obolenja
- 37 Kako se zaščititi pred okužbami?
- 39 Pozimi je na udaru tudi grlo
- 41 Gripa, prehlad, covid?
- 43 Zimska obolenja: naravna lekarna
- 45 Hrana, ki nas ogreje