

# ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Februar 2025  
Leto 20, številka 2

*Z vami že  
20 let*

Čas gripe in  
prehladov

Tudi vas muči  
kila?

Bolečine  
v hrbtenici

Glavobol ni vedno  
samo v glavi

Pozabljivost ali  
demenca?

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



NAJVEČJA IZBIRA MEDICINSKIH  
PRIPOMOČKOV V MESTUI



PROLOCO  
MEDICO

HRVATSKI TRG 1 1000 LJUBLJANA

WWW.PROLOCO-MEDICO.SI



FIDERMA®

Raziskave za nego kože

MSL pharma, d.o.o. FIDERMA 02/25



UREAFID 10

mleko za telo

Intenzivna nega  
za suho in hrapavo  
kožo.

www.fiderma.si | 05 99 47 501

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



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

Veliko oseb v domači oskrbi se srečuje z urinsko in/ali fekalno inkontinenco, ki je pogosto povezana tudi z večjim tveganjem za težave s kožo, kot je inkontinenčni dermatitis. Tega lahko odpravite ali preprečite s **celostnim pristopom k negi v treh korakih**.



Dobra oskrba oseb z inkontinenco se začne že z izbiro **zračnega pripomočka za inkontinenco** in je močno povezana tudi z **ustreznim čiščenjem, nego in zaščito kože**.

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

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

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

**Ker nam je mar.**

[f @abena.slo](https://www.abena-slo.com)

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



## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah ali na [www.abena-helpi.si](https://www.abena-helpi.si).



## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepah je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepah je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic

- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

Letnik 20, številka 2,  
februar 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 oglašnih sporočil je  
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:  
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):  
Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja  
znaša 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 oglašnih  
sporočilih. V reviji so podana mnen-  
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost  
njihovih mnenj ne odgovarja.

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



## ABC

- A** Gre za nenormalno sinhrono kroženje možganskih celic, ki so podlaga epileptičnim napadom.
- B** Diagnostične preiskave so slikovne in laboratorijske.
- C** S protiepileptičnimi zdravili lahko pozdravijo približno tri četrtine bolnikov.



# Živeti z epilepsijo

Avtorica: **Katarina Ravnik**

V Sloveniji naj bi bilo okoli 15.000 bolnikov z epilepsijo in vsako leto na novo zboli približno tisoč ljudi. Najpogostejša je v otroški in mladostniški dobi ter v starosti, predvsem po 65. letu. Pri starejših ljudeh je to tretja najpogostejša nevrološka bolezen, za demenco in možgansko kapjo.

Konec prejšnjega leta je Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije v sodelovanju s STA organizirala spletni pogovor na temo *Živeti z epilepsijo*, na katerem je bolezen in zdravljenje predstavil **dr. Marko Korošec, nevrolog in epileptolog**.

Povedal je, da je to nevrološka bolezen, kronično stanje s trajno nagnjenostjo k pojavljanju epileptičnih napadov. »Gre za nenormalno sinhrono kroženje možganskih celic, ki so podlaga epileptičnim napadom. Vrh pojavljanja epilepsije je lahko v otroškem obdobju ter v starosti po 65. letu. Vzroki pri starejših ljudeh so v možganski kapi, Alzheimerjevi demenci, tumorjih. Pri otrocih lahko gre za prirojene spremembe možganov ali pa se epilepsija pojavi zaradi zapletov v času poroda ali v poporodnem obdobju, to so

lahko okužbe, poškodbe. Genetski vzroki pa lahko privedejo do epileptičnih encelopatij. Vzrokov, ki povzročijo nagnjenost k epileptičnim napadom, je torej lahko veliko.«

Na epilepsijo posumijo v primeru motnje zavesti. Najprej skušajo ugotoviti, ali je motnja zavesti posledica epileptičnega napada ali katerih drugih stanj, ki prav tako lahko privedejo do motnje zavesti, na primer kolaps zaradi prehodno zmanjšane prekrvavitve možganov, pri starejših ishemična motnja možganov, motnja spanja – narkolepsija in še nekatere druge diagnoze.

## Diagnostične preiskave

Če na podlagi opisa dogodka posumijo na epileptični napad, potem opravijo določene preiskave. Katere so to? »Prve so slikovne

preiskave, kot je računalniška tomografija ali CT možganov, pa tudi magnetna resonanca, ki podrobneje pokaže strukturo možganov in morebitne okvare. Nazadnje pride na vrsto elektroencefalografija (EEG), ki prikaže delovanje možganov. S to diagnostično metodo beležimo električno možgansko aktivnost in vidimo, ali so kakšna odstopanja, ki bi lahko pokazala spremembe, značilne za epilepsijo, ter podprla diagnozo,« je pojasnil Korošec.

Diagnoza epilepsije temelji na opisu dogodka. Vendar se tu včasih pojavijo težave. »Pogosto pripeljejo bolnika na urgenco z navedbo ‚epi napada‘, brez oči vidcev, in ne moremo vedeti, kako je napad potekal. V takšnih primerih se zanašamo na opazovanje. Če opazimo ugriz v jezik, smo

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

lahko skoraj prepričani, da je šlo za generaliziran napad. Z laboratorijskimi testi pogledamo vrednosti mišičnih encimov, ki v primeru generaliziranih krčev narastejo. Če bolnik ni kadilec (pri kadilcih so levkociti v krvi lahko malo povišani), tudi povišani levkociti lahko pričajo o epileptičnem napadu, ker se ob napadu krči trebušna stena in vpliva na vranico, kjer se tvori krvne celice. S slikovno preiskavo ugotovimo tudi, ali se v ozadju morda skriva kakšen tumor ali resnejša okvara možganov. Če so vsi izvidi normalni, bolnika napotimo na EEG ali na magnetno resonanco in damo navodilo, da se s preiskavami naroči na pregled k nevrologu epileptologu.«

### Metode zdravljenja

Če so izvidi preiskav normalni, potem po prvem epileptičnem napadu zdravljenja še ne začnejo. »Po klinični definiciji namreč o epilepsiji govorimo takrat, ko se zgodita vsaj dva epileptična napada v obdobju petih let. En sam napad še ne predstavlja epilepsije, ampak je le simptom. Obstaja pa operativna definicija epilepsije, kjer tudi en epileptični napad šteje kot epilepsija v primeru, če vsaj ena od preiskav pokaže spremembe na možganih, značilne za epilepsijo. Takrat lahko operativno definiramo, da verjetno gre za epilepsijo oziroma trajno nagnjenost k epileptičnim napadom.«

Korošec je dejal, da se po potrjeni diagnozi začne zdravljenje s protiepileptičnimi zdravili, ki zmanjšujejo verjetnost napada. »S temi zdravili nam uspe pozdraviti približno tri četrtine bolnikov. Tiste, ki jim z zdravili ne moremo pomagati, usmerimo v kirurško zdravljenje. Če pa niti to ne pride v poštev, obstajajo še paliativne metode zdravljenja, s katerimi zmanjšujemo število in težo napadov ter delujemo v smeri olajšanja simptomov.« Kakšne so paliativne metode? »Ena od teh je ketogena dieta, ki jo priporočamo tako pri otrocih kot tudi odraslih. Takšno zdravljenje je zahtevno, ker se v precej strogi obliki izločijo vsi sladkorji iz prehrane. Odraslim včasih priporočamo atkinsonovo dieto, kjer je določen delež sladkorja dovoljen. Vrednost ketonov v krvi mora biti čim višja, da se metabolizem preusmeri predvsem v presnovo maščob in beljakovin. Na ta način naj bi se zmanjšala vzdražnost možganov. Druga oblika paliativnega zdravljenja je nevrostimulacija vagusnega živca, tudi na ta način skušamo zmanjšati vzdražnost možganov in zmanjšati število napadov. S to metodo za polovico zmanjšamo število napadov oziroma ublažimo njihovo intenziteto. Pri bolnikih, ki imajo pogoste padce, pri katerih se lahko poškodujejo, se je vagusna stimulacija pokazala kot uspešna, vsaj pri preprečevanju napadov s padci (ne pa vseh napadov). Tretja oblika paliativnega zdravljenja je zdravljenje s kanabinoidi oziroma pripravki konoplje. Pred leti je bilo to zdravljenje zelo aktualno in iskano.

Ni pa se izkazalo za tako čudežno, zato je zanimanje nekoliko potihnilo.«

### Omejitve oseb z epilepsijo

Za osebe z diagnozo epilepsije veljajo omejitve pri vožnji osebnih vozil. Kot je povedal Korošec, epilepsija lahko predstavlja dvojno tveganje za zmanjšano sposobnost za vožnjo. »Najprej zaradi pretečih napadov, ki so lahko manjši, žariščni, in pripeljejo do kratkotrajne izgube zavesti. Tudi če je to nekaj sekund, ko je človek za volanom, lahko pride do nesreče. Večja nevarnost pa so generalni napadi. Bolnik z epilepsijo lahko vozi avto, če nima epileptičnega napada vsaj leto dni, če gre za spontani napad. Če pa gre za sproženi napad z nekim jasnim sprožilnim dejavnikom, se svetuje, da se bolnik izogiba tem sprožilcem in ne sme voziti avtomobila vsaj pol leta. Sprožilci so najpogostejše naslednji: da je bolnik pozabil vzeti zdravilo kakšen dan ali dva, na drugem mestu sta neprespanost in utrujenost, pa tudi vsa druga stanja, ki povzročijo psihofizično utrujenost, na primer stres ali boleznitno zdravila, ki jih zaradi teh bolezni morajo jemati (antibiotiki, močni analgetiki). Da bi bolnik zadostil tem pogojem, seveda mora jemati antiepileptična zdravila. Vendar prihaja do paradoksnih situacij. Če v primeru nesreče policisti v krvi odkrijejo zdravilo antiepileptik, sprožijo kazenski postopek, saj je bolnik jemal zdravilo, ki vpliva na psihofizične sposobnosti – brez jemanja tega zdravila pa bolnik ne more preprečiti napadov,« je razložil Korošec.

### Kako ukrepati ob napadu?

Kako ravnamo, če smo priča epileptičnemu napadu? »Če gre za bolnika z znano epilepsijo, potem ni treba ob vsakem napadu klicati nujne reševalne pomoči. To velja v primeru, če napad poteka običajno, kot so svojci že navajeni. Če napad traja dlje, kot je običajno (izzveneti mora v dveh ali treh minutah), gre

za podaljšan napad, ki pomeni življenje ogrožajoče stanje. Pri daljšem generaliziranem napadu bolnik namreč ne pride do kisika in to lahko privede do okvare možganov. V tem primeru je treba poklicati nujno reševalno pomoč.«

Ob napadu je bolnika treba ustrezno zavarovati. »Če stoji, skušamo preprečiti padec in s tem morebitne poškodbe glave. Bolniku zagotovimo varen položaj, kar pomeni, da so sproščene dihalne poti. Bolniku ne dajemo nič v usta. Pod glavo mu namestimo mehko blazino in počakamo ob njem, da napad mine. Ob njem ostanemo tudi še po napadu, saj je lahko bolnik po napadu še zmeden. V tem stanju so nekateri bolniki lahko tudi nekoliko agresivni in je potrebna prava mera interakcije z njimi. Ko bolnik pride nazaj k sebi, ga pomirimo in mu povemo, da je imel epileptični napad. Nekateri bolniki pa že sami iz reakcije okolice ugotovijo, da so imeli napad.«

### Na operacije še vedno v tujino

Verjetno bi si predvsem bolniki želeli, da bi bili lahko prej obravnavani, kakor so, je še povedal Marko Korošec. »Želimo si, da bi bolnikom, pri katerih bolezen postane odporna na zdravila, lahko omogočili predoperativno obravnavo. Za to obravnavo je v Sloveniji še vedno dolga čakalna doba. V zadnjem času se je sicer s treh let skrajšala na dobro leto. Vendar je to za nekoga, ki ima pogoste, vsakodnevnne napade, ki vplivajo na kakovost njegovega življenja, njegove omejitve, na miselne funkcije, povzročajo pa lahko tudi poškodbe, še vedno zelo dolga doba. Epilepsija se z vsakim napadom utrjuje in je s tega vidika progresivna bolezen, zato si resnično želimo skrajšati predoperativno obravnavo in bolniku omogočiti zdravljenje z operacijo, ki pa za zdaj poteka v tujini. Razmišljamo tudi o tem, da bi določene epilepsije, pri katerih je epileptično žarišče jasno, operirali tudi v Ljubljani.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



## ABC

- A** Rak ostaja eno največjih bremen javnega zdravja.
- B** Preživetje bolnikov se je izboljšalo.
- C** Prihajajo novi presejalni programi.



# Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen

Avtorica: **Maja Korošak**

V Sloveniji v tem trenutku živi že več kot 130.000 ljudi z rakom ali pa so bili zdravljeni zaradi raka že prej. Številka je na prvi pogled zastrašujoča, vendar nosi pozitivno sporočilo: občuten napredek v zdravljenju in preživetju bolnikov. Letno poročilo Registra raka Republike Slovenije vsebuje najnovejše podatke o raku pri nas v letu 2021. V tem letu je za rakom zbolelo 17.288 ljudi – vsak dan 47. Število novo zbolelih je v drugem letu pandemije precej višje v primerjavi z letom poprej, a primanjkljaj diagnoz z začetka epidemije ni v celoti nadomeščen.

Podatki nosijo pomembno sporočilo, da rak ostaja eno največjih bremen javnega zdravja: naraščajoče število novih primerov nalaga več pozornosti preventivi, zgodnjemu odkrivanju in celostni obravnavi bolnikov z rakom.

**Prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med.**, predstojnica Sektorja onkološke epidemiologije in registra raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana, je na predstavitvi letnega poročila povedala, da ima pandemija covid-19 očitno dolgoročne posledice na zgodnje odkrivanje in obravnavo bolnikov z rakom. »Število odkritih primerov se je sicer povečalo v primerjavi z letom 2020, a s tem še nismo v celoti nadomestili primanjkljaja diagnosticiranih primerov.« Opozorila je tudi na pomen nemotenega

izvajanja presejalnih programov ter zgodnjega odkrivanja bolezni.

## Najpogostejše vrste raka

Kateri so najpogostejši raki pri nas? To so melanomi, rak pljuč, rak dojke, rak prostate ter debelega črevesa in danke – predstavljajo krepko čez polovico novih primerov. Povezujemo jih z nezdravim življenjskim slogom, kot so kajenje, pitje alkoholnih pijač, premalo gibanja, nezdrava prehrana in čezmerna telesna teža ter pretirano izpostavljanje soncu. S preventivnimi ukrepi, kot sta bolj zdrav življenjski slog in to, da se presejalnih programov udeležujemo, lahko pomembno zmanjšamo tveganje za nastanek raka.

Kako se ta bolezen pojavlja glede na spol? Nemelanomski kožni rak in rak prostate pri moških predstavljata po približno petino vseh rakov, na naslednjih mestih sta pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke. Nemelanomski kožni rak je na vrhu pri ženskah, na naslednjem mestu je rak dojke (približno petina), pogosta sta tudi pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke.

Kakšna pa je razporeditev po starosti? Do 20. leta starosti so najpogostejše levkemije, tumorji osrednjega in avtonomnega živčnega sistema in limfomi. Mlajši odrasli moški (do 49. leta) zbolevajo največ za rakom mod in kože, rak dojke pa je na prvem mestu pri ženskah te starosti.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## Preživetje se je izboljšalo

Petletno preživetje bolnikov, zbolelih med letoma 2017 in 2021, je bilo pri moških 58-odstotno, pri ženskah pa 63-odstotno. Pri pljučnem raku je petletno preživetje pri moških že preseglo 30 %, izboljšalo se je tudi pri ženskah. Najboljše (80-odstotno) je petletno preživetje pri moških z rakom mod, prostate, ščitnice, kožnim melanomom in s hodgkinovim limfomom, pri ženskah pa pri raku ščitnice, kožnem melanomu, raku dojke in hodgkinovem limfomu.

## Rak ni usoda

Konec leta je potekal še en pomemben dogodek, ki so ga naslovili *Rak ni usoda, mnogo za preprečevanje lahko storimo sami* in je potekal v sodelovanju s slovenskimi združenji bolnikov z rakom. Na tem dogodku so vodilni strokovnjaki in predstavniki združenj bolnikov razpravljali o ključnem pomenu presejalnih programov za zgodnje odkrivanje raka ter napovedali razširitev z novima programoma za raka prostate in pljuč. Pri nas uveljavljeno potekajo trije presejalni programi – ZORA za raka materničnega vratu, DORA za raka dojke ter Svit za raka debelega črevesa in danke. Dosedanje izkušnje kažejo, da je presejanje ključno za zgodnje odkrivanje in uspešno zdravljenje.

Na posvetu so prav tako poudarili, da sta odločitev za zdrav življenjski slog in udeležba v presejalnem programu ukrepa v rokah posameznika, s katerima lahko raka celo preprečimo ali vsaj pripomoremo k temu, da se odkrije v zgodnji obliki, ko je še ozdravljiv.

*»Če želimo, da je presejalni program uspešen, se morajo ljudje nanj odzivati in se ga udeležiti.«*

## Zgodba o uspehu

Omenjeni presejalni programi potekajo pri nas nekateri petnajst let, nekateri že dvajset. Njihova uspešnost ni prišla sama po sebi, vanje je vložena veliko truda in dela.

Namen vsakega takšnega program je, da se odkrije dovolj zgodaj, da obstaja možnost uspešnega zdravljenja. Najbolje je, če se odkrijejo predrakave spremembe, in to je v nekaterih programih tudi možno. Prej ko se ga odkrije, manj intenzivno je zdravljenje, manj je težav med zdravljenjem in po njem. Nekateri raki na začetku nimajo simptomov in zato je pomembno, da se ljudi v program povabi.

Slovenija pri izvajanju teh programov sledi strokovnim smernicam. Če želimo, da je presejalni program uspešen, se morajo ljudje nanj odzivati in se ga udeležiti. Pred tem je treba poskrbeti za usposobljene človeške vire in razpoložljivo tehnologijo, izpolnjeni pa morajo biti tudi drugi pogoji.

## Rezultati presejalnih programov in novosti

Kot je povedala **dr. Barbara Mihevc Ponikvar**, so v presejalnem programu za raka dojke DORA do zdaj opravili milijon mamografij in v času delovanja odkrili šest tisoč primerov raka. »Gre za hitro preiskavo, okolje je do žensk prijazno, in če so odkrite spremembe, znotraj programa poskrbimo za nadaljnjo obravnavo.« V okviru programa tudi ves čas skrbijo za zagotavljanje kakovosti.

Program **DORA** se prenavlja, saj nove svetovne smernice za presejanje žensk predvi-

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresaenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## Ali poznate simptome raka pljuč?



Suh kašelj



Utrujenost



Izguba apetita



Nočno potenje



Stalna bolečina v prsnem košu, v rami ali v hrbtu



Nenadna izguba teže



Oteženo dihanje



Hripavost

»V presejalnem programu lahko odkrijejo tudi rake, ki jih ni treba zdraviti takoj in jih lahko zgolj spremljajo.«

devajo širitev programa tudi med ženske od 45. do 74. leta starosti.

S presejalnim programom **Svit** za raka debelega črevesa in danke so začeli leta 2009. »To je bil prvi program, ki je vključeval moške. Moški, kot vemo, so manj pozorni na simptome in pomoč poiščejo kasneje. Zaradi narave vpletenih organov je bil program marsikomu lahko precej tuj. V javnosti je tudi obveljalo mnenje, da je kolonoskopija po pozitivnem testu boleča in neprijetna, danes pa to lahko preprečimo,« je pojasnila **dr. Dominika Novak Mlakar, prof. dr. Janja Ocvirk** pa dodala, da je Svit program, s katerim lahko preprečimo napredovanje raka, odkrijemo predrakave spremembe in polipe, zato veliko bolnikov morda niti ne potrebuje nadaljnje onkološke oskrbe. Preden je Svit začel delovati, so pri več kot 70 % bolnikov odkrili raka v poznih stadijih, tretjem in četrtem. V programu Svit pa odkrijejo raka v zgodnjih stadijih, v prvem in drugem, v katerih je rak še ozdravljiv.

Presejalni program **ZORA** (za odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu) se lahko pohvali z zelo visokim deležem udeležbe.

#### Rak pljuč in rak prostate – nova presejalna programa

Raka prostate ni mogoče preprečiti, žal je njegov potek brez zgodnjih simptomov. Presejanje za raka prostate je zato še posebej pomembno. Pričakujejo, da se bo s tem novim

presejalnim programom zmanjšalo število napredovalih rakov, zmanjšala pa naj bi se tudi umrljivost. V presejalnem programu lahko odkrijejo tudi rake, ki jih ni treba zdraviti takoj in jih lahko zgolj spremljajo.

O svoji izkušnji z rakom prostate je na dogodku spregovoril podjetnik **Tone Lovšin**. Njegova zgodba ima srečen konec. »Na referenčnem pregledu so mi ugotovili zelo visoko vrednost PSA. Kaj kmalu so me obvestili, da imam raka. Dobro pri tem je bilo, da je bil odkrit zgodaj. Onkolog me je seznanil z vrstami zdravljenja in operirali so me z robotsko laparoskopsko operacijo. Po tem živim brez posledic.«

#### Kjer je dim, je tudi pljučni rak

V Društvu onkoloških bolnikov Slovenije so z namenom, da bi bilo takšnih zgodb s srečnim koncem čim več, začeli ozaveščati o pomembnosti poznavanja simptomov pljučnega raka in prenehanja kajenja prek kampanje *Kjer je dim, je tudi pljučni rak*. Želijo spodbuditi k prepoznavanju simptomov pljučnega raka in čimprejšnji odločitvi za obisk pri zdravniku. Lažje je oditi pravočasno k zdravniku kot prenašati posledice bolezni.

Dobra novica je, da nastaja novi presejalni program za pljučnega raka LUKA, ki se bo začel že letos kot poskusni projekt. Da je pljučni rak velik javnozdravstveni problem, dokazujejo podatki, da za pljučnim rakom zbolijo okoli 1.600 ljudi na leto, 1.200 jih umre in vsako peto smrt zaradi raka pripišemo pljučnemu raku. Kot je na dogodku povedala **doc. dr. Martina Vrankar**, je njihov cilj priprava vzdržnega presejalnega programa, torej več deset tisoč pregledov s CT na leto. »Umrljivost želimo zmanjšati za 20 do 25 %, prav tako želimo povečati delež tistih, ki jih odkrijemo v zgodnjem stadiju. Želimo tudi znižati pojavnost tega raka in ljudi spodbuditi, da opustijo kajenje.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

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



### Moška stvar. Moško zdravilo.

Prostamol izvleček plodu palmeta

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

Vzemite eno kapsulo, enkrat na dan.

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

Navedeno področje uporabe temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

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

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





# Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!



Težave z uriniranjem lahko prizadenejo vsakega šestega Slovenca, starejšega od 40 let. <sup>1,2</sup>

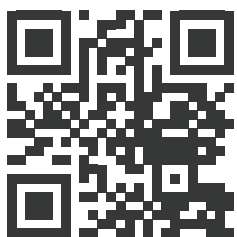


Pogosto občutite nenadno potrebo po uriniranju in ste v stiski zaradi iskanja stranišča?



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](http://www.mojmehur.si)

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



# Čas gripe in prehladov

Avtorica: **Katja Štucin**

Pozimi se zgodi, da kar naenkrat vsi okrog tebe zbolijo. Mama, sodelavec v službi, soseda, znanec, ki ga sicer redno srečuješ na ulici, na avtobusu vsi smrkajo ... Zakaj se prav v tem letnem času pogosteje pojavljajo prehladi ali celo gripa? **Barbara Bitežnik, dr. med., specialistka infektologije**, s Klinike Golnik nam je zaupala, da lahko vrh števila okuženih pričakujemo prav v februarju. Pomembna je preventiva – zdrav življenjski slog, če pa že zbolimo, sta potrebna predvsem počitek in zadosten vnos tekočine.

Ste že kdaj pomislili, kakšne so poglavitne razlike med prehladom in gripo, kakšni simptomi ju pravzaprav spremljajo ter ali se sploh razlikujejo. **Barbara Bitežnik, dr. med., specialistka infektologije**, s Klinike Golnik pojasnjuje, da tako prehlad kot gripo povzročajo virusi. »Simptomi so podobni, večinoma so prizadeta zgornja dihala, obolelemu teče iz nosu, kašlja, kiha, glas lahko postane hripav. Pojav respiratornih simptomov običajno spremlja povišana telesna temperatura, pojavijo se bolečine v mišicah in sklepih, glavobol. Gripo in druge virusne bolezni zgornjih dihal težko ločimo samo po težavah. Za gripo je značilno, da se pojavlja v zimskih mesecih, nekje od konca decembra – posamezni primeri lahko že prej – do marca, ostali virusi, ki povzročajo prehlad (najpogostejši je rinovirus), pa skozi vse leto. V toplejših mesecih seveda manj pogosto.« Rinovirusi torej okužbe povzročajo

vse leto, najpogosteje so prisotni pri posameznikih, ki imajo blago okužbo zgornjih dihal. Pri odraslih ti virusi v povprečju povzročijo dve do tri okužbe na leto, medtem ko pri otrocih lahko na letni ravni sprožijo nastanek do 12 prehladov. V približno polovici primerov okužba lahko poteka brez vsakršnih simptomov. Pri rinovirusih je sicer manj pogost tako imenovani sev C, ki pa lahko povzroči hude okužbe, še posebej pri dojenčkih, ki posledično potrebujejo tudi bolnišnično zdravljenje.

## Pozimi je tovrstnih obolenj več

Morda se vam je že zgodilo, da ste bili prehlajeni poleti. Še posebej, če smo izpostavljeni kakšnim klimatiziranim prostorom in je potem temperaturna razlika, ko gremo ven, še posebej občutna. Če smo ob tem izpostavljeni množici ljudi, se zgodi, da se nas tudi v toplih mese-

cih prime kakšen virus, kot radi rečemo. Zagotovo pa so tovrstna obolenja pogostejša pozimi. »V hladnejših mesecih se ljudje bolj zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer prihaja do tesnejših stikov. Sluznica dihal je zaradi suhega zraka izsušena, kar olajša vstop virusov v celice in s tem poveča možnost, da zbolimo,« na kratko pojasni specialistka infektologije s Klinike Golnik. Prehlad lahko seveda preprečimo z upoštevanjem higiene rok ter kašlja. Če se le da, se izogibamo zaprtim prostorom, kjer se zadržuje več ljudi. Kot izpostavljajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, pa je najučinkovitejša zaščita pred gripo zagotovo cepljenje. Priporočljivo je za vsakogar, še posebej za starejše od 65 let, za bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, za diabetike, za osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemo- ali radioterapijo in malignomi ter za majhne otroke, stare od šest do 23 mesecev. Cepljenje

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



**LACTO SEVEN**  
Strong

30 sachets / 14,8 g

EDINSTVENA SESTAVA / EDINSTVENI SAKETI

**Ko je čas za MOČAN ODMEREK mlečnokislinskih bakterij**

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

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

www.lactoseven.com/sl



**Edinstvena SESTAVA**

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

priporočamo nosečnicam. »Cepljenje priporočamo tudi družinskim članom vseh starejših oseb in kroničnih bolnikov, da virusa influence ne занesejo v domače okolje in ob prebolevalni gripe ne ogrožajo svojca, ki ima težave z zdravjem. Poleg tega priporočamo cepljenje družinskim članom majhnih otrok in še posebej, če je v družini dojenček, mlajši od šest mesecev, ki še ne more biti cepljen. Cepljenje je priporočljivo za zdravstveno osebe in ljudi v vseh tistih poklicih, kjer bi zaradi odsotnosti z dela zaradi gripe ohromela dejavnost (policija, carina, pošta, gasilci itd.). Po cepljenju se zaščita pri mlajših razvije po tednu dni, pri starejših traja razvoj imunosti 14 ali celo več dni. Ker se virusi gripe pogosto in hitro spreminjajo, strokovnjaki vsako leto na novo izdelajo cepivo proti virusom, za katere so ocenili, da bodo krožili. Prav zaradi tega moramo cepljenje proti gripi ponoviti vsako leto,« pojasnjujejo in dodajajo, da moramo ob tem vzdrževati dobro telesno kondicijo, se veliko gibati na svežem zraku in uživati zdravo hrano z veliko sadja in zelenjave.

### Smo letos že prepozni za cepljenje?

Cepljenje proti gripi se načeloma začne proti koncu jeseni in traja, vse dokler ne začne število obolelih z gripo upadati. Tudi naša sogovornica, strokovnjakinja Barbara Bitežnik, poudarja, da za cepljenje proti gripi za letos nismo prepozni. »Vrh števila okuženih po navadi pričakujemo konec januarja in v februarju. Po cepljenju naš imunski sistem proizvede protitelesa v dveh tednih, tako da je še vedno čas za cepljenje.« Preventiva je res pomembna. Naša sogovornica sicer pravi, da ob zdravem življenjskem slogu ne predlaga nikakršnega vnosa kakšnih dodatnih vitaminov ali nečesa za krepitev imunskega sistema. Torej so povsem dovolj raznovrstna zdrava prehrana, prava mera popite brezalkoholne, če se da, nesladkane, tekočine in redna dejavnost. Okužbo preprečimo z dobrimi higienskimi navadami – ne delimo osebnih predmetov, kot so zobne ščetke, ne pijemo iz istega kozarca ali steklenice, ne uporabljamo istega jedilnega pribora, ne brišemo nosu z istim robčkom najprej otroku, potem pa še sebi ... Torej, če dodamo že izpostavljenemu navodilo, da se v mesecih, ko je okužb dihal veliko, izogibamo zaprtih prostorov in si večkrat skrbno umijemo roke, da ne занesemo virusov oziroma mikroorganizmov na dihala, bo to prava preventiva, na katero lahko vplivamo.

### Telesno dejavnost izvajamo zunaj

Omenili smo zdrav življenjski slog. Se pa pri športu pozimi poraja tudi nekaj vprašanj. Ali telesno dejavnost raje izvajamo v notranjih prostorih, ker je zunaj premrzlo? Je vseeno, če denimo pri teku vdihavamo mrzel zrak? Nas to še bolj okrepi ali nam lahko škoduje? Ste morda tudi vi že izbrali ‚izgovor‘, češ, premrzlo je za tek zunaj, in ste raje odšli v polno telovadnico

na skupinsko vadbo, ker nam noben strokovnjak ni argumentirano pojasnil, da to ne drži. Barbara Bitežnik pravi, da se zagotovo nismo odločili prav. »Telesno dejavnost raje izvajamo zunaj. V zaprtih prostorih je namreč tveganje za prenos virusov, ki se prenašajo kapljično, večje. Če obiskujemo telovadnico ali fitness, skrbimo za higieno rok, predvsem pa se držimo načela, da tja ne hodimo bolni.« Tako, zdaj nimamo izgovorov, da se tudi v teh hladnejših mesecih ne bi podali na dolge sprehode v naravi. Zagotovo bodo blagodejno delovali tako na naše telo in poskrbeli tudi za sprostitev v tem hitrem tempu naših življenj. Morda pa bomo preprečili tudi prehlad ali gripo.

### Lajšanje simptomov

Včasih preventiva ne zadostuje in kljub vsemu zbolimo. Kaj naredimo, če do prehlada pride? »Predvsem sta potrebna počitek in zadosten vnos tekočine. Ob povišani telesni temperaturi lahko vzamemo antipiretik. Obisk zdravnika, razen pri pridruženih kroničnih boleznih, ki se ob prehladu lahko poslabšajo, ni potreben,« svetuje Bitežnikova. Tudi v primeru gripe velja enako. Tudi na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so zapisali, da pri večini bolnikov zdravljenje s protivirusnimi zdravili ni smiselno. »Najbolj pomembno je, da si olajšamo težave in počakamo, da gripa izzveni. Če imamo povišano telesno temperaturo nad 38 °C, jemljemo antipiretike – zdravila, ki znižajo telesno temperaturo. Za otroke je primeren paracetamol, odrasli pa lahko vzamejo paracetamol ali aspirin. Posebno ponoči je zamašen nos zelo moteč in povzroči, da dihamo čez usta, kar dodatno izsuši sluznico zgornjih dihal in poslabša počutje. Svetuje se uporaba kapljic za nos, da se prehodnost nosu poveča in olajša dihanje. Zaužijemo dovolj tekočin, saj jih zaradi vročine izgubimo več kot običajno, da ne nastopi izsušitev, ki še dodatno poslabša naše počutje. Svetuje se počitek in izogibanje telesnim naporom, dokler traja vročina. Jemanje antibiotikov (če ni bakterijskih zapletov) je brez smisla in je lahko škodljivo. Za zdravljenje gripe je že nekaj let na voljo več vrst protivirusnih zdravil, ki so različno učinkovita. Zdravila nekoliko skrajšajo trajanje in omilijo potek bolezni, če jih zdravnik bolniku predpiše prvi ali drugi dan bolezni. Nekatera zdravila niso primerna za bolnike z resnimi okvarami ledvic, jeter, druga ne za ljudi z astmo ali kronično obstruktivno pljučno boleznijo. Protivirusna zdravila se običajno predpišejo bolnikom, ki se zaradi težje gripe zdravijo v bolnišnici. Pri starejših, ki se zdravijo zaradi kroničnih bolezni, in pri ljudeh s slabšo obrambno sposobnostjo je gripa lahko težka bolezen. Če v nekaj dneh ni izboljšanja, predvsem če vztraja visoka telesna temperatura in kašelj postane vse bolj gnojav, pomeni, da se je potek gripe zapletel s pljučnico. V tem primeru sta pregled in nasvet zdravnika nujno potrebna. Enako velja za majhne otroke – če vročina ne pade, otrok pa je zaspan, apatičen, izsušen, je potreben pregled v ambulanti.«

→ na dihala  
**Dvojno delovanje**  
na imunski sistem ←

Prehransko dopolnilo  
**Sinulan DUO forte**  
30 tablet in 60 tablet

**Premišljena kombinacija koncentriranih izvlečkov:**

- velike kapucinke,
- navadnega hrena,
- črnega bezga,
- velevetnega lučnika,
- navadnega sporiša in
- rumenega svišča.

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

STADA

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresa brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## ABC

- A** Tremor je najopaznejši, ko bolniki držijo roke iztegnjene ali izvajajo fine gibe rok.
- B** Blagega tremorja ni treba zdraviti, saj zgodnje zdravljenje ne spreminja poteka bolezni.
- C** Nekaterim bolnikom lahko koristijo zdravila.

# Tresenje brez pravega vzroka

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Esencialni tremor je najpogostejša motnja gibanja. Imenujejo ga tudi benigni, družinski ali dedni tremor. Bolniki z esencialnim tremorjem lahko doživljajo nenadzorovano tresenje v rokah, glavi, glasu ali drugih delih telesa. Stanje se običajno začne pri odraslih in se lahko postopoma poslabša s starostjo.

Pogovarjali smo se z **dr. Marjanom Zalete-lom, dr. med., višjim svetnikom, specialistom nevrologije**, iz Nevrološke klinike v Ljubljani. Opisal je to motnjo, pojasnil možne vzroke zanjo, kako se zdravi in kako se razlikuje od tresavice pri parkinsonovi bolezni.

Kako se esencialni tremor kaže, kakšni so simptomi? »Tremor je običajno najopaznejši, ko bolniki držijo roke iztegnjene ali izvajajo fine gibe rok, kot je držanje skodelice, uporaba žlice ali pisanje. Tresenje običajno preneha, če so roke popolnoma sproščene, ko počivajo v naročju. Tremor glave, titubacija, in čeljusti je prisoten pri okoli polovici primerov, tremor nog pa pri tretjini. Stres pogosto poslabša tremor,« je za začetek pojasnil Zaletel ter nadaljeval, da se pri nevrološkem pregledu ugotovi prisotnost tremorja v eni ali obeh rokah med držanjem določene drže,

npr. pri držanju skodelice ali kozarca. »Pisava postane nejasna in tresoča. Anksioznost stanje še poslabša. V mirovanju tremor ni prisoten, pojavi pa se, če bolnik predoči roke. Ko izvedemo test »prst–nos«, se tremor nadaljuje, vendar se pomembno ne poslabša. Tremor glave in čeljusti je prisoten pri polovici bolnikov, tremor nog pa pri tretjini. Kljub tremorju pa so testi koordinacije običajno normalni, hoja ni prizadeta in ni drugih nevroloških nepravilnosti. Znakov parkinsonizma praviloma ni. Značilno za esencialni tremor je, da majhne količine alkohola zmanjšajo tremor oziroma »umirijo roke.« Kako potem bolezen napreduje? »Praviloma bolezen napreduje počasi in povzroča predvsem socialne težave. Pri posameznikih, ki so odvisni od ročnega dela, pa lahko povzroči večje težave in celo onespo-

sobljenost. Esencialni tremor ne skrajša pričakovane življenjske dobe,« odgovarja Zaletel.

## Zakaj se pojavi esencialni tremor?

Kot pove naš sogovornik, vzrok esencialnega tremorja ni znan, vendar ima več kot polovica bolnikov družinskega člana s tremorjem. »Raziskovalci niso našli genov, ki povzročajo esencialni tremor. Vendar pa se simptomi pri bolnikih z družinsko anamnezo esencialnega tremorja običajno pojavijo v zgodnejši starosti. Raziskovalci menijo, da je esencialni tremor posledica motnje v delovanju možganov. Menijo, da je nevrološko stanje posledica nestabilnosti v povratnih nevronskega zankah, ki nadzorujejo držo rok, glave in drugih delov telesa. Slikovne nevro-

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

loške preiskave, kot je magnetna resonanca glave, ne pokažejo specifičnih strukturnih sprememb. Za esencialni tremor ni specifičnega diagnostičnega testa. Pomembno je, da zdravnik izključi bolezenska stanja, ki lahko potekajo s tremorjem, kot je bolezen ščitnice, hipertiroza. Tudi nekatera zdravila so povezana z nastankom tremorja. Od esencialnega tremorja je pomembno ločiti poudarjen fiziološki tremor, ki ima frekvenco nihanja 8–12 Hz in se poveča pri stanjih prekomerne adrenergične aktivnosti, kot je stanje anksioznosti. Za razliko od poudarjenega fiziološkega tremorja ima pravi esencialni tremor nižjo frekvenco, približno 6 Hz,« še razloži nevrolog.

»Esencialni tremor ni povezan s parkinsonovo boleznijo.«

### Zdravljenje tremorja

Blagega tremorja običajno ni treba zdraviti, saj zgodnje zdravljenje ne ustavi ali upočasnjuje naravnega poteka bolezni. Kdaj je potrebno zdravljenje? »Zdravljenje je potrebno, kadar tremor vpliva na vsakodnevno življenje ali povzroča socialno stigmo. Majhne količine alkohola lahko občasno pomagajo, vendar ob tem obstaja tveganje za alkoholizem. Obstaja učinkovito zdravljenje za zmanjšanje tremorja, vendar ni zdravila, ki bi esencialni tremor pozdravila. Nekaterim bolnikom lahko pomaga uporaba pripomočkov, kot so obtežene skodelice, nošenje majhnih uteži za zapestje. Obstajajo rehabilitacijski pripomočki s servo mehanizmom za zmanjšanje posledic tremorja, kot je prirejena jedilna žlica.« Nekaterim bolnikom lahko koristijo zdravila in imajo različen učinek, odvisno od posameznega bolnika, še pove Zaletel.

Katera zdravila uporabljajo pri zdravljenju esencialnega tremorja? »Med zdravila, ki lahko pomagajo, spadajo zaviralci receptorjev beta, kot je propranolol, zdravila proti epileptičnim napadom, kot so primidon, gabapentin, topiramet in klonazepam. Antiparkinsoniki niso učinkoviti pri zdravljenju esencialnega tremorja,« razlaga naš sogovornik in dodaja, da je poleg zdravljenja z zdravili pomembno tudi to, da se omeji uživanje kofeina in drugih poživil. Poleg tega

se bolnik mora izogibati zdravilom, ki lahko povzročajo tremor.

Nekaterim bolnikom lahko koristijo injekcije botulinskega toksina. Kako poteka to zdravljenje? »Botulinski toksin se vbrižga v mišice, ki povzročajo tremor, jih začasno oslabi in zmanjša tresenje. Te injekcije je treba ponoviti dva- do štirikrat na leto in so najučinkovitejše pri bolnikih s tremorjem glave.«

Zdravljenje z zdravili lahko pomaga nekaterim bolnikom s tremorjem in ga je treba najprej poskusiti. Kot pove Zaletel, pa pri bolnikih s hudim, neodzivnim tremorjem razmišljajo o kirurškem posegu. »Pomemben je pregled pri nevrologu, ki bo svetoval najprimernejšo izbiro zdravljenja. Obstajajo tudi nevrokirurški posegi za lajšanje esencialnega tremorja, kot je talamotomija. Gre za vrsto možganske operacije, pri kateri se uniči en del možganov, talamus. Druge vrste poseg je globoka možganska stimulacija (DBS), pri kateri se elektroda namesti v predel talamusa in se poveže z napravo, podobno srčnemu spodbujevalniku,« našteva vrste zdravljenja Zaletel.

### Esencialni tremor in parkinsonova bolezen

Kot še pove naš sogovornik, esencialni tremor ni povezan s parkinsonovo boleznijo, za katero je prav tako značilna tresavica. Esencialni tremor je približno desetkrat pogostejši. V čem pa se esencialni tremor razlikuje od parkinsonove bolezni? »Za razliko od esencialnega tremorja je tremor rok pri parkinsonovi bolezni najbolj očiten, ko so bolnikove roke sproščene in ne, ko jih uporablja za določeno vrsto aktivnosti. Prsti bolnika s parkinsonovo boleznijo oponašajo gibe pri štetju denarja. Parkinsonski tremor je počasen s frekvenco 3–5 Hz, še pove nevrolog. »Med hotelnim gibanjem lahko tresenje izgine in se spet pojavi čez nekaj časa. Ko bolezen napreduje, se lahko tresejo tudi glava in ustnice. Parkinsonski tremor običajno spremljajo drugi nevrološki znaki, kot so rigidnost (togost mišic), bradikinezija (upočasnitev gibov), posturalna nestabilnost (težave z ravnotežjem) in motnje hoje, česar pri bolnikih z esencialnim tremorjem ni. Parkinsonova bolezen je kronično napredujoče degenerativno obolenje z značilnimi kliničnimi znaki in se odziva na zdravila z L-dopo. V diagnostiki parkinsonove bolezni je najpomembnejši klinični nevrološki pregled. V nejasnih primerih lahko uporabimo slikovno metodo, imenovano DaT-

### Možni vzroki tremorja

Tremor zlahka prepoznamo kot ritmično sinusoidno gibanje. Uporabno je ločiti med tremorjem v mirovanju (značilen za parkinsonovo bolezen), tremorjem, ki je najočitnejši v drži, posturalni tremor, npr. ob iztegnjenih rokah (kar pogosto vidimo v okviru esencialnega tremorja), ter tremorjem, ki se pojavi ob gibanju kot intencijski tremor. Intencijski tremor se poveča, ko se bolnik približa cilju (značilno za cerebelarno ataksijo). Celebelarna ataksija nastane pri okvari malih možganov. Vzroki so lahko: možganska kap, bolezen, tumor, travma. Poškodovani so lahko sami mali možgani ali katera koli proga, ki vodi v male možgane ali iz malih možganov.

Vzroki tremorja so lahko naslednji: tremor v mirovanju – parkinsonova bolezen, postencefalitični parkinsonizem, z zdravili povzročen parkinsonizem, druge ekstrapiramidalne bolezni; posturalni tremor – fiziološki tremor, pretirani fiziološki tremor (tirotoksikozna, stanja anksioznosti, alkohol, kofein, droge – simpatikomimetiki, antidepresivi, litij, natrijev valproat; zastrupitev s težkimi kovinami – npr. živo srebro), strukturne bolezni možganov (hude cerebelarne lezije – tremor rdečega jedra; Wilsonova bolezen, nevrosifilis), benigni esencialni (družinski) tremor; intencijski tremor – bolezen možganskega debla ali malih možganov, multipla skleroza, spinocerebelarna degeneracija, žilna bolezen, tumor; primarno pisalni tremor (in drugi specifični tremorji ob eni nalogi); distonični tremor.

scan (*dopamine transporter scan*) z uporabo radioaktivnega sledilca ioflupana. Indikacija za DaTscan je tudi razlikovanje med parkinsonskim in esencialnim tremorjem, kadar je klinična slika nejasna in imajo bolniki mešane značilnosti tremorja, zaradi česar je postavljanje diagnoze oteženo. V teh primerih je DaTscan lahko zelo uporaben.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

### GYENNO BRAVO TWIST ŽLICA IN VILICA - PRIMERNA ZA UPORABO PRI LJUDEH S TREMORJEM IN PARKINSONOVO BOLEZNIJO

Omogoča lažje in neodvisno hranjenje

Več na spletni strani: [www.medicare-eu.com](http://www.medicare-eu.com)

Medicare s.p., Mojca Meško Vinkovič, Slomškova 34, 3210 Slovenske Konjice, tel: +386 (0)31 488 797, e: [info@medicare-eu.com](mailto:info@medicare-eu.com)



MediCare

# Ko za slabo počutje ni krivo srce

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Društvo za zdravje srca in ožilja je jeseni organiziralo predavanje o slabokrvnosti, zanimivo predvsem za tiste bolnike, ki se soočajo s težavami, kot so utrujenost, zaspanost, vrtoglavica, pospešeni utrip, težka sapa, bolečine v prsih. **Doc. dr. Matevž Škerget, dr. med., spec. hematologije**, iz UKC Ljubljana je v predavanju pojasnil, kateri so možni vzroki za slabokrvnost, kako pridružene bolezni lahko vplivajo na slabokrvnost in nasprotno – kako osnovna bolezen lahko prikrije slabokrvnost. Opisal je tudi, kako se težava s slabokrvnostjo zdravi.

Na začetku je podal opis krvnih celic. »V krvnem obtoku imamo levkocite oziroma bele krvničke, te celice so pomembne predvsem zato, ker nas ščitijo pred različnimi okužbami. Če teh celic v krvi ni dovolj, se pogosteje pojavljajo okužbe, te okužbe lahko potekajo huje (bolniki potrebujejo bolnišnično oskrbo) in bolniki pogosto zbolijo za okužbami, ki jih pri zdravih ljudeh ne vidimo, to so tako imenovane oportunistične okužbe. Druge pomembne celice so krvne ploščice ali trombociti. Njihova funkcija je preprečevanje krvavitve ob poškodbah: urezninah, udarcih. Bolniki, ki imajo nizke trombocite, imajo pogostejše krvavitve, večinoma se kažejo kot sluznične krvavitve, lahko iz nosu, iz dlesni, vidijo se v blatu, bolniki lahko opazijo tudi pikčaste krvavitve po nogah. To so drobne krvavitve, ki se pojavijo v ravni koži. Poglavitne celice v krvi pa so eritrociti, rdeče krv-

ničke, ki v krvi predstavljajo 45–50% volumna. Trombociti in levkociti predstavljajo zelo majhen del, drugo polovico v krvi pa predstavlja plazma, to so proteini in ioni, ki jih imamo v krvi, da ta lahko teče skozi žile,« je povedal **dr. Škerget**.

## Telo se na anemijo tudi prilagodi

Kot je dejal predavatelj, so simptomi, ki jih bolniki z anemijo navajajo, dokaj nespecifični. Pogosto tožijo o utrujenosti, zaspanosti, lahko imajo vrtoglavico, lahko zaznajo pospešeni utrip, lahko zaznajo utrip v glavi, v čelu, lahko jim ob tem piska. Ob še nižji vrednosti eritrocitov imajo lahko težko sapo, določeni bolniki imajo lahko bolečino v prsih, ki je podobna kot pri bolnikih s koronarno boleznijo. »Večina teh težav je lahko posledica številnih drugih bolezni in brez hemograma te težave težko pripišemo zgolj anemiji.«

Če anemija nastaja postopoma, kot je to značilno za anemijo pri pomanjkanju železa, se telo na to navadi in ti bolniki lahko zaznajo težave relativno pozno. »Neredko smo imeli mladega bolnika, ki je prišel z izredno nizko vrednostjo hemoglobina in ni zaznal pomembnejših težav,« je povedal dr. Škerget in dodal, da se pri hitrejšem poteku anemije telo nanjo ne more prilagoditi, zato se simptomi oziroma težave pokažejo precej prej. »Večina teh težav je prisotnih pri mladih bolnikih, torej pri bolnikih, ki nimajo pomembnih pridruženih bolezni.« Kako pa je pri starejših bolnikih? »Pri bolnikih, ki imajo pomembne pridružene bolezni, najpogosteje so to v razvitem svetu bolezni srca, pljuč, npr. KOPB, se bolezen kaže le s simptomi poslabšanja osnovne bolezni. Bolnik, ki ima srčno popuščanje, ima predvsem težave z zatekanjem v noge, z dihanjem v leže, in te težave se pogosto stopnjujejo. Ko kontroliramo kri, vidimo, da je razlog za poslabšanje pravzaprav anemija, zato so pridružene bolezni pri starejših pogost razlog, da pomislimo na anemijo. Pri srčnem popuščanju se torej anemija pokaže s simptomi srčnega popuščanja, hkrati pa srce ne zmore pravilno delovati, ker nima dovolj kisika. Pri kroničnih boleznih je iskanje in zdravljenje anemije toliko bolj pomembno,« je poudaril hematolog in podobno velja za bolezni pljuč. »Če pljuča delujejo slabše in ne morejo zagotoviti dovolj kisika v krvi, ob slabokrvnosti telo dobi še manjšo količino kisika.«

## Vzroki za anemijo

Kot je povedal dr. Škerget, pri pregledu krvi običajno gledajo število eritrocitov, število trombocitov in število levkocitov. Pomembna pa je tudi velikost eritrocitov, saj zelo majhni

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

**Zakaj RICHTER FerroBio®?**



- » **Enostavno jemanje** – RICHTER FerroBio® lahko uživate neodvisno od hrane ali pijač.
- » **Ne povzroča prebavnih težav** in slabosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 GEDEON RICHTER

eritrociti večinoma kažejo na pomanjkanje železa. Zelo visoke vrednosti pa kažejo na pomanjkanje vitamina B12. Ti dve vrednosti sta najpogostejša razloga za anemijo pri mlajših. Pri starejših bolnikih razlog za anemijo ni samo eden, ampak jih je več, in je ta delitev manj pomembna.

Kako se kaže pomanjkanje železa? »Pri pomanjkanju železa lahko pride do sprememb na nohtih, ki izgubijo naravno ukrivljenost in se sploščijo, postanejo bolj krhki. Še bolj verjetno je vnetje jezika, ko ta postane povsem gladek, reliefa ni več, lahko peče in nastanejo majhne razpoke v ustnih kotih. To se prav tako lahko zgodi pri pomanjkanju vitamina B12.«

S celotnim pregledom pa iščejo še pridružene bolezni (srca in pljuč), s pregledom bezgavk poskušajo najti morebitno krvno bolezen, čeprav se za večino sprememb v krvni sliki ne skriva krvna bolezen, ampak druge spremembe, je še povedal predavatelj.

Pomanjkanje železa ima v razvitem svetu približno 30% prebivalcev, večinoma so to ženske v rodni dobi zaradi mesečnih krvavitvev. Pomanjkanje vitamina B12 je prisotno predvsem pri starejših. V domovih starejših občanov naj bi po ocenah trpelo zaradi pomanjkanja vitamina B12 tudi do 30 ali 40% bolnikov.

Tretji razlog za anemijo so kronične bolezni, kot so srčno popuščanje in različna kronična vnetja (kronične okužbe, kronične revmatske bolezni). Večina teh bolnikov namreč prejema aspirin, ki lahko povzroča prikrita krvavitve. Ti bolniki imajo pogosto slabše delovanje ledvic, pri čemer je zmanjšan pretok skozi ledvice, zmanjšana pa je tudi tvorba eritropoetina, ki je pomemben za nastanek rdečih krvničk. Določena zdravila, ki jih dobijo bolniki s srčnim popuščanjem ali visokim krvnim tlakom, dodatno lahko znižajo hemoglobin. Kronično vnetje, ki je prisotno pri bolnikih s srčnim popuščanjem, prav tako lahko dodatno poslabša vrednosti hemoglobina.

### Nadomeščanje železa in vitamina B12

Zdravljenje anemije poteka večinoma v obliki jemanja tablet, je razložil hematolog. »Ko gre za jasno pomanjkanje železa, s prehrano, z dietnimi dodatki ne moremo nadomestiti te izgube. Potrebno je zdravljenje s tabletami. Večinoma uporabljamo visoke odmerke, ki se običajno jemljejo enkrat dnevno. Nekoč se je predpisovalo jemanje dvakrat dnevno, vendar je absorpcija boljša pri enem odmerku. Včasih te tablete predpišemo v odmerku vsak drug dan, tudi to lahko izboljša absorpcijo in bolniki imajo manj težav. Tablete z železom namreč lahko povzročijo bolečine v trebuhu in napenjanje.« Zdravilo je treba jemati kar nekaj časa, vsaj šest mesecev, je še povedal predavatelj. »Vrednost hemoglobina se približno po enem mesecu ali dveh popravi, še vedno pa v telesu manjka približno en gram železa. Če bi takrat prenehali z nadomeščanjem, bi se anemija v zelo kratkem

času ponovila,« poudari dr. Škrget in doda, da uporabijo železo v obliki injekcij, ko bolniki železa ne morejo prenašati ali ko vedo, da bo absorpcija železa slabša. Obstajajo tudi preparati, ki se kupijo v prosti prodaji. Ti preparati imajo običajno zgolj 30 miligramov železa, saj večje količine v prosti prodaji niso dovoljene. Bolniki jih bolje prenašajo, a delujejo samo v primerih, ko gre za blago pomanjkanje.

Pomanjkanje B12 večinoma ni posledica premalo tega vitamina s prehrano, ampak kaže na neko okvaro. Ta je lahko v želodcu, ko ta ne izloča dovolj kisline in je želodčna sluznica vneta. Lahko je nekaj narobe v tanem črevesu, kjer se vitamin B12 absorbira. Pomemben dejavnik pa so določena zdravila, na primer metformin pri sladkorni bolezni – po približno desetih letih jemanja pogosto vodi v pomanjkanje B12, saj moti njegovo absorpcijo. Številni bolniki jemljejo zaviralce protonске črpalke, to so zdravila, ki ščitijo želodec in zmanjšajo kislino v želodcu in prav tako motijo absorpcijo vitamina B12.

Dr. Škrget še pove, da se pomanjkanje vitamina B12 ne kaže samo s slabokrvnostjo, ampak je vitamin izjemno pomemben za delovanje našega živčnega sistema. »Ti bolniki lahko razvijejo polinevropatijo, ki se kaže kot mravljinčenje, odrevenelost v rokah in nogah, lahko postanejo tudi nepokretni, če je pomanjkanje B12 izjemno hudo in traja dlje časa. Z nadomeščanjem vitamina se stanje lahko popravi, če pomanjkanje traja dalj časa, pa je okvara običajno nepovratna. Pri pomanjkanju B12 se lahko poslabšata tudi demenca in osteoporoz. Nadomeščanje B12, ki je pri nas na razpolago, je z injekcijami v mišico. Če gre za nevrološko okvaro, je to vbrizganje lahko relativno pogosto, na primer bolnik prejme vsak drugi dan deset odmerkov, pozneje bolniki te injekcije dobivajo enkrat na tri mesece in vse življenje.«

### Kako kontrolirajo vrednosti železa v krvi?

Predavatelj je izpostavil, da je serumsko železo, ki se ga pogosto kontrolira, izjemno neobčutljiv pokazatelj pomanjkanja železa. »Odvisno je od diete, in če zjutraj pojemo nekaj, kar je bogato z železom in potem kontroliramo kri, je vrednost železa visoka. Če jemljemo kri na tešče, pa bo serumsko železo nizko. Zato je boljši pokazatelj feritin, vendar je ta povezan z vnetjem. Bolnik, ki ima okužbo, ima pogosto izrazito visok feritin, zato si pri teh bolnikih s kontrolo feritina ne moremo pomagati. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem se je običajno pokazalo, da imajo verjetno pomanjkanje železa, če je vrednost feritina pod 100. Če so vrednosti med 100 in 300 in je saturacija pod 20, še vedno menimo, da gre za pomanjkanje železa in jih prav tako zdravimo. Pri ledvičnih bolnikih je eden od razlogov za anemijo lahko pomanjkanje železa, pglaviti razlog pa je pomanjkanje eritropoetina. Zato pri teh bolnikih uporabljamo eritropoetine, zdravila, ki jih dajejo v subkutanih injekcijah in pomagajo zvišati vrednosti hemoglobina.

gelée royale cardio

Podprite delovanje srca in ožilja



✓ 2000 mg MATIČNEGA MLEČKA

✓ VITAMINI B1, D3 in K2

✓ KOENCIM Q10

✓ PROPOLIS

Na voljo v lekarnah, Sanolaborjih, v Medexovi trgovini v Ljubljani in na [www.medex.si](http://www.medex.si)

medex

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## ABC

- A** Bolezen je posledica pomanjkanja lizosomskega encima iduronat-2-sulfataza.
- B** Eden izmed simptomov bolezni je tudi povečana prisotnost glikozaminoglikanov v urinu.
- C** Vzrok za bolezen je redka kromosomska napaka spolnega kromosoma X.

# Mukopolisaharidoza tipa 2

Avtorica: **Nika Arsovski**

Mukopolisaharidoza tipa 2 oz. hunterjev sindrom je redka genetska bolezen, ki se pojavi pri približno 1/100.000–150.000 živorojenih otrok moškega spola. Bolezen prizadene številne organe in fiziološki sistem, nevrološke posledice bolezni pa se lahko odrazijo tudi z umsko prizadetostjo ali smrtjo. Kot omenjeno, gre za izjemno redko bolezen, ki je sicer pogostejša v nekaterih etničnih skupinah, a se je o njej dobro izobraziti.

Mukopolisaharidoze so redke dedne presnovne bolezni, ki jih povzročajo pomanjkanje encimov, potrebnih za razgradnjo mukopolisaharidov, kar vodi do njihovega kopičenja v celicah in poškodbo tkiv ter organov. Mukopolisaharidoza tipa 2 je redka bolezen, številnim bolj poznana tudi pod pojmom hunterjev sindrom. Bolezen je namreč že leta 1917 kot prvi opisal kanadski profesor medicine Charles Hunter, iz česar izvira tudi samo poimenovanje bolezni. Gre za genetsko dedno bolezen, ki je posledica pomanjkanja lizosomskega encima iduronat-2-sulfataza, ki katalizira del katabolizma glikozaminoglikanov (GAG). Molekule sle-

dnjih so sestavljene iz beljakovin in sladkorjev, najdemo pa jih v različnih telesnih tkivih – vključno s krvno plazmo, sklepi in sluznico različnih organov (mehur, prebavni trakt ...). Pri bolnikih s hunterjevim sindromom se ti glikozaminoglikani kopičijo v tkivih organov, saj organizem bolnikov ni zmožen proizvajati encima, ki je potreben za razgradnjo GAG. Ta se tako v tkivih ne razgradi, temveč se kopiči v telesnih organih in jih poškoduje. Bolezen tako prizadene številne organe in fiziološki sistem, medtem ko se pri vsakem posamezniku izrazi z različno hitrostjo napredovanja. Svočas se je tako mukopolisaharidozo tipa 2 delilo na milejšo

in resnejšo obliko, kar danes ni več pogosto, saj obstaja širok spekter izraznosti bolezni. »Prvi znaki mukopolisaharidoze se po navadi pojavijo že v zgodnjem otroštvu, običajno že pred prvim letom starosti ali pa kmalu zatem. V nekaterih primerih se lahko prvi znaki pojavijo že v prvih mesecih po rojstvu, medtem ko se pri blagih oblikah bolezni znaki lahko pokažejo šele kasneje v otroštvu ali zgodnji odrasli dobi,« pojasni **izr. prof. dr. Urh Grošelj, dr. med., pediater endokrinolog**, s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Pediatrični kliniki Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in v nadaljevanju našteje

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



nekatero najbolj izrazite kazalnike pri otroku: »Med prvimi znaki izstopajo: zaostajanje v razvoju, otrok lahko začne izgubljati že pridobljene razvojne mejnike (govor, hoja); postopno postanejo očitne grobe obrazne poteze, zadelitev ustnic in jezika, sedlast nos in izraziti obrvni loki; značilne so tudi ponavljajoče se okužbe dihal, zamašenost nosu in težko dihanje. Pogoste so težave z gibljivostjo, povečanje notranjih organov (jetra in vranica), težave s srcem (zadelitev zaklopk).«

### Simptomi hunterjevega sindroma

Resnejša oblika bolezni t. i. juvenilni tip, ki se pojavi že zgodaj v otroštvu, se kaže tudi z duševno zaostalostjo otroka, agresivnim obnašanjem, hiperaktivnostjo ter vedenjskimi motnjami. Za kasnejši tip bolezni, ki se jasneje izrazi kasneje v življenju, občutnejše duševne spremembe niso značilne. Bolezen se sicer izrazi tudi s povečanim obsegom glave in čezmerno poraščenostjo, medtem ko je koža precej slabše elastična in odebeljena, na njej pa se pojavijo značilne spremembe. Pogosti sta otrdelost sklepov in hepatosplenomegalija (hkratio povečanje vranice in jeter). Prav tako se hunterjev sindrom izrazi z motnjami dihanja, ki so posledica povečanih mandljev in nosnih polipov, ter pogostimi pljučnicami, kar gre pripisati togosti prsnega koša. Pogosto tudi z apnejo v spanju – resno motnjo dihanja, ko se med spanjem dihanje za kratek čas ustavi. Pojavi se tudi napredujoča okvara sluha, bolezen pa privede tudi do sprememb čeljustnih in vratnih kosti, ki povzročajo motnje pri odpiranju ust. Izrazi se na zobovju, in sicer s stožčasto obliko zob ter hiperplastičnimi in hipertrofičnimi dlesnimi. Vse to lahko spremljajo ponavljajoča se vnetja ušes, za bolezen je značilna tudi napredujoča okvara sluha. Med sindromi velja omeniti še kronično drisko in sindrom karpalnega kanala. Bolezen se značilno izrazi tudi z boleznimi srca, kot je srčno popuščanje. Nevrološke posledice lahko vodijo tudi v umsko prizadetost ali smrt, običajno v drugem desetletju življenja. Če so nevrološke posledice neznatne oz. jih ni, pa lahko bolniki s hunterjevim sindromom dosežejo tudi odraslost in se celo normalno umsko razvijajo.

### Mati prenese poškodovani kromosom na moškega potomca

Eden izmed simptomov bolezni je tudi povečana prisotnost glikozaminoglikanov v urinu, po zaslugi katerega lahko bolezen tudi diagnosticiramo in potrdimo. Klinični znaki se, kot omenjeno, pri vsakem bolniku odrazijo drugače, zato niti niso nujno prisotni pri vseh bolnikih z mukopolisaharidozo tipa 2. Diagnoza bolezni se lahko postavi tudi z genetsko analizo in s prenatalno diagnostiko.

»Mukopolisaharidoze je načeloma mogoče prepoznati že v obdobju nosečnosti z uporabo prenatalnih diagnostičnih metod, vendar je to v praksi najpogosteje v družinah, ki že imajo otroka s to diagnozo (torej gre za selektivno testiranje). Le v nekaj državah na svetu pa je za nekatere podtipе mukopolisaharidoz na voljo presejalno testiranje novorojenčkov,« pojasni izredni profesor na Katedri za pediatrijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Mukopolisaharidoza tipa 2 je kot omenjeno dedna genetska bolezen, ki je posledica redke kromosomske napake spolnega kromosoma X. Deduje se recesivno, prenašalke bolezni pa so ženske, ki sicer same ne morejo zboleti, lahko pa bolezen prenašajo na svoje moške potomce. Kot omenjeno, gre za redko bolezen s pojavnostjo 1/100.000–150.000 živorojenih otrok moškega spola, ki pa je skoraj dvakrat pogostejša v judovski populaciji. Kot pojasnjuje pediater endokrinolog, gre razlog za to pripisati predvsem genetskimi mutacijam: »Posamezne oblike mukopolisaharidoz, kot npr. mukopolisaharidoza tipa 4, so pogostejše v določenih etničnih skupinah, vključno z Judi. To je pogosto povezano z genetskimi mutacijami, ki so se razširile znotraj določene populacije (npr. zaradi pogostejših porok med sorodniki ali specifičnih značilnosti določene populacije).«

### Zdravljenje

Ob neustreznem zdravljenju oz. odsotnosti tega se simptomi sčasoma le še poslabšajo. »Ena izmed glavnih metod zdravljenja pri nekaterih oblikah mukopolisaharidoz je encimska nadomestna terapija (pri podtipih 1, 2, 4-A, 6), kjer se manjkajoči encim nadomesti s t. i. »rekombinantim« encimom, ki se ga proizvaja v posebnih laboratorijih. To lahko upočasni napredovanje bolezni, vendar ne ozdravi bolezni popolnoma,« o postopku zdravljenja pove Grošelj. V tem primeru človeška celica prejme gen, s katerim lahko tvori encim, v tem primeru iduronat-2-sulfatazo, ki ga delno ali v celoti primanjkuje bolnikom s hunterjevim sindromom. Bolnik je pod nadzorom v času prejetja zdravila prve tri mesece, tudi z namenom, da se pravočasno odkrijejo posamezne alergijske reakcije, do katerih bi lahko prišlo. To pa ni edina oblika zdravljenja, pojasni sogovornik: »V nekaterih primerih pride v poštev presaditev matičnih celic: ki lahko upočasni ali ustavi napredovanje bolezni, zlasti če se zdravljenje začne zgodaj. Najnovejša možnost je pri nekaterih podtipih mukopolisaharidoz genska terapija (pri podtipih 1, 2, 3), kjer pa še nimamo dolgotrajnih izkušenj. Je pa bilo na ta način že zdravljenih nekaj slovenskih bolnikov. V vsakem primeru je treba simptomatsko zdravljenje, torej lajšanje različnih težav, ki jih imajo bolniki (kot so dihalne težave, srčne težave in težave s sklepi), kar je ključno za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov.«

»Mukopolisaharidoza tipa 2 je kot omenjeno dedna genetska bolezen, ki je posledica redke kromosomske napake spolnega kromosoma X. Deduje se recesivno, prenašalke bolezni pa so ženske, ki sicer same ne morejo zboleti, lahko pa bolezen prenašajo na svoje moške potomce.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

ABCzdravja

Berete nas že  
20 let!

## ABC

- A** Ob vzdraženju burza izloča tekočino in posledično oteče.
- B** Pomembno je pravočasno prepoznati septični burzitis.
- C** Posledice nezdravljenja septičnega, torej gnojnega burzitisa so resne.



# Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Kadar nas boli v različnih sklepih, lahko pomislimo tudi na burzitis. Za kakšno stanje gre? Gre za vnetje burze, nekakšne sluzne vrečke oziroma sluznika. Burza je nameščena med mišico ali kito in sosednjim tkivom. Deluje kot nekakšen blažilec, zmanjšuje trenje in lajša gibanje. Rama, komolec ali kolk so najpogostejša mesta, kjer se pojavi burzitis. Manj pogosto se lahko pojavi tudi v kolenu, peti ali palcu na nogi. Pojavi se v bližini sklepov, ki opravljajo pogosto in ponavljajoče se gibanje.

Kako sploh pride do vnetja burze? V burzi je po navadi majhna količina sklepne tekočine, enaka tisti, ki se nahaja v sklepu. Različni vzroki lahko povzročijo vzdraženje burze. Burza zato začne izločati večje količine omenjene tekočine, posledično oteče in delovne okolnih mehkih tkiv je moteno.

V članku naslavljamo vzroke za burzitis, način diagnosticiranja in kako se zdravi, pišemo pa tudi, katere so posledice nepravilnega zdravljenja. Na splošno ločujemo dve vrsti burzitisa: prvi je infekcijski burzitis, ki ga povzroči bakterijska okužba, drugi pa je burzitis kot posledica drugih vzrokov. Glede na vzrok se izbira način terapije. Obstaja še drugo ločevanje glede na nastanek: akutno nastali burzitis in kronični burzitis. Pri akutnem burzitisu se v vnetem sklepu pojavi huda bolečina v sklepu, pri kroničnem burzitisu pa bolečine pogosto ne občutimo, saj burza postopno oteka in se polni s tekočino.

Kateri so vzroki za nastanek burzitisa? **Matevž Kuhta, dr. med., spec. ortopedije,**

je pojasnil, da so vzroki za nastanek zelo različni. Burzitis se lahko pojavi kot posledica poškodbe, lahko nastane kot posledica avtoimunskega obolenja (revmatoidnega artritisa, sistemskega lupusa erimatodosa itd.), nastane pa lahko tudi kot zaplet, ki se pojavi zaradi zdravljenja. Najpogostejši burzitis nastane kot posledica okužbe. Povzročimo ga lahko tudi s ponavljajočimi se gibi ali nekim zunanjim pritiskom na burzo. Pogosteje se zato pojavlja pri športnikih in ob težjem fizičnem delu.

## Kateri so simptomi?

Matevž Kuhta še pojasni, na katerih delih telesa se burzitis pojavlja. Pojavi se lahko v rami, komolcu, kolkih, lahko pa tudi v predelu kolena, gležnja in stopala.

Pri ramenskem burzitisu je prizadeta burza, ki se nahaja med stranskim, kostnim delom ramena (lahko ga otipamo, je del lopatice) in tetivami v ramenu. Pri tem je bolečina lahko omejena na zunanjo stran ramenskega sklepa, lahko pa se širi tudi proti komolcu. Bolečina je

majhna, ko roka ni dvignjena ali obremenjena, poveča pa se, ko je roka v položaju nad ramenskim sklepom oziroma odročena med 60 in 90 stopinjami. Pri ležanju na strani prizadetega ramena se bolečina prav tako poveča. Pri pregledu je na otip boleč predvsem predel pod sprednjim delom spodnjega dela kosti lopatice. Ko se opravijo testi za utesnitveni sindrom, so ti pozitivni in kažejo na utesnjeno tetivo.

Da je prizadeta burza v predelu komolca, najpogosteje kaže oteklina na zunanji strani komolca. Te vrste burzitis lahko nastane tudi kot posledica draženja burze zaradi slonenja na komolcih. Zato nekateri to vrsto burzitisa imenujejo tudi študentski komolec.

Če so prizadete burze kolčnih sklepov, je to najpogosteje na mestu narastišča kit glutealnih mišic na stegnenico. Bolečina se čuti nad zunanjim delom sklepa v kolku.

Burzitisu kolena so podvrženi predvsem moški med 40. in 60. letom starosti. Pojavlja se lahko na več mestih, največkrat pa na notranji strani. Burzitis kolena je posledica udarca

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

ali poškodbe oziroma vsakodnevnega pritiska na kolenski sklep. Pogosto ga imajo tekači ali delavci, ki pri delu veliko klečijo (vodovodarji, keramičarji, polagalci tlakov). Tveganje se lahko zmanjša tako, da se uporabljajo kolenski ščitniki, da se poveča število odmorov, da se izogibamo čepenju in klečanju. Pomaga tudi redno raztezanje stegenskih mišic. Do kolenskega burzitisa lahko pride tudi v povezavi z okužbami, protinom ter revmatoidnim artritisom. Za vsa ta obolenja je značilno, da je bolečina močnejša med premikanjem ali pritiskanjem na sklep. Vnetje se prepozna tudi po bolečini in toploti poškodovanega predela, ki jo začutimo s tipanjem.

Če se pojavi burzitis v gležnju, je to pogosto povezano z obolenjem ahilove tetive. Pri tem je lahko vnetja burza med tetivo in petnico ali pa burza med tetivo in kožo. Oteklina se vidi ob narastišču ahilove tetive.

Na stopalu se burzitis pogosto pojavi v povezavi s hallusom valgusom (ukrivljeni palec). Oteklina se kaže na notranji strani stopala v predelu prvega sklepa.

### Najnevarnejši burzitis povzroči bakterija

Pomembno je, da se pravočasno prepozna morebitni septični burzitis, torej tisti, ki je povzročena z okužbo. Prepoznamo ga po tem, da je poleg otekle burze pordel tudi kožni pokrov nad njo, ta je na otip toplejši, lahko pa se pojavi tudi povišana telesna temperatura. Če sumijo na septični burzitis, opravijo punkcijo burze in tako bakterijsko okužbo potrdijo ali ovržejo. Punktirano tkivo se pregleda v laboratoriju, tako se določi povzročitelj. Hkrati se lahko ugotovi tudi občutljivost bakterije na različna antibiotična zdravila.

V predelu ramena in kolka so burze globoko pod kožo, vendar je oteklina jasno vidna in to se lahko ugotovi s kliničnim pregledom. Kljub temu je največkrat treba opraviti dodatne slikovne preiskave ter s tem izključiti druge patologije.

### Pravočasno zdravljenje je pomembno

Zdravljenje burzitisov je običajno konservativno in poteka z odpravljanjem vzrokov. Kot rečeno, burze blažijo trenje med mišicami in tetivami med gibanjem, zato gibanje sklepa dodatno draži. Svetujejo mirovanje z obolelim sklepom, v redkih primerih sklep imobilizirajo. Vnetna reakcija se lahko blaži tudi z nesteroidnimi antirevmatičnimi zdravili. Če to zdravljenje ni učinkovito, se lahko v burzo injicira kortikosteroid. Če tudi to zdravljenje ne učinkuje, pa pri kroničnem burzitisu burzo odstranijo kirurško. V primeru septičnega burzitisa je treba najprej izsesati gnoj iz sluzne vrečke. V burzo lahko napravijo kožni rez, s čimer gnoj nemoteno izteka iz vrečke. Če se pridružijo znaki sistemskega vnetja, kot je povišana telesna temperatura, uporabijo tudi zdravljenje z antibiotikom.

Burzitis je treba zdraviti. Če ne zdravimo aseptičnega (negnojene) burzitisa, lahko preraste v kronično obliko. Pri tej je prisotna stalna oteklina, burza pa se zadebeli. Če takšna burza povzroča težave, se jo lahko odstrani kirurško. Resnejše pa so lahko posledice, če se ne zdravi septični, torej gnojni burzitis. Okužba se lahko iz sluzne vrečke prenese tudi v okolna tkiva, kar lahko privede do septičnega vnetja sklepa. To obolenje je zelo resno in lahko povzroči hude poškodbe sklepa, v skrajnih primerih lahko pride do septičnega šoka in smrti.

### Fizioterapevtska obravnava ramenskega burzitisa

Pri fizioterapevtski obravnavi je prvi cilj zmanjšanje vnetja in bolečine. Vnetje in bolečina se lahko zmanjšata tako, da uporabijo različne terapevtske instrumente: terapevtski ultrazvok ali TENS (TENS je vrsta elektroterapije. Z njo se stimulirajo živci na določenih predelih telesa in se vpliva na živčni sistem – zmanjša se bolečina. S to metodo se odpravlja kronična in akutna bolečina.)

»Pri fizioterapevtski obravnavi je prvi cilj zmanjšanje vnetja in bolečine.«

### Razbremenitev rame lahko dosežejo tudi z uporabo kinezioloških trakov.

V nadaljevanju se uporabijo različne manualne tehnike. Tehnika sklepne mobilizacije zmanjša bolečino in vnetje, zmanjša pa se tudi pritisk na prizadeto burzo. Pri tem želijo postopno povrniti najboljšo gibljivost ramenskega sklepa. Sklepna mobilizacija je kot pasivna tehnika in je pri burzitisu zelo pomembna. Aktivno gibanje bi namreč v akutni fazi vnetja povzročalo dodatno draženje burze. Zato se odsvetuje čezmerno gibanje, to pravzaprav zaradi bolečine in vnetja največkrat tudi ni mogoče. Ker pa je kljub temu gibljivost v ramenskem sklepu treba ohranjati, je sklepna mobilizacija ustrezna tehnika, saj se pri tem sklep pasivno giba.

Potem ko se bolečina in vnetje zmanjšata, se ramenski obroč krepki, stabilizira in se ohranja njegova gibljivost s programom terapevtskih vaj, ki je individualno prilagojen. S tem se funkcija ramenskega sklepa ohrani in omogoči se gibanje brez bolečin. Pri teh terapevtskih vajah se obremenitev postopno povečuje in se s tem prepreči, da bi se simptomi ponovno pojavili.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresaenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

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



# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

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



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




Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | [www.stada.si](http://www.stada.si)



## ABC

- A** Kila ali hernija je izbočenje organov in njihovih ovojnic skozi odprtino v mišično-vezivni opni.
- B** Kile glede na vzrok njihovega nastanka delimo tudi na prirojene in pridobljene.
- C** Kile se same po sebi ne pozdravijo, v posameznih primerih pa lahko vodijo v ukleščanje.



# Tudi vas muči kila?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kilo ali hernijo, v pogovornem jeziku znana tudi pod izrazom *pruh*, človeštvo pozna že več tisočletij. Najstarejša pisna poročila zdravljenj tega stanja namreč segajo že več kot 1500 let pred našim štetjem, natančneje v stari Egipt. Po mumificiranih ostankih Merneptahta sodeč, so namreč faraonu za časa njegovega življenja skupaj z mošnjo in modi odstranili tudi kilno izboklino. Seveda se je odtlej že marsikaj spremenilo, močno pa je napredovalo tudi zdravljenje in njegova uspešnost. Če se je kila pred dobrim stoletjem po operaciji venomer ponovila, medtem ko se je njena operativna odstranitev za skoraj desetino bolnikov končala s smrtjo, so danes številke daleč od teh. Članek je nastal v soavtorstvu z **dr. Tomažem Jagričem, dr. med., specialistom splošne kirurgije** iz UKC Maribor.

Kila ali hernija je širok pojem, s katerim v splošnem besednjaku označujemo izbočenje organov in njihovih ovojnic skozi odprtino v mišično vezivni opni. Na zunaj je videti kot izboklina, ki pa ni nujno boleča. »Vrzeli v mišično vezivnih opnah lahko nastajajo povsod po telesu. Zato se lahko kile pojavijo praktično v vsaki telesni votlini ali na površini telesa in jih glede na mesto nastanka delimo na notranje (npr. kile prsne prepone) in zunanje, slednje pa na popkovne, dimeljske, ledvene,« navaja **doc. dr. Tomaž Jagrič, dr. med., specialist splošne kirurgije** iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Kile lahko delimo tudi glede na vzrok njihovega nastanka – nekatere so namreč posledica razvojne nepravilnosti (prirojene), druge pa se oblikujejo kasneje v življenju (pridobljene). Eden izmed dejavnikov, ki namreč lahko vpli-

vajo na njihov nastanek, je prav dedna nagnjenost, poleg tega pa lahko na pojav kile vplivajo tudi različni napor in naprežanje, ki zvišajo pritisk v trebušni votlini, posledično se oslABLJENE mišice razmaknejo. Ponavljajoči se pritisk na trebušno votlino je lahko tudi posledica prenaprežanja, nosečnosti, debelosti itd. Najpogosteje kila nastane na trebušni steni na področju dimelj (dimeljska kila). Dimeljska kila oz. ingvinalna hernija predstavlja kar 80 % vseh kil, pojavi pa se v predelu dimelj, ko del črevesa ali mehurja zdrsne v dimlje, kar navzven opazimo kot otekline v predelu dimelj oz. mošnje. Poleg, kot omenjeno, najpogostejše dimeljske kile poznamo še redkejše vrste hernije: stegenska kila (za nosečnice in prekomerno težke posameznike je značilna kila, pri čemer črevo ali sečni mehur zdrsne v femoralni kanal), popkovna

kila (ob popuščanju trebušne stene za popkom se skozi odprtino zrine tanko črevo), pooperativna kila (pojavi se po operaciji na mestu pooperativne brazgotine v trebušni steni, skozi katero se prebije črevo), hiatusna kila (oblikuje se v predelu trebušne predpone, kjer se v prsno votlino prerine del želodca), diafragmalna kila (tako kot pri hiatusni kili se tudi ta pojavi v predelu iz trebušne v prsno votlino, skozi odprtino pa se prerinejo trebušni organi) in epigastrična kila (oblikuje se v predelu med popkom in prsnico).

## Dimeljska kila

Kot rečeno, se dimeljska kila oblikuje na mestu trebušne stene, kjer obstaja človeku prirojeno naravno ustje v njej. »Vrzel v spodnjem delu trebušnih mišic imenujemo dimeljski obroček in predstavlja vrata, skozi katera prestopa pri

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

moškem semensko povesci z modom in maternični ligament pri ženskah. Obe strukturi spremljajo žile in živci, ki oživčujejo kožo dimelj in notranjega dela stegna ter prenašajo občutek za dotik s tega dela telesa. Z rastjo telesa odprtina v trebušni steni postaja vse ožja, vendar se nikoli povsem ne zapre. Zato to mesto ostaja kot potencialna odprtina, skozi katero se lahko izbočijo telesne ovojnice in kasneje organi,« navaja dr. Jagrič. Pri posameznikih je dimeljski obroček že od rojstva oslabljen, saj se pri nekaterih dojenčkih odprtina ob porodu ne zapre povsem, kar pomeni, da se vanjo boči tanka vrečka iz trebušne votline. Za te dojenčke pravimo, da imajo prirojeno dimeljsko kilo, in čeprav se prirojene kile pokažejo že ob porodu, se druge pojavijo šele čez leta, a so kljub temu posledica prirojene kile. Če se kila razvije v kasnejših obdobjih, torej v odrasli dobi, je ta posledica pridobljene oslabljenosti trebušne stene. Za njen pojav je dovolj že sunkovit gib ali napor v obliki dvigovanja težkega bremena, pri čemer se pritisk v trebušni votlini poveča in prenese na trebušno steno, kar zadošča za nastanek dimeljske kile v primeru raztegnjenega dimeljskega obročka. Sprva jo občutimo kot ostro bolečino v dimljah, ki se lahko širi tudi v moda ali v sramne ustnice oz. po ledvenem delu. Bolečina je lahko prisotna, še preden se pojavi vidna otekline, in vztraja tudi, ko z obremenitvijo prenehamo. Vidna izboklina se pogosto pojavi šele kasneje, saj je kila sprva skrita med mišicami trebušne stene, diagnozo pa je v tem primeru mogoče postaviti le z ultrazvočno preiskavo. Kot navaja specialist splošne kirurgije, gre za stopnjo, imenovano začetna kila: »Ko se ta pojavi, ni več poti nazaj. Kila se namreč sama po sebi nikoli ne pozdravi. Ne moremo je pozdraviti ne z izgubo telesne teže ne z vajami za jačanje trebušne stene. Ko se pričnejo kotaliti prvi kamenčki, je le vprašanje časa, kdaj se bo sprožil plaz.«

### Dejavniki tveganja

Po epidemioloških študijah sodeč, naj bi dimeljska kila nastala pri približno 27 % moških in 3 % žensk. Tudi sicer velja, da je tveganje za pojav kile večje pri moških, in sicer kar v razmerju 12 : 1. Največkrat prizadene moške v srednjih letih, posamezni dejavniki in poklicne sfere pa lahko tveganje za pojav še povečajo. Poleg že omenjenih naprezanj – sem sodi tudi naprezanje med kroničnim kašljem ali iztrebljanjem – lahko k pojavnosti kile pripomorejo tudi nosečnost, debelost in

nekatera bolezenska stanja. Prav tako so ji bolj izpostavljeni nekateri poklici, ki obsegajo več telesnega napora in dvigovanja bremen, pomemben dejavnik pa predstavlja tudi dedna nagnjenost. Prav zaradi navedenega postane jasno, da se oblikovanju kile lahko z nekaj pazljivosti tudi izognemo, in sicer tako, da ne dvigujemo težkih bremen ter prisegamo na zdrav življenjski slog, z rednim gibanjem in uživanjem uravnotežene prehrane, bogate z vlakninami.

*»Kila se sama po sebi nikoli ne pozdravi. Ne moremo je pozdraviti ne z izgubo telesne teže ne z vajami za jačanje trebušne stene. Ko se pričnejo kotaliti prvi kamenčki, je le vprašanje časa, kdaj se bo sprožil plaz.«*

### Zdravljenje

Kile se same po sebi ne pozdravijo, v posameznih primerih pa lahko vodijo v ukleščanje, zato je potrebno njihovo zdravljenje. V primeru mlajših bolnikov z dokaj nejasno klinično sliko ali manjših, komaj zaznavnih kil se zdravniki pogosto odločijo za spremljanje, medtem ko je v primeru potencialnega ukleščanja črevesja in večje kile takojšen poseg nujen. Kadar se črevo uklešči v kili, pride do njegovega odmiranja, pri tem pa se razvije močna in smrtno nevarna okužba. Na mestu kile se pojavi boleča zatrdlina, koža nad njo pordeli, val bolečine pa se širi tudi naprej v ledveni predel. Pojavijo se napenjanje, zaprtost,

bruhanje. To stanje zahteva takojšnjo operacijo, pri čemer je treba odstraniti tudi del črevesa. Zdravljenje kile je v večji meri operativno, njegov namen pa je učvrstiti trebušno steno in zmanjšati tveganje za ponovitev kile. Ločimo klasično in laparoskopsko operacijo, zdravniki pa se za vrsto posega odločijo na podlagi številnih dejavnikov, kot so velikost kile, pridružena obolenja, predhodne operacije na trebuhu itd. Pri klasični operaciji kirurg naredi rez v predelu kile, da se ta prikaže, nakar jo nežno potisne nazaj v trebušno votlino ali pa jo, v primeru večjih kil, odstrani. Nato plasti tkiva zašije in v večini primerov vstavi mrežico, z namenom, da učvrsti oslabljeno trebušno steno.

Druga vrsta operacije je manj invazivna. »Operacijo kile lahko danes naredimo tudi minimalno invazivno laparoskopsko ali robotsko, kar pomeni, da še bolj zmanjšamo velikost ran na trebušni steni in se izognemo poškodbam kožnih živcev. Bolečina je tako manjša, okrevanje pa hitrejše. Seveda je treba pristop prilagoditi stanju bolnika, morebitnim predhodnim operacijam v trebušni votlini, velikosti kile. Ne glede na pristop je vedno nujno operirati po modernih spoznanjih kirurgije, to je brez napetosti in z uporabo mrežic,« je jasen dr. Jagrič. Po operaciji nezapletene kile je bolnik odpuščen v domačo oskrbo že dan ali dva po operaciji, vendar z navodili, da doma počiva in se izogiba večjim naporom ter hitrim gibom. Sicer pa je okrevanje in trajanje bolečine po operaciji manjše pri manj invazivnih operacijah. Ne glede na to operacija (dimeljske kile) sodi med najpogostejše operativne posege (in najbolj varne), z napredkom znanosti pa lahko pričakujemo, da bodo rezultati še boljši – še manjše kožne brazgotine, pospešeno okrevanje, manjše bolečine itd. Ali kot za konec navede dr. Jagrič: »V bližnji prihodnosti se bo razvila nova generacija robotskih kirurških sistemov, ki bo omogočala kirurgu oskrbo kile skozi en sam kožni rez velikosti dveh centimetrov. Razvoj umetne inteligence bo kirurga opozarjal na nevarnost poškodbe pomembnih struktur in zmanjšal verjetnost pooperalivnih zapletov.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepah je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



**Abdostrap –  
zanesljiva opora pri težavah s kilo!**

Iščete rešitev za učinkovito podporo  
trebušne stene?

Abdostrap kilni pas znamke Donjoy je oblikovan  
za udobje, diskretnost in zanesljivost. Omogoča  
brezskrbno gibanje in olajša vsakdan.  
Izberite kakovost, ki ji lahko zaupate.  
Na voljo v specializirani trgovini in spletni  
prodajalni.

**Za udobje, ki ga potrebujete!**



Proloco Medico d.o.o.  
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana  
Tel: 01/439-83-00  
e-mail: trgovina@proloco-medico.si

## ABC

- A** Za možgane skrbimo preventivno – že v srednjih letih.
- B** Pozabljanje ni nujno vedno slabo.
- C** Demenca ni del običajnega staranja, je bolezensko stanje.



# Pozabljivost ali demenca?

Avtorica: **Katja Štucin**

Si že moramo priznati, da v sodobnem času, ko smo obkroženi z nešteto podatki z vseh koncev, nikakor ne moremo pomniti prav vseh. Včasih smo tako obremenjeni s številnimi zadevami, da pozabimo, po kaj smo šli v kuhinjo. Ali pa preprosto pozabimo ključ v ključavnici, ko odidemo od doma, in iščemo očala, ki počivajo na vrhu glave. Se sliši poznano? Kdaj govorimo o pozabljivosti in kdaj o demenci? Ali pozabljivost praviloma vodi v demenco ali sploh ne dokazujejo tovrstne povezave? Tisa Pavlovčič z Zavoda Pomni nam je pomagala pri odgovorih in dilemah. Nismo je pozabili vprašati niti, ali tudi sama kdaj kaj pozabi.

**Za začetek prebija led z vprašanjem: Kdajste nazadnje nekaj pozabili? Ali se vam to sploh ne dogaja?**

Pozabljam dnevno! Včasih se mi zdi, da pri svojih tridesetih pozabljam več kot moja sedemdesetletna babica. Kaj se dogaja v naših možganih, da pozabljam stvari? Da bi to bolje razumeli, se moramo najprej vprašati, kako si nekaj sploh zapomnimo. Obstajajo različne vrste spomina, med katerimi v osnovi ločimo kratkotrajni in dolgotrajni spomin. Kratkotrajni spomin uporabljamo za izvedbo trenutnih nalog, vendar si, v nasprotju z dolgotrajnim spominom, informacij ne zapomnimo za daljše obdobje. Za ustvarja-

nje dolgoročnih spominov so v možganih potrebne različne regije, pri čemer ima hipokampus osrednjo vlogo za tvorjenje spomina, možganska skorja pa za shranjevanje. Informacije se shranijo tako, da se povezave med dvema ali več živčnimi celicami okrepijo, kar omogoča boljšo komunikacijo med njimi. Ta krepitev povezav nastane kot posledica električnih impulzov, ki stečejo od ene do druge živčne celice. Če pa povezave med celicami, ki tvorijo določen spomin ali nosijo določeno informacijo, oslabijo ali se prekinajo, postane ta informacija težje dostopna ali celo nedostopna. Naj na tej točki omenim še, da pozabljanje ni nujno vedno slabo. Iz

evolucijske perspektive je spomin pomemben za boljšo sposobnost odločanja in posledično za večjo sposobnost preživetja. Dnevno smo izpostavljeni na tisoče in tisoče koščkom informacij – pomnjenje vseh bi bilo izredno potratno, pomembne informacije, kot so na primer lokacija hrane ali pa znak, da smo ogroženi, pa bi se tako izgubile v poplavi informacij in spominov. Mogoče ravno zaradi vse večje izpostavljenosti nenehnemu toku informacij v današnjem času vse več ljudi toži o težavah s spominom. Pri demenci je seveda drugače. Pri demenci zaradi bolezenskih procesov pride do poškodb živčnih celic, postopoma pa tudi

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

do njihovega odmiranja in hude izgube sposobnosti tvorjenja novih spominov kot tudi priklica starih.

**Sama si pišem listke zadolžitev, kot so: vzemi torbo za sinov nogometni trening, ne pozabi rezervirati vstopnice, poklič mojstra ..., in si jih lepim na vidno mesto. Če tega ne storim, velikokrat pozabim. Ali to pomeni, da bi morala uriti svoje možgane, ker sem na dobri poti do hujše stopnje pozabljivosti?**

V današnjem hitrem tempu življenja, prežetim z obilico informacij in različnimi ravnmi stresa, so takšne težave vse pogostejše. Res pa je, da se težave s spominom lahko pojavijo tudi zaradi pomanjkanja (kakovostnega) spanca, depresije ali drugih težav, povezanih z duševnim zdravjem. Poleg tega jih lahko povzročijo uporaba določenih snovi (kot je alkohol) ali nekaterih zdravil pa tudi nepravilno delovanje ščitnice ali pomanjkanje specifičnih vitaminov. Preden govorimo o nerezibilnih vzrokih za hudo pozabljivost oz. hud kognitivni upad, je treba najprej preveriti stanje reverzibilnih vzrokov.

**Sploh lahko govorimo o stopnjah pozabljivosti?**

Pozabljivost je lahko akutna in je navadno posledica akutnih stanj ali dogodkov (kot so možganska krvavitev, pretres možganov, z alkoholom povezava izguba spomina ...), lahko pa gre za progresivno pozabljivost, ki se razteza skozi daljše obdobje in se postopoma slabša. O stopnjah pozabljivosti težko govorimo, sposobnost spomina je namreč zelo subjektivna in individualna. Lahko pa govorimo o različnih stopnjah kognitivnega upada. Poznamo stanje, imenovano subjektivna kognitivna pritožba. To je stanje, ko oseba zazna, da njene miselne sposobnosti niso takšne, kot so bile prej, vendar rezultati nevropsihološke presoje ne zaznajo posebnih odstopanj. Blag kognitivni upad je prehodno stanje med običajnim kognitivnim staranjem in blago demenco, ko je funkcija že

»Res pa je, da se težave s spominom lahko pojavijo tudi zaradi pomanjkanja (kakovostnega) spanca, depresije ali drugih težav, povezanih z duševnim zdravjem.«

nekoliko okrnjena, vendar je oseba še vedno samostojna in sposobna opravljanja vsakodnevni opravil. Slabšanje stanja lahko vodi v demenco, ko oseba postopoma začne izgubljati sposobnost samostojnega življenja. Tudi demenca se lahko loči na več stopenj – nekateri jo ločujejo na zgodnjo, zmerno in napredovano fazo.

**Kje je potemtakem meja med pozabljivostjo in demenco?**

Občasne težave pri priklicu določene besede, pomnjenje imena nekoga, ki smo ga ravnokar spoznali, ali pozabljanje, po kaj smo stopili v drug prostor, navadno ni razlog za preplah. Če pa takšne težave postanejo tako pogoste, da začnejo motiti vaše vsakodnevno funkcioniranje, je nadaljnje ukrepanje oz. pogovor pri zdravniku priporočljivo. Če na primer težave s spominom pomenijo, da pozabimo na določen zdravniški pregled, da zaradi slabega spomina ne zmoremo pravilno jemati svojih zdravil ali da se zaradi težav z jezikom in izražanjem začnemo umikati iz družbe, je nadaljnje ukrepanje priporočljivo. Treba je poudariti, da navkljub še vedno prisotnim prepričanjem demenca ni del običajnega staranja. Ne bomo vsi, ki bomo doživeli visoko starost, tudi zboleli za demenco. Pri

demenci rečemo, da gre za izgubo funkcije, ki se zgodi bolj zgodaj in napreduje hitreje kot običajno. Demenca je bolezensko stanje, poznamo pa več različnih bolezni, ki jo povzročajo. Pri nekaterih od teh bolezni v možganih pride do napak pri predelavi določenih beljakovin, pri drugih pride do slabše ali prekinjene prekrvavitve možganov, posledično pa do poškodb živčnih celic in njihovega odmiranja.

**Ali meno- oziroma andropavza vpliva tudi na pomnjenje?**

Vpliv hormonov vsekakor pomembno vpliva na delovanje naših možganov, s tem pa tudi na našo sposobnost pomnjenja. »Možganska megla« je pogost simptom, ki ga navajajo ženske v obdobju menopavze. Dobra novica je, da se težave pogosto zmanjšajo, ko hormonske spremembe niso več tako drastične in se vzpostavi novo ravnovesje. So pa vplivi menopavze in hormonskega nadomestnega zdravljenja tudi pod drobnogledom raziskovalcev, ki preučujejo, kako zmanjšati tveganja za razvoj demence. Kaže se namreč, da imajo ženske, pri katerih menopavza nastopi po 45. letu, nižje tveganje za razvoj demence v primerjavi s tistimi, pri katerih menopavza nastopi prej. Zgodnja menopavza bi lahko povečevala tveganje

## Vsebina

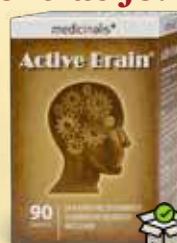
- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



## Active Brain®

**Za boljši spomin.  
Za boljšo koncentracijo.**

- visokokonzentrirane Omega-3 maščobne kisline (50% DHA, 15% EPA)
- vitamin B6, B9 in B12 ter vitamin D
- folna kislina, magnezij in cink



- pomoč pri učenju
- krepitev spomina
- boljša kognitivna učinkovitost

Izdelano in testirano v Evropski uniji pod strogim farmacevtskim nadzorom glede čistosti in sestave, kar zagotavlja najvišjo raven kakovosti in učinkovitosti.

Prodajna mesta: lekarnice, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina.

medicinalis+

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

www.panakea.net

(080 50 02)



»Običajno so svojci tisti, ki najprej opazijo nenavadnosti – na primer, da oseba pozabi, da sta pred dnevi imela enak pogovor, ali pa da se nikakor se spomni določenega nedavnega dogodka.«

za demenco zaradi krajšega obdobja zaščitenega delovanja estrogena.

**Kaj še vpliva? Če obrneva, kako – če sploh – lahko preprečimo pozabljivost in kako demenco?**

V zadnjem desetletju strokovnjaki veliko pozornosti posvečajo prav temu vprašanju. Populacija se namreč stara in demenca postaja vse hujši problem. Najnovejše študije kažejo, da bi določen delež demenc lahko preprečili s primernim načinom življenja in obvladovanjem določenih dejavnikov tveganja. Raziskave kažejo, da je vse, kar je dobro za srce, dobro tudi za zdravje možganov. Možgani so namreč »požrešen« organ, ki za svoje optimalno delovanje potrebuje dovolj kisika in oskrbe s krvjo. Dobro kardiovaskularno zdravje je zato ključno. Treba je torej poskrbeti za primeren način prehranjevanja in dovolj telesne dejavnosti ter izogibanje kajenju in čezmernemu uživanju alkohola. Če imamo kakšna kronična obolenja ali zdravstvena stanja, kot so visok holesterol, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ali debelost, jih je treba primerno in pravočasno obvladovati. Za zdravje možganov pa je pomembna tudi miselna stimulacija, ki jo lahko spodbujamo z vseživljenjskim učenjem, druženjem,

potovanji in drugimi dejavnostmi in hobiji. Zanimivo je tudi, da okvara sluha in vida lahko prispevata k večjemu tveganju za razvoj demence, zato je pomembno, da tovrstne težave čim prej ustrezno naslovimo, na primer z uporabo primernih očal ali slušnim aparatom.

**Se sami zavedamo, da imamo težave s spominom, ko že govorimo o demenci?**

Po navadi se ljudje v začetnih fazah demence ne zavedajo svojih težav. Običajno so svojci tisti, ki najprej opazijo nenavadnosti – na primer, da oseba pozabi, da sta pred dnevi imela enak pogovor, ali pa da se nikakor se spomni določenega nedavnega dogodka. Ko svojci po postavitvi diagnoze razmišljajo za nazaj, včasih omenijo tudi spremembe v razpoloženju in vedenju, ki pa so lahko tako subtilne, da jih je v trenutku težko prepoznati in pripisati tej hudi bolezni.

**Za konec strniva, kako lahko ohranimo čiste misli – zdaj in na dolgi rok?**

Možgani za svoje optimalno delovanje potrebujejo tako aktivnost in napore kot tudi čas za počitek in sprostitve. Možgani imajo radi izzive in učenje, še posebej če je tudi naše splošno telesno zdravje dobro. Hkrati pa potrebujejo tudi obdobja za »odklop«. Čeprav možgani nikoli zares ne počivajo – njihova električna aktivnost je stalna in se spreminja le glede na stanje, kot so miselna aktivnost, umirjena budnost ali spanec –, so vsa ta stanja ključna za njihovo optimalno delovanje. Ljudje smo tudi socialna bitja, zato so kakovostni odnosi in dobro duševno počutje enako pomembni za ohranjanje dobrih miselnih sposobnosti. Pomembno se je zavedati, da na svoje kognitivno zdravje vplivamo vse življenje. Za možgane skrbimo preventivno že v srednjih letih. Ni pa nikoli prepozno, da storimo korak v smeri boljšega zdravja možganov. Vsaka, četudi majhna pozitivna sprememba lahko dolgoročno prinese pomembne koristi in postane dragocena naložba v ohranjanje naših kognitivnih sposobnosti.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



## Za boljše psihološko delovanje

# VITA B12 1 mg

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

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

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN



Pastile z okusom mete



www.vitab12.fi/sl

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



## ABC

- A** Vulvitis se lahko pojavlja skupaj z vnetjem nožnice oz. vagine, takrat govorimo o vulvovaginitisu.
- B** Pretirano umivanje in higiena lahko vulvitis poslabšata, saj agresivna mila in nekatere kreme dodatno dražijo kožo ter rušijo normalno kislo okolje spolovila.
- C** Vulvitis je pogostejši pri mladostnicah in ženskah po menopavzi, saj so njihove vulve bolj občutljive zaradi sprememb v ravni hormonov, ki vplivajo na naravno zaščitno plast kože.



# Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic

Avtorica: **Alja Možej**

Vulvitis je vnetje ženskega zunanega spolovila, ki se imenuje vulva. To občutljivo področje vključuje velike in male sramne ustnice, ki obkrožajo vhod v nožnico, ter klitoris. Čeprav vulvitis ni življenjsko ogrožajoče stanje, ta nadloga močno vpliva na kakovost življenj bolnic. O vzrokih za pojav vulvitisa, zdravljenju, možnih zaščitnih ukrepih (npr. pomen zdrave prehrane) pa tudi o vplivu obolenja na spolno življenje smo se pogovarjali s **Stašo Mudrovčič, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva** iz Bolnišnice Postojna.



Staša Mudrovčič, dr. med.,  
spec. ginekologije in porodništva

## Kako vulvitis ločiti od drugih genitalnih težav

Med značilne simptome in znake vulvitisa sodijo: pordelost in otekline vulve; srbež, ki je lahko tako hud, da moti spanec; pekoč občutek, še posebej pri uriniranju; občutljivost in bolečina; redko pa tudi izpuščaji

ali ranice na koži, našteva Mudrovčičeva. »Čeprav ima vulvitis prekrivajoče simptome z drugimi genitalnimi težavami, ga je moč od drugih težav ločiti na podlagi lokalizacije simptomov, prisotnosti ali odsotnosti izcedka ter pridruženih kožnih sprememb. Pri vulvitisu se simptomi namreč pojavljajo na zunanem spolovilu in ob tem večinoma ni prisotnega izcedka ali pa je ta minimalen. Vaginalne okužbe pa, nasprotno, povzročajo težave v nožnici, pojavi se tudi nenormalen, povečan vaginalen izcedek. Pri glivičnih okužbah je izcedek gost, bel in sirast, pri bakterijski vaginozi pa siv, bel, z močnim vonjem po ribah. Pri nekaterih spolnih boleznih (npr. genitalni herpes) so lahko prisotne razjede in sistemski znaki okužbe.«

## Vzroki za vnetje vulve

Vzroki za vnetje ženskega zunanega spolovila so raznoliki, pove sogovornica, med najpogostejše pa sodijo:

- **draženje – kontaktni iritativni dermatitis**
  - uporaba agresivnih mil, dišečih vložkov ali tamponov
  - nošenje tesnega spodnjega perila iz sintetičnih materialov
  - čezmerno znojenje in vlažno okolje zaradi nošenja mokrih oblačil
  - draženje z urinom ali blatom ob inkontinenci
- **alergijske reakcije – kontaktni alergijski dermatitis**
  - na detergente, mehčalce, izdelke za intimno nego ...

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

- **okužbe**
  - bakterijske ali glivične okužbe
  - spolno prenosljive bolezni (npr. genitalni herpes)
- **hormonske spremembe – atrofični vulvovaginitis**
  - zmanjšanje ravni estrogena, predvsem pri ženskah v menopavzi, lahko povzroči suhost in povečano občutljivost vulve
- **kronična dermatološka obolenja ali vulvarne dermatoze**
  - lichen sclerosus
  - luskavica
  - seboroični dermatitis.

### Dejavniki tveganja

»Koža vulve je izpostavljena različnim okoljskim dejavnikom, kot so vročina, znoj, urin, neprepustna tesna oblačila in menstruacija, ter raznolikim higienskimi praksami, ki poškodujejo kožno bariero in spodbujajo nastanek akutnih sprememb ter upočasnijo celjenje.« pojasnjuje Mudrovčičeva. »Koža vulve je posebej dovzetna in večinoma bolj reagira na iritante kot koža drugje po telesu. Zato so vzroki za draženje vulve lahko številni.«

### Zdravljenje vulvitisa

»Kljub temu da vulvitis ni nevarno stanje, pa lahko pomembno vpliva na kakovost življenja bolnic, zato sta pomembna pravilna diagnoza in ustrezno zdravljenje.« poudari Mudrovčičeva. »Pri obravnavi teh bolnic je bistvenega pomena odkriti in odpraviti vzrok (npr. dražilce, alergije ...) in v večini primerov je že izogibanje izpostavljenosti dražilcem in alergenom dovolj za zmanjšanje oziroma prenehanje težav. Poleg tega je pomembno, da bolnice ustrezno informiramo o ustrezni higieni zunanjega spolovila. Zunanje spolovilo naj umivajo z mlačno vodo in ne več kot dvakrat na dan. Svetuje se prenehanje uporabe mil, detergentov in drugih dražečih sredstev, če pa upora-

Iritanti	Priporočila
mila	uporaba indiferentnih mil, vode
vlažilni robčki, dišeči robčki	izogibanje uporabi
vložki – predvsem dnevni vložki in dišeči vložki, tamponi	uporaba naravnih vložkov in tamponov, uporaba vložkov čim manj dni v mesecu (le v primeru menstruacije)
vaginalni tuši, vaginalni parfumi, olja, peneče kopeli, pene za britje	izogibanje uporabi
detergenti, mehčalci	uporaba neparfumiranih, naravnih mehčalcev in detergentov brez aditivov
sintetično spodnje perilo, tesna oblačila, tangice	izogibanje tesnim oblačilom, uporaba bombažnih spodnjic
urin, blato	obravnavaj urinske in fekalne inkontinence
znoj	menjava oblačil po vadbi, ustrezna higiena
vlažilni geli	uporaba vlažilnih gelov brez dišav
lokalna zdravila (topikalni antimikotiki, kortikosteroidi ...)	pomisli na možen dražilni učinek in spremeniti terapijo

bljajo mila, morajo biti ta blaga in namenjena intimni negi s kislim pH-jem. Izdelki za intimno nego se uporabljajo le na zunanjih delih spolovila, notranjost nožnice pa se ne izpira. Bolnicam lahko svetujemo sedeče kopeli (kad, napolnjena z mlačno vodo, tako da prekrije boke in zadnjico) dvakrat dnevno za pet minut, saj te vlažijo kožo in lajšajo nelagodje vulve in srbež. Če bolnica nima dostopa do kopalne kadi, svetujemo prhanje. Za vzdrževanje vlage kože se nato svetuje uporaba indiferentne negovalne terapije, npr. oljna mila za umivanje, 10-odstotno olivno olje v belobazi ... Poleg tega svetujemo spremembe v načinu

življenja za podporo zdrave vaginalne flore, imunskega sistema in ohranjanje hormonskega ravnovesja.«

V primeru, ko izogibanje dražilcem in alergenom ni možno ali težave preprosto vztrajajo, pa je potrebno tudi specifično zdravljenje, dodaja sogovornica. »Vulvitis se običajno dobro odziva na protivnetna mazila, predpisujemo blage do srednje močne topikalne kortikosteroide. V primeru hudega srbeža lahko za prekinitev cikla srbeža s praskanjem predpišemo antihistaminike. V primeru okužb je potrebno ustrezno zdravljenje z antibiotiki ali antimikotiki.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

**NOVO**

# bella<sup>o</sup>ie

Synbioceutical®

WOMAN



VEDNO ZNOVA V RAVNOVESJU!

Prehransko dopolnilo, zasnovano za podporo ravnovesju in intimnemu udobju žensk. Vsebuje skrbno izbrane **dobre bakterije, vlaknine** in **izvleček brusnice**, ki delujejo sinergično za harmonijo ženskega telesa.

## Dolgoročne posledice nezdravljenja

Zanimalo nas je, ali lahko ponavljajoče se oz. nezdravljeno vnetje vodi v trajne posledice in kakšne. »Ponavljajoči se vulvitis lahko povzroči nekatere dolgoročne posledice, še posebej če ostane nezdravljen oz. se ne odpravi vzrok. Kronično draženje, ki vodi v dolgotrajen srbež in praskanje, lahko povzroči zadebelitev in razbrazdanost kože na vulvi. Poleg tega lahko koža vulve zaradi ponavljajočih se vnetij ponekod postane temnejša ali svetlejša. Vnetje z razpraskaninami, razpokami in ranicami poveča dovzetnost za infektivne okužbe (bakterijske, glivične ter virusne). Dolgotrajni vulvitis lahko privede do kronične bolečine na vulvi (vulvodonija), bolečih spolnih odnosov in do preobčutljivosti kože, kar je lahko prisotno še po uspešnem zdravljenju.

## Vloga prehrane pri prečevanju vulvitisa

»Čeprav prehrana in splošno zdravje ne moreta neposredno preprečiti vulvitisa, lahko s pravilno prehrano in z zdravim načinom življenja veliko naredimo pri prečevanju razvoja vulvitisa, saj imata pomembno vlogo pri podpori imunskega sistema in hormonskega ravnovesja,« pojasni sogovornica. »Zelo pomembno vlogo imajo probiotiki, ki pomagajo vzdrževati zdravo mikrobioto v nožnici. Pri zdravi nožnični mikrobioti so v največjem deležu prisotni laktobacili, ki s presnovo glikogena v mlečno kislino vzdržujejo kislo okolje nožnice, tvorijo zaščitni biofilm in tako preprečujejo prekomerno razraščanje škodljivih bakterij ali glivic. Probiotike najdemo v jogurtu, kefirju, kislem zelju in drugih fermentiranih živilih, v lekarnah pa so na voljo tudi preparati za uravnoteženje vaginalne flore, kot so sredstva za vzpostavitev fiziološke kislosti nožnice in probiotiki. Na drugi strani prekomeren vnos sladkorja lahko

»Vulvitis lahko pomembno vpliva na spolne odnose, saj simptomi, kot so bolečina, srbenje in draženje vulve, povzročijo nelagodje in otežijo intimne trenutke.«

spodbuja rast glivic in poveča tveganje za glivične okužbe, zato svetujemo omejitve uživanja ogljikovih hidratov. Pomembno je tudi pitje zadostnih količin vode, da ostajajo koža in sluznice navlažene, kar zmanjša tveganje za suho spolovilo in draženje. Ohranjanje splošnega zdravja z redno telesno dejavnostjo, zadostnim spanjem in izogibanjem pretiranemu stresu ojača imunski sistem, poleg tega ohranjanje zdrave telesne teže zmanjšuje tveganje za trenje in znojenje v predelu vulve in s tem zmanjša tveganje za vulvitis.«

## Vulvitis in spolni odnosi

»Vulvitis lahko pomembno vpliva na spolne odnose, saj simptomi, kot so bolečina, srbenje in draženje vulve, povzročijo nelagodje in otežijo intimne trenutke,« pove Mudrovičeva. »Čeprav vulvitis sam po sebi ni spolno prenosljiv, lahko spolni odnosi vplivajo na njegov potek ali celo prispevajo k njegovemu razvoju. Trenje med spolnimi odnosi ali uporaba neprimernih vlažilnih gelov namreč povzročita majhne poškodbe na vulvi in poslabšata simptome, redko pa lahko pride tudi do alergijskih reakcij na lateks (kondomi), na spermicidne kreme ali vlažilne gele. Med aktivnim vnetjem se zato priporoča, da bolnice nimajo spolnih odnosov, s čimer se pre-

prečujejo dodatno draženje in poškodbe. V primeru, da se ženske z vulvitisom odločijo za spolne odnose, svetujemo kakovosten vlažilni gel na vodni osnovi, ki ne vsebuje dišav ali drugih dražečih snovi. Svetujemo, da ženske in moški pred in po spolnih odnosih spolovilo umijejo z mlačno vodo ali blagimi, neagresivnimi sredstvi.«

## Kdaj k zdravniku

Na vprašanje, kdaj je obisk zdravnika nujen, Staša Mudrovič odgovarja: »Bolnicam svetujemo, da si ob nastopu težav same pomagajo z ustreznimi higienskimi ukrepi, svetujemo tudi, da obiščejo lekarno, kjer jim bodo farmacevti glede na težave ustrezno svetovali. V primeru, da težave po zdravljenju ne minejo ali se ponavljajo, pa je potreben obisk zdravnika. Pregled pri zdravniku svetujemo tudi v primerih, ko je pridružen nenavaden izcedek ali neprijeten vonj, če so na zunanem spolovilu prisotne rane ali razjede ali pa so prisotni sistemski znaki okužbe.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



**VAŠ VAGINOM. VAŠE ZDRAVJE. NAŠA ZNANOST.**

**ZDRAVA VAGINALNA MIKROFLORA**  
JE KLJUČ DO OPTIMALNEGA ZDRAVJA

**Napredna preiskava VAGINOM** odkriva spremembe v vaši vaginalni mikrofiori, ki lahko povečajo tveganje za vnetja in vplivajo na reproduktivno zdravje.

Preberi več



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



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

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž

## ABC

- A** Že pri navadnem prehladu čutimo polnost v predelu sinusov.
- B** Pri bakterijskem vnetju običajno vidimo obarvani izcedek in tudi gnoj.
- C** Kronični sinuzitisi se po besedah našega sogovornika zdravijo tako z zdravili kot s kirurgijo.



# Težave s sinusi

Avtorica: Maja Korošak

Sinusi so tisti, ki nas spomnijo nase takrat, ko nam povzročajo težave, sicer pa običajno sploh ne vemo, da jih imamo. Kakšna je v resnici njihova funkcija, kakšne težave povzročajo in kako vplivajo na druge organe ter kako se zdravijo? Pogovarjali smo se z **Juretom Urbančičem, dr. med., specialistom otorinolaringologom** s Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana.



Jure Urbančič, dr. med.,  
spec. ORL

»Sinusi ali obnosne votline so odprtine v naši lobanji, ki jih prekriva respiratorna sluznica, ta je podobna tisti v nosu. Sinusi imajo več različnih funkcij, nobena pa povsem ne pojasni njihovega pravega namena. Najbolj logična teorija se zdi tista, ki pravi, da bi bila naša glava bistveno težja, če bi bil prostor tam zapolnjen. Bolj obremenjene bi bile naše vratne mišice ter vratni del hrbtenice in sinusi naj bi po tej teoriji nastali kot posledica prilagoditve. Hkrati tudi način rasti kosti pogojuje, da ko se kost na nekem delu poveča, v njej nastane votlina,« pojasnjuje naš sogovornik in nadaljuje z zanimivostmi. »Vsi ljudje nimamo vseh sinusov, nekateri ljudje so brez določenih sinusov, a živijo normalno življenje. Z nekaj sinusi se že rodimo, s povečevanjem oziroma rastjo lobanje pa se povečujejo tudi sinusne votline. Zadnji sinus, ki zraste, je frontalni sinus nad

čelom, in sicer se to zgodi po 12. letu.« Naš sogovornik še pove, da sinusi pripomorejo pri ogrevanju ali hlajenju zraka.

## Mehanizem čiščenja

Na sinuse se spomnimo, ko dobimo občutek polnosti v predelu sinusa, ker je ta sinus zaprt. Zakaj pride do zaprtja? »Sinus je oblikovan tako, da je votlina sicer velika, mesto iztoka, naj bo to ventilacija zraka bodisi iztok sluzi, ki nastane na sluznici, pa je relativno majhno,« odgovarja Urbančič in dodaja, da iztok ni povezan s silo teže, ampak s ciliarnim mehanizmom. »To pomeni, da naša sluznica lahko s premikanjem očisti iz maksilarnega sinusa na dnu, prek roba in v nos najrazličnejšo nesnago (bakterije, viruse, produkte vnetja), ki se nabere v sinusu. Če bi, na primer, v maksilarni sinus kapnili kapljico črnila, bi to črnilo potovalo s tistega mesta do iztoka. To dejstvo ni znano prav dolgo, pred približno 70 leti ga je odkril neki profesor iz Gradca, in predstavlja temeljno znanje, ki omogoča tudi današnje razumevanje normalnega delovanja čiščenja obnosnih votlin in čiščenja nosu, ki je s tem povezano. Če bi na začetek nosu dali kapljico črnila, bi jo čez nekaj minut našli v zgornjem žrelu – v tej smeri poteka mehanizem čiščenja nosu in tja gredo vsi delci, ki so v nosu: bakterije, virusi,

prah, odlučene celice. Zato imamo včasih občutek, da nam teče v žrelo iz nosu. Kadar smo prehlajeni, je te sluzi precej več, in to čutimo, nekateri pa čutijo to, tudi kadar niso prehlajeni,« razlaga **Urbančič**.

## Ko sinusi bolijo

Kakšne težave imamo lahko s sinusi? »Že pri navadnem prehladu čutimo polnost v predelu maksilarnega sinusa, sinusa v predelu oči, včasih pa tudi frontalnega sinusa. Večinoma je to povezano s kongestijo (zamašenostjo) nosu, saj je, kot rečeno, iztok iz sinusa razmeroma ozek. Če na tem ozkem delu oteče sluznica, se iztok zapre. Ko se zapre, se fizikalne lastnosti v sinusu spremenijo: spremeni se tlak zraka, napolni se s tekočino, in pojavi se občutek tiščanja. Naslednja stopnja je prava bolečina, ki nastane ob dodatnem vnetju. Pri maksilarnem sinusu se to lahko povezuje z zobovjem, ker so v neposrednem sosedstvu – korenine zob lahko prodrejo v sam sinus. Torej vnetje sinusa ni vedno povezano le s prehladom. Dolgotrajno zdravljenje zoba lahko povzroči vnetje sinusa, v hladnem delu leta pa se to vnetje lahko poslabša,« opisuje težave Urbančič.

Kakšna pa je razlika med virusnim in bakterijskim vnetjem? »V primeru vnetja sinusa zaradi prehlada se pojavi serozni izliv, ki je

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

voden. Nos si težko izpihamo in sčasoma se barva spremeni. Pri bakterijskem vnetju običajno vidimo ne samo obarvani izcedek, ampak tudi gnoj, ki je bele barve. Pri kroničnem vnetju, ki je posledica obzobnega vnetja, pa je izcedek dolgotrajen, lahko traja mesece in je zelo smrdeč. Bolečina pa ni zelo intenzivna,« odgovarja otorinolaringolog in opiše potek vnetja.

»Vnetje sinusov je torej lahko akutno, ki se začne z navadnim prehladom in se lahko podaljša do 12 tednov, običajno gre za virusna vnetja. Bakterijsko vnetje pa nastane s superinfekcijo z bakterijami. Gnoj se lahko vidi ali pa bolniki poročajo, da so zboleli pred nekaj dnevi, s povišano temperaturo in zmerno bolečino. Nekaj časa je bilo v redu, potem pa se je stanje zelo poslabšalo s hudim glavobolom in visoko vročino. Temu rečemo dvojno zbolevanje, ki se lahko pojavi tudi na drugih delih telesa.«

### Kronično vnetje

Zaradi česa pa lahko pride do kroničnega vnetja? »Obstaja več različnih kroničnih vnetij in za nekatera poznamo vzroke. Dentogeni sinusitis (ki ga povzročajo zobje) je eno tipičnih. Za veliko skupino primarnih kroničnih rinosinuzitov pa ne vemo točno, zakaj nastanejo. Obstajajo rinosinuzitisi s polipi in brez polipov, gre pa za kombinacijo odziva našega imunskega sistema na neko dogajanje v telesu, ki je lahko kontakt z nekim virusom ali bakterijo v preteklosti. Imunski sistem se toliko spremeni, da se ne ustavi v svojem delovanju, ko pride do srečanja z okužbo. Gre za borbo proti okužbi, ki je ni več. Nazadnje nastane imunsko pogojeni kronični rinosinuzitis,« pojasnjuje Urbančič in omeni tudi kronične rinosinuzitise, ki so povezani z anatomskimi ovirami, na primer pri otrocih s povečano žrelnico, ki ne morejo dihati skozi nos, ker imajo vse obnosne votline zadebeljene. »Drugi kronični rinosinuzitisi pa so povezani z genetsko pogojenimi boleznimi,

kot je primarna ciliarna diskinezija in cistična fibroza. Pri cistični fibrozi zelo dobro poznamo slabo delovanje sluznice v spodnjih dihalih, ki povzroča ponavljajoče se pljučnice in potrebo po transplantaciji pljuč. Vsi ti ljudje imajo tudi težave z nosom in obnosnimi votlinami,« še pove Urbančič.

### Vpliv na druge organe

Kakšne težave lahko vnetje sinusov povzročita še na drugih mestih, na primer očeh ali ušesih? »Najbolj jasna povezava vnetja sinusov se kaže z ušesi. Na ušesa vpliva večina vnetij v tem predelu – od navadnega prehlada, ko čutimo polnost tudi v ušesih ali pa celo pride do akutnega vnetja srednjega ušesa. Sprva imamo zaradi slabe drenaže srednjega ušesa težave s sluhom, občutek polnosti v ušesih, kasneje pa lahko tudi akutno vnetje. Najmočnejša povezava med težavami v nosu in očmi pa je alergijski rinitis, ki ga povzročajo različni vdihani alergeni. Takrat pride tudi do konjunktivitisa (vnetja oči), oči postanejo rdeče. Zdravljenje lahko poteka s pršili za nos z antihistaminikom in nosnim kortikosteroidom in sistemskimi antihistaminiki. Virusni konjunktivitis se lahko pojavi tudi pri običajnem prehladu ob močno zamašenem nosu. Solze normalno potujejo prek celotnega očesa, v notranjem kotičku očesa pa imamo dve odprtini, ki sta začetek dveh kanalikulusov in se končata v nosu pod spodnjo školjko. Ko jokamo, nam zato teče tudi skozi nos. Če se ta del zapre (npr. ko je kongestija nosu zelo velika in je sluznica zelo odebeljena) se lahko pojavi solzenje,« razlaga Urbančič.

### Zdravljenje akutnega in kroničnega sinuzitisa

Kot pove naš sogovornik, se pri akutnem rinosinuzitisu vname nosna sluznica in delno tudi obnosne votline, primer tega je prehlad, ki mine sam od sebe v petih do sedmih dneh. »V tem primeru potrebujemo le podporno zdravljenje z izpiranjem nosu s slano tekočino,

nežnim izpihovanjem in jemanjem dekongestivov (za tanjšanje nosne sluznice). Včasih se vnetje zavleče do 12 tednov in virusna okužba še vedno vztraja. To je lahko posledica več vzrokov: vrsta virusa, naša anatomija in to, da se na prvi virus lahko nalepita še drugi in tretji. V teh primerih vnetje zdravimo s kortikosteroidi in slano raztopino. Pri bakterijski okužbi pa zdravimo z antibiotiki sedem do deset dni. Zgodi se, da se stanje sicer izboljša, oseba pa se še vedno ne počuti popolnoma zdrava. Če se pojavijo zapleti, se vnetje zdravi z operacijo.« V katerih primerih pride v poštev operacija? »Takrat, ko vnetje napreduje v okolna tkiva, na primer v predel orbite ob zrklju (pojavi se težave z vidom, dvojna slika). Pa tudi takrat, ko se pojavi gnoj nad frontalnim sinusom, to je sicer redko. Pri otrocih se lahko pojavi etmoiditis z vnetjem v predelu zgornje veke, možen je tudi absces na tistem mestu. Z operacijo zdravimo tudi takrat, ko pride do vnetja epiduralnega prostora ali meningitisa zaradi prehoda bakterij iz frontalnega sinusa proti možganom.«

Kronični sinuzitisi se po besedah našega sogovornika zdravijo tako z zdravljenjem kot s kirurgijo: »Slabo drenažo po neuspešni terapiji z zdravili skušamo izboljšati s kirurškim posegom, polipe odstranimo. Polipi so namreč nekakšne imunološke tovarne v telesu, in če jih odstranimo, je obremenitev nosu manjša, hkrati se odpre tudi pot za aplikacijo zdravil. Pri določenih fenotipih boleznih, predvsem pri fenotipih boleznih T2 z obnosnimi polipi in večinoma tudi z astmo, pa lahko uporabimo biološko terapijo. Gre za enako terapijo, kot se uporablja za zdravljenje astme, to je zdravilo dupilumab. To terapijo prav zdaj uvajamo v Sloveniji za bolnike, pri katerih kirurški poseg ne pomaga niti ne pomaga zdravljenje s sistemskimi glukokortikoidi. Izkušnje kažejo, da se stanje ljudem izboljša ne samo v toplem dnevu leta, temveč imajo tudi v hladnih mesecih bistveno manj težav,« z zadovoljstvom pove Urbančič.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## Napredna dvojna formula

- Hitro odmaši nos**
- Celi poškodovano nosno sluznico**

NOVO

Olynth<sup>®</sup>

Combo

**Pred uporabo natančno preberite navodilo!**

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

\*Dekspantenol

si.kenvuebrands.com  
OLYCO-SLO-ADD-3/1-25

## ABC

- A** Bolečina v križu je drugi najpogostejši razlog za obisk pri zdravniku.
- B** Obrabe hrbtenice se ne da popraviti, se pa da upočasniti proces degeneracije.
- C** Dva tedna zdravimo bolečino sami, nato obiščimo zdravnika.



# Bolečine v hrbtenici

Avtorica: Irena Pfundner

Vsakega človeka vsaj enkrat v življenju boli hrbtenica. Degenerativne spremembe hrbtenice so neizogibne, lahko pa jih časovno malce zamaknemo. O bolečinah v hrbtenici, njihovih vzrokih in načinih lajšanja smo se pogovarjali z **doc. dr. Matevžem Topolovcem, dr. med., spec. ortopedske kirurgije** iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.



Doc. dr. Matevž Topolovec,  
dr. med., spec. ortopedske kirurgije

## **Virov bolečine v hrbtenici je veliko. Ali bi lahko izpostavili, kateri so, po vaših izkušnjah, najpogostejši vzroki za bolečine v hrbtenici?**

Bolečina v križu je drugi najpogostejši razlog za obisk pri zdravniku, takoj za prehladnimi obolenji. Imamo dve skupini ljudi, ki gresta najpogosteje k zdravniku zaradi bolečin v hrbtenici – to so aktivna populacija med 35. in 50. letom in starejša populacija med 65. in 70. letom. Vzrok, zaradi katerega največkrat boli hrbtenica, težko definiramo. Ledveni del hrbtenice je sestavljen iz več sistemov: medvretenčne ploščice, vretenca, mali sklepi, ligamenti, ogromno majhnih mišic oz. mišično-vezivnega sistema, zraven pa je še živčni sistem (hrbtenjača, živčne korenine) ... Najpogostejša oblika bolečine v hrbtenici, ki se

večini ljudi v zahodni civilizaciji pojavi enkrat v življenju in praviloma tudi sama mine, je mišična oz. mišično-vezivna bolečina. Primer je bolečina v križu, ki ni prehuda in sama izzveni. V teh primerih sumimo, da gre za preobremenitev mišično-vezivnega sistema in ne za posledico degeneracije. Taka bolečina človeka omeji pri gibanju, tako da že bolečina sama poskrbi, da se umirimo, lahko vzamemo tudi protibolečinsko sredstvo. Po 14 dneh se stanje načeloma vrne v normalo. Če pa je bolečina prehuda, sledi obisk pri osebnem zdravniku, ki oceni, ali gre za kaj hujšega. Lahko je vzrok v poškodbi/degeneraciji medvretenčne ploščice, pretrga se čvrsti obroč (*Annulus fibrosus*), kar boli. Če je zraven prisotno tudi draženje živca ali nevrološke strukture, potem je to išias. V teh primerih je dobro obiskati osebnega zdravnika. Ta mora oceniti bolnikov status in ugotoviti, ali bo zdravljen na konservativen način ali potrebuje napotitev k specialistu.

### **Lahko ljudje sami prepoznajo, za katero obliko bolečine gre?**

Če boli samo hrbet, potem živec ni vključen. Če pa gre za projekcijo bolečine v nogo/nogi in mravljinčenje, to pomeni, da je dražena nevrološka struktura. Načeloma ljudje znajo

prepoznati, ali je bolečina samo v hrbtu ali tudi po nogi navzdol. Potem pa je odvisno od informiranosti, kdaj obiščejo zdravnika. Nekateri pridejo »prehitro« (npr. minimalna simptomatika samo z mravljinčenjem), drugi pa »prepozno« (npr. že dlje časa prisotna pareza stopala).

### **Kakšen je vpliv dolgotrajnega sedenja na hrbtenico?**

Človek je po svoji anatomski in fizionomski konstituciji narejen za pribl. 35 do 40 let (zgodovinska evolucija). To pomeni, da se začnejo po 30. letu degenerativni procesi. Medvretenčna ploščica začne propadati, začne se sušiti, pride do majhnih pokov v zunanjem obroču. Notranji del ploščice, ki je sestavljen iz gelu podobne snovi, začne počasi izginjati in pride do togosti. Seveda sedenje, ki ni bilo mišljeno za človeka, poslabša samo simptomatiko. Ploščica za svojo prehrano in »hidracijo« potrebuje gibanje. Mora se premikati, ker se hrani z difuzijo, ni aktivno prekrvavljena. Če sedimo in smo obremenjeni še s stresom, gibanja ni in ploščica še hitreje degenerira. Tako da sedenje absolutno pripomore k pojavu povečanih bolečin v hrbtenici.

### **Torej je degeneracija neizogiben proces, lahko se le časovno zamakne?**

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

Tako je. Če imajo ljudje sedeče delo, je dobro, da pri sedenju ohranjajo ergonomsko držo – torej višina mize, stola in monitorja mora biti primerna. Svetujemo, da delo prekinete na 35–45 minut in se malo razhodite, pretegnete. Predvsem pa je pomembno, kaj potem delajo doma. Če so na kavču in pasivni, to le še poslabša zadevo. Če pa so aktivni, grejo na sprehod in imajo rekreacijo trikrat na teden, pa je to kar v redu.

#### **Ali obstaja kakšno razmerje, koliko ur rekreacije bi morali opraviti na uro sedenja?**

So neki izračuni, niso pa znanstveno dokazani in podprti. Pravijo, da bi bilo za osem ur sedenja potrebno vsaj 75 minut hoje na dan. Naše telo je bilo narejeno za dnevno gibanje. Leta 1850 je bila pričakovana življenjska doba 35 let, zdaj pa je 85. To se je zgodilo zelo hitro. Takrat se je človek več ali manj ves čas gibal, zdaj pa imamo večino sedenja. Moje priporočilo je športna aktivnost vsaj trikrat tedensko – tek, plavanje, raztezalne vaje, joga, pilates.

#### **Kako pomembna je izbira ustreznega ležišča in vzglavnika za zdravje hrbtenice?**

Zelo pomembno je, kako spimo, ni pa jasnega odgovora, komu kaj ustreza. Hrbtenica v katerem koli položaju spanja mora čim bolj ohranjati naravno dvojno S-krivuljo. Tako je manj obremenjena in manj so obremenjeni mali fasetni sklepi zadaj. V mladosti, ko je hrbtenica bolj raztegljiva, mladim ustreza mehko ležišče. Pri starejših pa je boljše trše ležišče, saj je njihova hrbtenica bolj toga. Premehko ležišče se preveč ugrezne, pride do pretiranih krivin, kar jih boli. Podobno je treba razmišljati tudi o vzglavniku. Pri spanju v bočnem položaju in širšem ramenskem obroču mora biti vzglavnik višji, da glava ne pada navzdol, ampak ostaja v horizontalni ravnini. Najbolje je, da se ležišče in vzglavnik v trgovini preizkusita in izberete takšna, ki ne povzročata bolečin.

#### **Zelo pomemben je tudi spalni položaj – odsvetuje se spanje na trebuhu, priporoča se bočno ali spanje na hrbtu. Toda kako nadzirati položaj ponoči, ko spimo?**

To sem se spraševal tudi sam. Načeloma se da. Bolniki s stenozo spinalnega kanala se v primeru spanja na trebuhu prebujajo zaradi bolečin in tako počasi spreminjajo spalne položaje. Telo se samo prilagodi, se pa da pomagati tudi s kakšnimi avtogenimi treningi. Načeloma pa z napačnim spalnim položajem ne povzročamo pospešene obrabe v hrbtenici, ampak obremenimo vezivno-mišični sistem, kar lahko vodi v t. i. zakrčenost, ko vstanemo.

#### **Kakšne terapije in metode vse so na voljo kot predoperativno zdravljenje kroničnih bolečin v hrbtenici?**

Ko pride bolnik z bolečinami k meni, večinoma že z neko radiološko sliko, mu takoj na začetku povem, da se teh sprememb in obrab ne da več popraviti. To jih kar šokira. Časa se ne da zavrteti nazaj. Na kar pa lahko v tem

kompleksnem sistemu vplivajo, so mišice. Če dobro okrepijo mišice trupa (trebuh, hrbet), potem te mišice delujejo kot nekakšno varovalno počasnejše obrabe hrbtenice. Hkrati pa jih opozorim, da so medvretenčne ploščice občutljive na dolgotrajno sedenje, večje težave so pri kadilcih, ker dobijo manj kisika, pa tudi debelost vpliva na pospešeno degeneracijo. Če malce spremenijo življenjske navade, lahko ta proces degeneracije upočasnijo. Napotimo jih tudi k fizioterapevtom in kineziologom, včasih se lahko vzame tudi kakšno protibolečinsko sredstvo.

*»Zelo pomembno je, kako spimo, ni pa jasnega odgovora, komu kaj ustreza.«*

#### **Ali protibolečinski obliži za hrbtenico delujejo?**

Obliži, ki se dajo ledveno, seveda delujejo, ker lokalno sproščajo učinkovine v bližnje strukture in to zmanjša bolečine. Je pa to simptomatsko zdravljenje, torej zdravimo le simptome, vzrok je po navadi mišično-vezivne narave. Zato je treba mišico v prvi fazi umiriti, sprostiti, da si odpočije, zmasirati, potem pa jo je treba pripraviti, da bo kos dolgotrajnim naporom pri našem delu.

#### **Kakšno je vaše mnenje o ortopedskih pripomočkih (kosmodisk, ortopedski stoli za sedenje, ortopedski vložki ipd.)**

Ni dokazov, da bi eno ali drugo stoozdostno pomagalo. Sam sem tu zelo odprt. Ideja aktivnega stola je, da pri sedenju ves čas vzdržujemo ravnotežje, tako da stalno aktiviramo ledvene in trebušne mišice. To je kar dobra ideja. Je pa res, da ne pomaga vsem, kakšnim tudi poslabša bolečine. Ideja pri kosmodiskih je, da preko lokalnega draženja (mikromasaža) vezivnih struktur predela hrbtenice zmanjšajo občutek bolečinske simptomatike. Tu ne gre za zdravljenje.

Pri bolnikih, ki veliko hodijo, je smiselno pogledati statiko oz. obremenitveno dinamiko stopala in razmisliti o ortopedskih vložkih. Jasnih dokazov, da bomo zmanjšali bolečine v hrbtenici, ni. Je pa zanimiva ideja, ki preko stimulacije akupresurnih točk stopala lahko zmanjša občutek za bolečino. Dolgotrajne nepravilne obremenitve pri hoji oz. obremenitve stopala vplivajo na bolečine v

gležnju, kolenu, kolku in posledično v hrbtenici. To je podobno kot pri oralni kirurgiji, kjer pravijo, da moramo imeti pravilen ugriz, sicer imamo lahko dolgotrajne posledice z bolečinami v čeljusti, tudi glavobol.

#### **Kakšno je vaše mnenje o bosonogi obutvi?**

Najbolj naravno je, če hodimo bosi. Gre za številne pozitivne učinke, kot so: izboljšana propriocepcija, prekrvavitev, ravnotežje pri hoji, boljša drža itd. Vendar če celo življenje nismo hodili bosi, se stopalo drugače oblikuje, nimamo dovolj močnih oblikovanih stopalnih lokov, presurnih točk in to lahko povzroča bolečine pri bosonogi hoji.

#### **Kaj menite o alternativnih metodah, akupunkturi, kiropraktiki ...?**

Vse lahko pomaga, je pa vse simptomatsko zdravljenje, lajša bolečine, ni pa to dolgoročna rešitev. Dolgoročna rešitev je, da bolniki najprej uredijo svoj status – shujšajo, prenehajo kaditi, so aktivni, redno delajo vaje ... To je prava preventiva in kurativa.

#### **Kdaj je operacija neizogibna?**

Če je treba nujno operirati, bolniku takoj povemo. Nekateri bolniki pridejo zelo hitro, nekateri prepozno. Če ima bolnik, denimo, že dva meseca parezo stopala, bomo težko kaj popravili. Okno za takšne nujne operacije je nekje 48 ur. Vse ostalo pa je relativna indikacija. To pomeni, da najprej poskusimo s konservativno terapijo. Če ni uspešno, se začnemo pogovarjati o posegu. Zanimivo je, da si nekateri pri majhnih bolečinah želijo hitro operacijo, nekateri pa imajo velike spremembe, pa se ne odločijo zanjo. Odvisno je od posameznika. Po navadi smo mi zadnji izhod. Vedno jim povem tudi, kaj lahko od operacije pričakujemo. Povem jim, da bo bolečina tudi še po operaciji, bo manjša, a bo ostala. Vedno pa moramo z operacijo pomagati. Če nisem prepričan, da bo operacija pomagala, je ne bom svetoval. Zdaj prihajajo tudi starejši bolniki kot včasih, pogosto s pridruženimi boleznimi. Zaradi potencialnih zapletov včasih ni smiselno tvegati z operacijo. Pri herniji je, denimo, zanimiv podatek, da gre v približno 75 % sama nazaj, a je treba počakati približno dva do tri mesece. Nekateri nočejo čakati in se hočejo čim prej znebiti bolečine. Kakšni poslovneži, samostojni podjetniki, se za operativni poseg hitro odločijo, drugi bolj ne.

#### **Bi morda dodali še kaj o bolečinah v hrbtenici?**

Obstajajo tudi drugi vzroki za bolečine. Vsake toliko je lahko to tudi posledica kakšnega tumorskega obolenja. Veliko primerov smo imeli, ko smo ugotovili, da bolečine v hrbtenici povzročajo metastaze in smo nato iskali primarni tumor. Lahko gre seveda tudi za revmatološka in vnetna obolenja. Zato priporočam, da če bolečina/prizadetost ni prehuda, si dva tedna poskušajmo bolečino zdraviti sami, potem pa obiščimo zdravnika. Osebni zdravnik bolnika najbolje pozna in bo znal ustrezno presoditi, kdaj ga poslati naprej k specialistu.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



# Glavobol ni vedno samo v glavi

Avtorica: Maja Korošak

Najbolj znani glavobol je zagotovo migrena. Vendar migrena ne pomeni nujno tudi glavobola, poznamo še druge glavobole, ki so lahko veliko hujši. Ločimo primarne in sekundarne glavobole, pri katerih je vzrok neko bolezensko stanje.



Prof. dr. Tomaž Pogačnik,  
specialist nevrolog

Prav sekundarni glavoboli so nas posebej zanimali, ko smo se pogovarjali s **prof. dr. Tomažem Pogačnikom, specialistom nevrologom in svétnikom** – na katero bolezen lahko kaže glavobol in ali se pri različnih boleznih glavobol kaže različno. Po besedah sogovornika pri ambulantnem nevrološkem pregledu vedno najprej želijo ugotoviti, ali gre za t. i. sekundarni glavobol, ki nastane zaradi različnih vzrokov oziroma bolezni. »Mednarodna klasifikacija glavobolov razvršča glavobole na primarne, sekundarne in nevralgije možganskih živcev. Sekundarni glavoboli predstavljajo približno 8 % vseh glavobolov in nastanejo zaradi številnih vzrokov: zaradi poškodb glave in/ali vratu, boleznih ožilja na glavi in vratu, arterijske hipertenzije, nežilnih znotraj lobanjskih bolezni, delovanja kemičnih snovi ali njihove ukinitve, okužb, motnje hemostaze, motenj ali okvare ali bolezni lobanje, vratu, oči, ušes, nosu, sinusov, zob, ustne votline ali drugih

struktur obraza in lobanje in zaradi psihiatričnih motenj.« Kot je še dejal Pogačnik, je pri obravnavi bolnika z glavobolom zato zelo pomembna izčrpna glavobolna anamneza. »Pomembni so podatki o začetku in trajanju glavobola (razlikujemo akutni, subakutni in kronični glavobol), o lokalizaciji bolečine, o naravi bolečine (lahka, zmerna, huda, enakomerna, utripajoča, pulzirajoča, enostranska, obojestranska), o pridruženih simptomih in znakih, o dejavnih, ki poslabšajo ali sprožijo glavobol, o morebitnih prejšnjih glavobolnih motnjah, o morebitni uporabi zdravil.«

Pogačnik je dodal, da se že v anamnezi lahko ugotovijo opozorilni simptomi in znaki, ki kažejo na možnost sekundarnega glavobola. Kateri so to? »Med opozorilnimi podatki sta najpomembnejša naslednja: nenaden začetek glavobola in naraščajoče oblike glavobola. Nenaden začetek glavobola je lahko posledica subarahnoidne krvavitve (razpoka možganske anevrizme), znotrajmožganske krvavitve (hemoragična možganska kap), krvavitve iz arteriovenske malformacije ali pa je glavobol prvi simptom okužbe možganskih ovojnic (meningitis) in/ali možganov (encefalitis). Naraščajoče oblike glavobola kažejo na možnost ekspanzivnega procesa (tumor, ciste), hidrocefalus (širitev možganskih ventriklov), krvavitve v subduralni prostor ali pretirano jemanje zdravil.«

Naš sogovornik je še opozoril na glavobole pri bolnikih z rakavim obolenjem ali bolnikih z okužbo HIV, kjer je glavobol lahko simptom meningitisa, karcinomatoze, možganskega abscesa ali metastaze in za glavobole pri bolnikih s sistemskimi boleznimi (revmatske bolezni), ki kažejo na možnost razvoja meningitisa, encefalitisa, borelioze, kolagenoze ali žilne bolezni.

S kliničnim pregledom lahko ugotovijo nevrološke izpade (motorično prizadetost, motnje sensorike, motnje koordinacije in ravnotežja, zastojno papilo na očesnem ozadju, kognitivno prizadetost itd.), ki nakazujejo lokalizacijo okvare. Z diagnostičnimi preiskavami pa ugotovijo vzrok glavobola in ga ustrezno zdravimo.

## Treba je izključiti sekundarni glavobol

V katerih primerih moramo nujno obiskati zdravnika? »Načeloma bi bilo treba s pregledom opredeliti vsak glavobol, ki traja nekaj časa, se stopnjuje ali pa se ponavlja ali je čedalje pogostejši. Tu imam v mislih tudi primarne glavobole, ki jih je približno 90 %, in pri katerih je treba ugotoviti, za katero obliko primarnega glavobola gre (migrena, glavobol tenzijskega tipa, glavobol v rafalih ...) in ga ustrezno zdraviti. Vedno pa je treba najprej izključiti oziroma potrditi sekundarni glavobol

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



bol, da se pravočasno naredijo preiskave in se ustrezno zdravi vzrok,« pojasni Pogačnik in poudari, da je zdravnika nujno treba obiskati pri nenadnem začetku glavobola in pri naraščajočih oblikah glavobola. To sta namreč poglaviti opozorili, ki kažeta na možnost sekundarnega glavobola!

### Glavobol ali migrena

Kako se glavoboli razlikujejo od migrene? »Migreno uvrščamo v primarne glavobole, kamor spadajo še glavobol tenzijskega tipa, ta je tudi najpogostejši, glavobol v rafalih in druge vrste glavobolov. Osnovni vzrok za migreno je motnja v osrednjem živčevju.« Kako pa migrena poteka? »Poteka v obliki migrenskih napadov, za katere je značilen zmeren ali intenziven glavobol. Pri migreni gre za kronično stanje možganov, ki tudi takrat, ko ni znaka glavobola, ne delujejo popolnoma fiziološko. Bolečina pri migreni se običajno pojavi na eni strani glave. Bolečini se pridružita občutek hude slabosti in bruhanje, bolnik je preobčutljiv na svetlobo in zvok. Migrenski napad poteka v več fazah. Najprej se pojavijo predhodni simptomi, ki bolniku naznanjajo, da bo dobil napad: počuti se slabo, nima teka in nima želje po določeni vrsti hrane. Vse to se lahko pojavi le tri ure ali 24 ur pred napadom. V naslednji fazi, ta je posledica motnje v osrednjem živčevju, se pojavi tako imenovana migrenska avra, pride pa tudi do ohromitve, motnje senzibilnosti ali kognitivnih motenj. Značilna avra traja od pet do 60 minut in pri njej so te motnje prehodnega značaja. Običajno, vendar ne nujno, sledi glavobolna faza, ta lahko vztraja od tri ure pa kar do štiri dni. Obstajajo tudi migrene brez glavobola. Nazadnje se pojavi posttravmalni del, ko glavobol sicer mine, slabo počutje pa ostaja,« pojasnjuje Pogačnik. Ni nujno, da vsak migrenski glavobol vsebuje vse naštetje faze, kadar pa jih, traja tudi do šest dni.

Kako se migrena zdravi? »Pri migreni se napadi zdravijo z različnimi zdravili, uporabimo lahko običajne analgetike, lahko pa tudi spe-

cifične antimigrenike, kot so na primer triptani. Vzamemo ga ob začetku migrenskega napada. Če se napadi vrstijo, potem uvedemo profilaktično (preventivno) zdravljenje. Pri tem se uporabljajo zdravila, ki zmanjšajo pogostost in intenziteto napadov. Primernih je kar nekaj klasičnih zdravil, v zadnjem času pa tudi novejša in ta so učinkovitejša: antagonisti receptorjev za peptid, to so mononuklearna protitelesa, na primer galkanezumab ali erenumab. Ti dve zdravili se injicirata enkrat mesečno. Po treh mesecih se opravi kontrola, za koliko so se napadi zmanjšali. Zdravilo lahko tudi zamenjamo, če zdravljenje z enim ni dovolj učinkovito,« pojasnjuje Pogačnik.

### Glavobol v rafalih

Migrena med ljudmi velja kot najhujša oblika glavobola. »Ni čisto tako,« pravi Pogačnik, saj je pri migreni glavobol po jakosti zmeren do zelo močan. Bolniki ga z bolečinsko lestvico od ena do deset ocenijo z oceno od šest do deset. Hujši od migrene je glavobol v rafalih. »Glavobol v rafalih je izjemno intenziven, lahko do neznanosti. Vzrokov zanj ne poznamo in spada med primarne glavobole. Kako pa se ta glavobol izraža? »Značilno je pojavljanje bolečine po eni strani, zlasti v območju očesa in senc. Glavobol v rafalih se pojavlja več tednov ali mesecev, npr. spomladi ali jeseni, redno in pogosto, nato pa za nekaj časa popolnoma izgine. Drugi simptomi glavobola v rafalih so še rdeče ali solzno oko na strani, kjer boli, veka je povešena, nos je lahko zamašen ali pa se pojavi izcedek iz nosu, bolnik je vznemirjen ter se močno znoji po obrazu,« še pove nevrolog in doda, da zagon traja od 15 minut do treh ur. Pogosto se pojavlja ponoči med spanjem ob istem času. Presledek med napadi je lahko dolg od dveh dni do nekaj ur. Kako poteka zdravljenje glavobola v rafalih? »Zdravljenje izvajamo v subspecialističnih ambulantah za glavobol. Napad lahko preprečimo z vdihavanjem st odstotnega kisika. Če so napadi pogosti in trajajo dalj časa, se uvede profilaktično zdravlje-

nje, terapija je zahtevna in dolgotrajna.« Že omenjena novejša zdravila za migreno so pokazala dobre učinke tudi v profilaktičnem zdravljenju glavobola v rafalih. Poleg tega se po besedah našega sogovornika v profilaktičnem zdravljenju glavobola v rafalih uporabljajo tudi antidepressivi v nizkih odmerkih. Antidepressivi namreč inhibitorno delujejo na bolečinsko progno, kar pomeni, da zvišujejo bolečinski prag. Uporabljajo se tudi pri glavobolih tenzijskega tipa, predvsem zato, da bolniki ne bi jemali preveč analgetikov. Čezmerno jemanje analgetikov lahko namreč povzroči zelo hude glavobole,« opozarja Pogačnik.


Bolniki z migrenskimi in drugimi hudimi glavoboli so pogosto depresivni. Če se pojavi depresija, jo je treba zdraviti kot depresijo, antidepressivi v nizkih odmerkih v tem primeru niso učinkoviti. Nasprotno pa lahko ob zdravljenju depresije z antidepressivi preneha tudi migrena oziroma glavobol, še pove naš sogovornik.

### Glavoboli tenzijskega tipa

Tenzijski glavobol se občuti kot stalna bolečina v glavi, ki je obojestranska. Ob tem se lahko krčijo vratne mišice in bolnik občuti pritisk za očmi. Običajno traja od ene do šest ur, pri nekaterih ljudeh vztraja več dni. Zaradi česa se pojavi? »Natančen vzrok ni poznan, vemo pa, da ga lahko sprožijo stres, škiljenje, slaba telesna drža ali močna svetloba. Za takim glavobolom občasno trpi več kot 40 % ljudi v Sloveniji in obisk zdravnika ni potreben. Glavoboli tenzijskega tipa ne ogrožajo življenja, zdravimo jih s spremembo življenjskega sloga, redno telesno rekreativno dejavnostjo, akupunkturo, izogibamo pa se jemanju analgetikov. Pogačnik svetuje, da opazujemo, kdaj se pojavi in se poskušajmo izogniti sprožilcem glavobola. Protibolečinska zdravila lahko omilijo bolečino, a jih ne smemo uživati več kot nekaj dni zapored, da ne bi razvili tako imenovanih odtegnitvenih glavobolov.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



**CuraLin**  
Sladkor 5,8

**REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2**

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

**NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA [WWW.CURALIFE.SI](http://WWW.CURALIFE.SI)**  
**ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.**

## ABC

- A** Bolečina v vranici je lahko posledica različnih stanj.
- B** Ko se pojavijo bolečine v predelu vranice, se je dobro posvetovati s svojim zdravnikom.
- C** Če nas boli v predelu vranice, se odsvetuje telesna dejavnost.

# Vranica in življenje brez nje

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Vranica je majhen organ na levi strani trebušne votline, pod trebušno prepono, v prostoru med želodcem in steno prsnega koša. Sestavljata jo bela in rdeča pulpa, v kateri se skladiščijo in razkrajajo rdeče krvne celice ali eritrociti ter se razmnožujejo bele krvne celice ali limfociti. Njena oblika in barva sta podobni kavnemu zrnu. V povprečju je težka sedemnajst dekagramov.

Sestavlja jo več ločenih delov, ki so anatomsko povezani. V beli pulpi so centri, v katerih so shranjeni limfociti, plazmatke (bele krvničke, ki nastanejo iz vrste limfocitov, v njej nastajajo velike količine protiteles) in makrofagi (vnetne celice, ki sodelujejo pri imunskem odzivu). Rdeča pulpa zavzema večino vranice in prepreda jo večja količina majhnih arterij. Njena pglavitna naloga je, da iz krvi filtrira antigene (označevalci, ki imunskemu sistemu sporočajo, ali je nekaj v telesu škodljivega ali ne), mikroorganizme in poškodovane ali stare rdeče krvničke.

## Kakšne so njene naloge?

Vranica ima pomembno vlogo pri fagocitozi (uničevanje tujih snovi v človeškem ali živalskem organizmu, ki ga opravljajo fagociti) in pri razgradnji starih in poškodovanih krvnih celic. Izredno pomembno vlogo ima pri plodu do petega meseca nosečnosti. Je najpomembnejši krvotvorni organ, saj v njej nastajajo rdeče krvničke. Če kostni mozeg oboli, vranica ponovno postane krvotvorni organ tudi pri odraslih ljudeh. Če povzamemo: vranica odstranjuje stare in poškodovane rdeče krvne celice ter druge nečistoče iz krvi.

Je pomembna pri boju proti okužbam, saj proizvaja in skladišči bele krvne celice. Ko pride do poškodbe ali krvavitve, služi kot rezervoar krvi.

## Ko vranica boli

V vranici se lahko pojavi bolečina, ki pa je posledica različnih bolezenskih stanj. Najpogosteje je vzrok v povečani vranici, ki je posledica bolezni, okužbe ali poškodbe. Vzrok bolečine v vranici so lahko benigni ali maligni tumorji ter težave s krvnim obtokom, na primer tromboze. Težave z vranico se razme-

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

roma redko pojavljajo, najpogosteje pri ljudeh, ki imajo oslabilen imunski sistem ali so se poškodovali.

### Diagnosticiranje

Diagnosticiranje poteka tako, da zdravnik naredi anamnezo (se pogovori z bolnikom o značilnostih bolečine in poskuša ugotovi možne vzroke za njen nastanek) ter opravi klinični pregled, kjer lahko vidi prisotnost pridruženih simptomov, kot na primer utrujenosti ali mrzlice. V nadaljnjem postopku se pregleda kri, da ugotovijo morebitno prisotnost okužbe, slabokrvnosti ali drugih motenj krvi. Po potrebi se opravijo še slikovne preiskave. Redko se zdravnik odloči tudi za biopsijo vranice, da bi tako natančneje analizirali morebitne tumorje.

*»Vranica odstranjuje stare in poškodovane rdeče krvne celice ter druge nečistoče iz krvi.«*

### Dejavniki tveganja

Verjetnost pojava bolečin v vranici lahko povečajo različni dejavniki. Na prvem mestu je oslabilen imunski sistem, pri čemer so kronični bolniki ali bolniki, ki imajo predpisana imunosupresivna zdravila, dovzetnejši za okužbe. Športne dejavnosti, predvsem kontaktni športi, lahko povečajo tveganje za poškodbe, tudi vranice. Tveganje za okužbe, ki prizadenejo vranico, se poveča na potovanjih v bolj eksotične kraje, kjer je stopnja nalezljivih boleznih visoka. Sem štejejo okužbe, kot so infekcijska mononukleoza, malarija in toksoplazmoza.

Če se nekdo poškoduje med športno dejavnostjo, moramo biti pozorni na določene znake in če se pojavijo, takoj poiskati zdravniško pomoč. Ti znaki so bolečina na levi strani trebuha, omotica ali izguba zavesti.

Bolečine v vranici z določenimi ukrepi lahko preprečimo. Pomagamo si lahko s cepljenjem proti virusnim boleznim in s tem zmanjšamo tveganje za okužbe. Pomemben je tudi zdrav življenjski slog, ki vključuje zdravo prehrano in zadosti gibanja – s tem okrepimo imunski sistem. Izogibati pa se je treba tudi ekstremnim športom, kjer je verjetnost poškodbe vranice večja.

### Kdaj obiskati zdravnika?

Ko se pojavijo bolečine v predelu vranice, se vsekakor dobro posvetovati s svojim zdravnikom. Nujno pa se je treba pri zdravniku zglasi

siti v primeru hudih bolečin v levem zgornjem delu trebuha, še posebno če se pojavijo nena doma. Zdravnika moramo obiskati, če so prisotni znaki šoka, kot na primer bledica, potenje, zmedenost, izguba zavesti, ali pa v primeru težav z dihanjem. Prav tako zdravnik obiščimo ob povišani telesni temperaturi, mrzlici ali hudi utrujenosti ob prisotnosti bolečin.

Če nas boli v predelu vranice, se odsvetuje telesna dejavnost. Zakaj? Telesni napor namreč lahko še poveča te bolečine, saj se zviša tlak v trebušni votlini. Poškodovana vranica pa je še dovzetnejša za dodatne poškodbe. Te lahko privedejo v resne zaplete – rupturo (natrganja) vranice in krvavitve.

V določenih primerih je potrebna kirurška odstranitev vranice. Najpogosteje se odstrani v primeru hudih poškodb tega organa, pa tudi pri nekaterih krvnih boleznih, saj se na ta način zdravijo anemija, levkopenija in trombocitopenija – s tem se zmanjša potreba po transfuziji krvi. Odstrani se pri določenih hemolitičnih boleznih, krvnih rakavih boleznih, mieloproliferativnih motnjah, pri zapletih ob določenih okužbah ter pri določenih vnetnih boleznih. Prav tako v primeru malignih in benignih tumorjih vranice ter nekaterih presnovnih boleznih.

### Po odstranitvi vranice

Po odstranitvi vranice se lahko pojavijo določene težave. Katere? Po besedah **Tatjane Cvetko, dr. med., spec. splošne medicine**, se po odstranitvi vranice kmalu pojavijo spremembe v krvni sliki. »Prej povečano število rdečih in belih krvničk se zdaj zniža. Pogosto pa ostaja enako povišano število trombocitov, kar lahko povzroča pogostejše tromboze.«

Tatjana Cvetko izpostavi, da se po odstranitvi vranice poveča nagnjenost k bakterijskim okužbam s pnevmokokom. Pogosteje so k temu nagnjeni otroci do četrtega leta starosti in bolniki, ki so jim odstranili vranico zaradi bolezni. Če je bila vranica odstranjena zaradi poškodbe, je nagnjenost k okužbam manjša. Sogovornica opozarja tudi na sepso, ki se lahko pri bolnikih brez vranice hitro razvije ter predstavlja smrtno nevarnost. »Tveganje za resne okužbe lahko zmanjšamo z ustreznim cepljenjem, z antibiotično zaščito in s tem, da bolnik dobi ustrezna navodila,« svetuje zdravnica.

Če so bolniku odstranili vranico zaradi poškodbe, nima posebnih težav in lahko živi normalno življenje. Če so vranico odstranili v okviru zdravljenja osnovne bolezni, je bolnik običajno potem v boljšem zdravstvenem stanju. Treba je redno kontrolirati krvno sliko, in sicer po protokolu za osnovno bolezen ali glede na zdravila, ki jih jemlje bolnik. Tatjana Cvetko še doda, da morajo biti bolniki zaradi slabše odpornosti na bakterijske okužbe pozorni na vročinska stanja z mrzlico.

*»Ko se pojavijo bolečine v predelu vranice, se je vsekakor dobro posvetovati s svojim zdravnikom.«*

Bolniki brez vranice naj se takoj odpravijo k zdravniku, če imajo visoko temperaturo in mrzlico. V tem primeru je namreč možno, da se bakterijsko vnetje razvije v sepso. Bolnik naj ob obisku zdravnika obvezno opozori na to, da so mu odstranili vranico.

### Življenje po operaciji

Bolnik po operaciji ostane v bolnišnici še nekaj dni. Takrat ga cepijo s cepivom proti pnevmokokom. Običajno bolniki nimajo posebnih težav in so po šestih do osmih tednih že zmožni za delo.

Prvih šest mesecev se enkrat mesečno kontrolira število trombocitov. Če se poveča, zdravnik predpiše zdravila proti strjevanju krvi. Cepljenje s cepivom proti pnevmokokom se ponovi po treh do petih letih. Enkrat letno se opravi pregled krvi.

Odstranitev vranice običajno nima posebnega vpliva na življenje bolnika. Posebna pozornost je potrebna pri opravljanju del, kjer je povečana možnost za okužbe. Če ženska načrtuje nosečnost, zdravniki odsvetujejo jemanje hormonskih kontracepcijskih sredstev, bolnice imajo namreč zaradi povišanega števila trombocitov povečano tveganje za trombembolične zaplete (zamašitve žil s krvnim strdkom).

### Povečana vranica

Obstaja več vzrokov za povečano vranico. Eden od teh je levkemija, kar pomeni nepravilno proizvodnjo belih krvničk v kostnem mozgu in to lahko vpliva na delovanje vranice. Če se blastne celice (nezrele bele krvničke) kopičijo v vranici, se ta lahko poveča. Druge bolezni in stanja, ki povzročajo povečanje vranice, so naslednje: nekateri okužbe, kot so mononukleoza, hepatitis, malarija, avtoimunske bolezni, pri katerih imunski sistem napada lastna tkiva, ciroza jeter, boleznih krvi, presaditve organov.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## ABC

- A** Minerali so magnezij, kalij, fosfor, kalcij, jod, natrij, klor, fosfor, železo, baker, cink ...
- B** Za normalno delovanje organizma potrebujemo tudi minerale v ravno pravnji meri.
- C** Če se prehranjujemo z lokalno, raznovrstno hrano, ne potrebujemo dodatnih mineralov.



# Telo potrebuje minerale

Avtorica: **Katja Štucin**

Ko zbolimo za kakšnim prehladom ali gripo, nam naši dragi radi svetujejo, da naj zaužijemo več vitaminov in mineralov. In, ja, tudi minerali so pomembni za dobro delovanje našega telesa. Kaj sploh so minerali, kateri so tisti, ki jih potrebujemo, in kje jih najdemo. Veste?

Po navadi minerale omenjamo skupaj z vitamini, saj eni brez drugih v našem telesu niti ne morejo delovati. Vsekakor te snovi potrebujemo le v zelo majhnih količinah, jih pa zagotovo potrebujemo, če želimo, da naše telo pravilno funkcionira. Med bolj znanimi minerali je kalcij, za katerega je znano, da je gradnik naših kosti in zob, med drugim pa ga najdemo v mleku oziroma mlečnih izdelkih. Ob bok kalciju lahko postavimo magnezij, ki sodeluje pri delovanju mišic in živcev, uravnavanju krvnega tlaka in sintezi beljakovin, najdemo pa ga v naravni mineralni vodi, polnozrnatih žitih, oreščkih, stročnicah ... Za pravilno delovanje srca in mišic skrbi kalij. Banane ga vsebujejo, pa tudi pomaranče in krompir, ki redko manjka v splošnem jedilniku Slovenk in Slovencev. Potem so tu še natrij, ki tako kot kalij skrbi za ravnovesje tekočin in za delovanje živcev in mišic. Vsi vemo, da ga je hitro preveč, saj ljudje radi zaužijemo dosti soli, tudi s predelano hrano, ki se tako

rada znajde na naših jedilnikih. Med pogostejše minerale v našem telesu sodi še fosfor, je drugi najpogostejši, večinoma pa ga zaužijemo preveč in ne premalo, saj se nahaja v res številnih živilih. Zagotovo pa poznamo koga v svoji okolici, ki je potožil, da ima slabo kri, saj mu primanjkuje železa. Ta je sestavni del hemoglobina. Železo najdemo v mesnih izdelkih, stročnicah in v zeleni zelenjavi. Če smo omenili slabokrvnost, pa omenimo še težave s ščitnico, do katerih lahko pride pomanjkanje še enega minerala, in sicer joda. Slednjega pri nas proizvajalci večinoma dodajo v kuhinjsko sol, kar navajajo na embalaži, najdemo pa ga še v morski hrani.

## Dodajanje mineralov

Pred časom mi je **Ivanka Torkar, mag. farm.**, zaupala, da za normalno delovanje organizma potrebujemo prav vse vitamine in minerale v zadostni meri. »Če se lahko prehranjujemo normalno s hrano, ki raste tukaj

in zdaj, torej z lokalno pridelano sezonsko hrano, ne potrebujemo dodatnih vitaminov in mineralov.« Pri tem velja tako imenovana zdrava kmečka pamet, lahko rečemo zmernost, kot pri vsaki stvari. Nameč, tudi preveč vitaminov in mineralov nam lahko škoduje, ne samo premalo. Tako moramo vedno upoštevati navodila proizvajalcev in farmacevtov, pri katerih najpogosteje tako radi zamahnemo z roko in jih sploh ne poslušamo oziroma preberemo. Pa je to zelo pomembno, zato vendarle v prihodnje bodimo malce bolj previdni. Torej, mineralov nam ne bi smelo manjkati, če jemo zdravo in raznovrstno. Včasih pa jih je vendarle dobro dodati. Uvodoma smo izpostavili nasvet naših najbližjih, s katerimi po navadi govorimo, kadar zbolimo. Denimo, meni ob morebitnem prehladu največkrat svetujejo, da naj si privoščim tako imenovano vitaminsko in mineralno bombo. Za izboljšanje imunskega sistema in splošnega zdravja. S

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

tem se strinja tudi Torkarjeva, ki pravi, da se v primeru bolezni dodatni vitamini ter minerali svetujejo. »Kadar zbolimo, nimamo teka ali določenih vrst hrane ne smemo uživati, zaradi obolenj prebavil ali alergije pa je smiselno uporabljati vitamine in minerale v obliki prehranskih dodatkov. Prav tako jih potrebujemo, kadar nam način življenja ne dopušča, da bi se redno in zdravo prehranjevali in si lakoto tešimo s hitro prehrano ali ko imamo zaradi naporov povečane potrebe po hranilih. Seveda morajo prav posebno pozornost dodajanje posameznih hranil posvetiti vegetarijanci in vegani.« Tudi strokovnjaki iz Biotehniške fakultete v Ljubljani poudarjajo, da s prehrano, ki vsebuje tako živila rastlinskega kot živalskega izvora, dobimo večino vitaminov in mineralov, ki jih naše telo potrebuje, in to v zadostnih količinah. Pri pogovoru z njimi so me opozorili, da je izjema denimo vitamin D, ki se v večji meri v naši koži tvori s pomočjo sončne svetlobe, te pa je lahko v zimskih mesecih manj. Sicer pa potrebne vitamine in minerale v večini dobimo s hrano. Izjema so tako lahko podhranjeni posamezniki, tisti, ki se enostransko prehranjujejo, ljudje z motnjami v delovanju črevesne mikroflore, z motnjami v absorpciji hranil ...

### Minerali pri posebnih skupinah ljudi

Med nosečnostjo in dojenjem se ženskam svetujejo določena prehranska dopolnila, saj imajo, denimo, železo, kalcij, folna kislina in magnezij veliko vlogo, tako pri zdravju matere kot pri razvoju otroka. Prav tako so posebna skupina starejši, ki naj uživajo hrano, ki vsebuje kalcij, saj skupaj z vitaminom D skrbi za zdravje kosti. Zanje je priporočljiv tudi magnezij za delovanje mišic in preprečevanje krčev. Prav tako so posebna skupina športniki, ki se veliko potijo, zato je dobro, da se hidrirajo in poskrbijo za dobro delovanje mišic in tako vnašajo elektrolite – natrij, kalij, magnezij ... Minerali imajo določeno vlogo tudi pri ljudeh, ki jih pestijo nekatere kronične bolezni. Tako se ljudem s hipertenzijo ali sladkorno boleznijo svetuje vnos magnezija, posameznikom in posameznicam, ki se jim nakazujejo težave osteoporoze, kalcij in fosfor ter denimo cink za tiste, ki bi si želeli hitrejši celjenje ran.

### Minerali za zdravje otrok

Kaj pa otroci? So določeni minerali še posebej pomembni za zdravje otrok? Lahko bi odgovorili pritrdilno, še posebej če vzamemo v obzir kombinacije, denimo cinka, vitamina B in magnezija, ki naj bi podpirala živčni sistem in vplivala na socialno interakcijo in govorne sposobnosti. Kombinacija kroma, mangana in magnezija pomagajo pri uravnavanju krvne glukoze in posledično pri boljših možganskih funkcijah – pomnjenju, učenju, boljši pozornosti ... Pomanjkanje določenih mineralov je glede na določene

raziskave vplivalo na razvoj otrok. Pomanjkanje joda pri otrocih, starih manj kot pet let, se je kazalo z nižjim IQ-jem, lahko preberemo. Dostopne so tudi informacije, da ima lahko pomanjkanje cinka za posledico večjo dovzetnost za različne mikroorganizme, ki povzročijo bolezen. Podobno lahko tudi pomanjkanje selena ali železa vodi v slabšo odpornost in večjo dovzetnost za okužbe. **Prof. dr. Tadej Avčič, dr. med.**, mi je nekoč, ko sva govorila o imunskem sistemu otrok, povedal, da otroci z uravnoteženo zdravo prehrano brez pomanjkanja določenih hranil dobijo dovolj vitaminov in mineralov za dobro delovanje telesa. »V osnovi so za delovanje imunskega sistema pomembni vitamini A, B-kompleks, C, D in E ter od mineralov in elementov v sledovih cink, železo, selen, baker in folna kislina. Tako kot smo že povedali, tudi on izpostavlja zdravo pamet: »Imam en preprost nasvet, to je, uporabljajmo zdravo pamet. Če sem nekoliko bolj slikovit, vas vprašam, kateri čajček naj moj otrok spiže, da bo jutri pisal matematiko pet. Seveda bomo sklepčni, da ne obstaja. Prav tako je z imunskim sistemom, vsi posamezni delčki morajo biti sestavljeni pravilno, da bo imunski sistem deloval pravilno. Ali povedano še drugače, tako močan, kot je najšibkejši člen verige, bo močna celotna veriga. Še enkrat več naj izpostavim, da se je treba res zavedati, da je imunski sistem zelo kompleksen.«

### Vnesimo minerale v telo

Če sklenemo, je pomembna priprava obrokov iz svežih, lokalnih, sezonskih sestavin, bogatih z naravnimi minerali in drugimi hranili, ki se pri predelavi hrane lahko povsem izgubijo. Te se čim bolj izogibajmo oziroma jih zamenjajmo za svežo zelenjavo, sadje, polnozrnat žita in stročnice, ki so odlični viri mineralov. Pomembna pa je tudi priprava. Izogibajmo se prekomernemu kuhanju, ki največkrat zmanjša vsebnost mineralov v živilih. Kaj je lahko boljšega kot skleda solate, ki jo obogatimo z oreški in semeni. Ravno prave kombinacije pa lahko poskrbijo za boljšo absorpcijo. Kombinirajmo železo in vitamin C – lečo in papriko ali pa špinačo in citrusce, igraymo se z okusi, poskusimo kaj novega. Izberimo kalcij in vitamin D – mlečni izdelek, tofiju ali zelenolistni zelenjavi dodajmo jajca ali losos pa bomo dobili zdravo jed. Privoščimo si krompir z avokadom in oreški in tako poskrbimo za vnos magnezija in vitamin B. Skratka, uživajmo raznovrstno prehrano, ki vsebuje meso, zelenjavo vseh barv, polnozrnat žita, stročnice, oreščke, semena ... Ne pozabimo na sadje, s katerim sicer ne smemo pretirati, saj vsebuje veliko sladkorja. Pa še namig, zdrava je lahko tudi prava temna čokolada, zato se kdaj pa kdaj le posladkajmo. Poskrbimo, da je vsak naš obrok raznolik in bomo z njim nahranili tako telo kot dušo.

**BIO gelée royale BABY**

**Naravni ščit imunskega sistema za najmlajše**

VITAMIN C  
MATIČNI MLEČEK  
VITAMINI B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>  
AGAVIN SIRUP

1+

medex  
BIO gelée royale BABY  
IMMUNITY + DRINKIST  
100 mg

- Od 1.-3. leta starosti.
- Za krepitev imunskega sistema<sup>1</sup>.
- Za povečanje odpornosti ob pogosti odsotnosti iz vrtca<sup>1</sup>.
- Za zmanjšanje utrujenosti in povrnitev energije v napornih obdobjih kot npr. ob vstopu v vrtec<sup>1</sup>.

BREZ SLADIL  
NARAVNO BREZ LAKTOZE  
BREZ UMETNIH BARVIL  
BREZ KONZERVANSOV  
BREZ UMETNIH AROM  
NARAVNO BREZ GLUTENA

<sup>1</sup>Vitamina B6 in C imata vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispevata k normalnemu psihološkemu delovanju in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Na voljo na [www.medex.si](http://www.medex.si) ter v Medexovi trgovini na Miklošičevi 30 v Ljubljani.

**medex**

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## ABC

- A** V populacijah, kjer je gostota prebivalstva velika, je prenos parazitov lahko pogostejši.
- B** V svetovnem pogledu je najpomembnejši parazit povzročitelj malarije.
- C** Okužbo z jajčeci svinjske trakulje imenujemo cisticerkoza.



# Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka

Avtorica: **Nika Arsovski**

Paraziti so organizmi, ki stalno ali le občasno izkoriščajo drugi organizem, torej gostitelja, in mu odvzemajo energijo oz. snovi, nujne za njegovo preživetje. V naravi poznamo vrsto takšnih odnosov, ob nepazljivosti pa tudi ljudje lahko postanemo tarča parazitov, ki se (začasno ali stalno) naselijo v našem telesu, mu jemljejo hrano, izločajo strupene snovi oz. ga mehansko poškodujejo. Če pri tem ne povzročijo zdravstvenih težav, jih v medicini s težavo odkrijemo, v posameznih primerih pa se posledice njihovega delovanja izrazijo kot parazitske bolezni. Več o tem nam je povedal **Mitja Lenart, dr. med., specialist infektologije** iz Splošne bolnišnice Celje.

Paraziti se lahko prenašajo z živali na človeka, s človeka na človeka ali pa s človeka na žival. Nekateri izbirajo le določeno vrsto gostiteljev, drugi jih za razvoj potrebujejo več. Kot pove Mitja Lenart, se dejavniki, ki vplivajo na širjenje parazitnih bolezni, med seboj prepletajo, pogosto pa paraziti bolje uspevajo v toplejših in bolj vlažnih podnebnih razmerah: »Nekateri potrebujejo za prenos iz človeka na človeka vektorje (npr. klopi, komarji ...), drugi se lahko prenašajo neposredno. V populacijah, kjer je gostota prebivalstva velika, je prenos parazitov lahko pogostejši. Pomemben dejavnik je stanje sanitete tako pri posameznikih kot v družbi. Osebe z oslabilim imunskim sistemom zaradi zdravlil ali bolezni so za okužbe s paraziti bolj dojemljive oz. imajo lahko hujši potek okužbe. Na možnost okužbe vpliva tudi način življenja posameznika: potovanja, uživanje surovega mesa/rib, določene

spolne prakse lahko povečajo možnost okužbe.« Ločimo med več vrstami parazitov oz. zajedavcev, ki lahko škodujejo človeku: praživali (amebe, bičkarji ...), helminti (gliste, trakulje, metljaji ...) in členonožci (raki, pajkovci, žuželke), medtem ko jih glede na samo mesto naselitve delimo na zunanje (ekto parazite) in notranje (endo parazite). Prvi najdejo mesto na površini gostitelja, drugi živijo v njegovi notranjosti.

## Najpogostejši parazit v našem okolju je klop

Najverjetneje je že vsak izmed nas imel izkušnjo s katerim izmed parazitov, morda ne s tistimi, ki se naselijo v našem prebavnem sistemu, prav zagotovo pa s temi, ki vsaj začasno poškodujejo naš organizem s tem, ko se prisesejo na kožo. Kot ob tem pojasni sogovornik, je tehnično gledano verjetno najpo-

gostejši parazit v našem okolju navadni oz. gozdni klop, medtem ko v bolj vsakodnevnem pomenu prevladuje okužba s podančico (*Enterobius vermicularis*, navadna glista). Po podatkih NIJZ je petletno povprečje približno 1000 primerov na leto.

»Druga najpogostejša parazitoza je lambioza, ki jo povzroča pražival *Giardia duodenalis* v obliki hude kronične diareje (pribl. 35 primerov/leto). Ostale parazitoze so v našem okolju redkeje, seveda pa možne pri popotnikih, ki se vrnejo iz endemskih krajev. V svetovnem pogledu je najpomembnejši parazit povzročitelj malarije (*Plasmodium spp.*),« o najpogostejših parazitnih boleznih pove sogovornik. Klopi so vsem nam dobro znani prenašalci bolezni (klopni meningoencefalitis – KME in borelijoza), ki na nas prežijo v naravi, najaktivnejši pa so med aprilom in julijem (povprečno aktivni v primeru milih zim pa od febru-

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

arja do konca oktobra), medtem ko je v zadnjih letih opaziti vse večjo populacijo komarjev, ki v naše kraje prinašajo tudi bolezni, kot sta virus Zahodnega Nila in denga. Malarije sicer komarji v našem podnebju pasu ne prinašajo, vsako leto pa tudi slovenske zdravstvene ustanove zabeležijo nekaj popotnikov, ki se iz tropskih krajev vrnejo okuženi z malarijo. Malarijo povzročajo plazmodiji (*Plasmodium falciparum*, *Plasmodium vivax* itd.), ki jih s pikom na človeka prinašajo okužene samice komarjev *Anopheles*. Letno naj bi po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije za malarijo zbolelo med 300 in 500 milijonov ljudi, pojavnost bolezni pa je največja v državah podsaharske Afrike, v nekaterih deželah srednje in južne Amerike, v osrednji, južni in jugovzhodni Aziji ter v nekaterih državah Bližnjega vzhoda in na nekaterih tihomorskih otokih.

### Paraziti, ki se naselijo znotraj našega telesa

Če ekto parazite oziroma zunanje zajedavce lahko opazimo tudi z očesom, pa so tisti, ki se naselijo v notranjosti našega organizma, manj vidni. Znaki s hrano povezanih parazitarnih bolezni se razlikujejo od vrste parazita, v nekaterih primerih se kažejo z drisko in drugimi gastrointestinalnimi simptomi, v drugih z bolečinami v trebuhu, mišičnimi bolečinami, kožnimi ranami, nepojasnjenim hujšanjem, nevrološkimi in drugimi znaki. Gliste so velike od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov, so valjaste oblike in imajo usta, prebavila pa tudi analno odprtino. Odrasle gliste se naselijo večinoma v črevesju gostitelja, lahko pa vmesne razvojne stopnje (larve) zaidajo tudi v tkiva. Ocenjuje se, da je na svetu okoli milijon različnih vrst glist – le posamezne pa so lahko za človeka patogene. Med trakuljami, ki se najpogosteje naselita v človeškem organizmu, sta svinjska (*Taenia solium*) in pasja (*Echinococcus*). Telo trakulj je ploščato, dolgo od nekaj milimetrov do nekaj metrov. Zgrajeno je iz glave in priveskov, s

posameznimi odrivki, ki se odcepljajo od njega in vsebujejo tako moške kot tudi ženske spolne organe. Odrasla trakulja svoja jajčeca izloča v blato okuženega gostitelja, ob slabi higieni rok oz. ob uživanju oporečne hrane ali vode pa lahko gostitelj jajčeca zaužije. Okužbo z jajčeci svinjske trakulje imenujemo cisticerkoza. Bolezenske znake pri človeku ob tem povzročajo ličinke, ki prodrejo črevesno steno in nato preko prebavnega trakta preidejo v kri ter se razširijo na skoraj vse organe (največkrat mišice, oči, možgane). Najhuje je, če jajčeca zaidajo v možgane (pojav imenujemo nevrocisticerkoza), kar se odraža z glavoboli, nevropsihiatričnimi motnjami in hudimi epileptičnimi napadi. Po podatkih NIJZ je trakuljavosti v Sloveniji malo, kot potrди Lenart, pa se tudi zdravniki pri vsakodnevnem delu z njo srečujejo bolj poredko: »V zadnjih letih je bilo nekaj primerov okužbe s svinjsko trakuljo (*Taenia solium*) in nekaj okužb z pasjo trakuljo (*Echinococcus spp.*). Pri človeku poznamo dve različni klinični sliki okužbe s svinjsko trakuljo: okužimo se lahko preko toplotno neobdelanega svinjskega mesa, ki vsebuje cistično obliko trakulje (cisticerki) in je glavni gostitelj parazita. Po zaužitju se v črevesju razvije v odraslo trakuljo, takrat govorimo o teniazi. Večinoma stanje povzroča prebavne težave, trebušne bolečine, gastritis in hujšanje.« Človek je sicer le naključni gostitelj pasje trakulje, glavni gostitelj je namreč pes (vmesni pa lahko tudi druge živalske vrste – govedo, drobnica itd.). Ob zaužitju jajčec se te s krvjo prenesejo v druge organe, največkrat v jetra, pljuča, možgane. Tam se preobrazijo v rastočo cisto, ki povzroča težave zaradi pritiska na ostala tkiva, v primeru razpoka pa lahko privede do hude anafilaktične reakcije.

### Higiena, živila, potovanja ...

Prisotnost parazitov ne vodi nujno v parazitarne bolezni; pri nekaterih ljudeh je okužba s paraziti simptomatska, pri drugih

pa asimptomatska. Na širjenje okužb vpliva predvsem slaba higienska ozaveščenost, posledično je tveganje v deželah, kjer vladajo slabe higienske razmere, toliko večje. Prav zato je poglavitni ukrep za preprečevanje okužb s paraziti skrb za osebno higieno pa tudi higiena živil in pitne vode ter skrb za čisto okolje. »Visoki higieni standardi družbe in posameznika, veterinarski nadzor nad živinorejo in zakolom ter večja ozaveščenost ljudi so vodili do bistvenega zmanjšanja pojava parazitnih bolezni pri nas. Pomemben javnozdravstveni problem ostajajo v državah v razvoju,« potrjuje sogovornik, specialist infektologije iz Splošne bolnišnice Celje, in dodaja: »Kot posamezniki se lahko zaščitimo z dobrimi higienimi navadami, predvsem skrbnim umivanjem rok, uživanjem umite zelenjave, uporabo neoporečne vode in z izogibanjem uživanju surovega mesa. Glede na pogostost potovanja v tropske kraje je priporočljivo tudi opraviti posvet v potovalni ambulanti oz. raziskati epidemiološko sliko države, v katero potujemo. V primeru potovanja na malarično področje je potrebno prejemanje antimalarikov.« Roke si po navodilih NIJZ umijemo po vsakem stiku z domačimi in hišnimi živalmi, pa tudi po delu na vrtu in po uporabi sanitarij. Sploh pa pred rokovanjem z živilni in pripravo hrane. Za temeljito umivanje rok uporabimo tekoče milo in pitno vodo. Sadje in zelenjavo pred uživanjem dobro operemo, po potrebi olupimo in odrežemo poškodovane dele. Posebna pozornost velja tudi za živila živalskega izvora, saj se človek lahko okuži z uživanjem toplotno premalo obdelanega mesa okuženih živali. Meso, pa tudi ribe, pripravljamo na dovolj visokih temperaturah, da se potencialni paraziti uničijo. Hišni ljubljenci pogosto postanejo gostitelji parazitov, zato jih ustrezno zaščitimo s sredstvi za zatiranje parazitov, skrbimo pa tudi za njihovo ustrezno prehrano.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

Premalo pogosto KAKAŠ?



Naravno zdravilo za odvajanje

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

Na voljo v lekarnah.

Ne povzroča odvisnosti!

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

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



## ABC

- A** Pri odločitvi za leče je nujno upoštevati stopnjo zrelosti in odgovornost otroka.
- B** Neustrezna uporaba kontaktnih leč lahko v najhujših primerih privede tudi do slepote.
- C** V nekaterih primerih so kontaktne leče medicinsko indicirane.



# Kontaktne leče tudi za otroke?

Avtorica: **Katja Štucin**

Odrasli, ki že vse življenje nosijo očala, velikokrat z največjim veseljem uporabijo leče, saj prinašajo nekaj prednosti v primerjavi z očali, seveda pa – kot večina stvari – tudi nekaj slabosti oziroma je z njimi treba ravnati odgovorno. Zato se poraja vprašanje, ali so primerne za otroke. Najverjetneje naše mnenje o tem ni podkrepjeno s pravšnjo mero znanja. Tudi vas zanima strokovni odgovor? **Prim. mag. Dragica Kosec, dr. med.**, vodja oddelka za ortoptiko in strabologijo na Očesni kliniki UKC v Ljubljani pravi, da na odločitev lahko vpliva tudi to, ali otrok sam pospravi svojo sobo.

## **Najprej razkrijva, kakšne so lahko prednosti kontaktnih leč.**

Prednosti kontaktnih leč za otroke (nemedicinske indikacije) so izboljšana samopodoba in samozavest: otrokom, ki se sramujejo nošenja očal, lahko kontaktne leče povečajo samopodobo in zaupanje. Prednost je tudi boljši vid, saj kontaktne leče sedijo neposredno na očesu in zagotavljajo jasnejše in širše vidno polje kot očala, zlasti za otroke, ki se ukvarjajo s športom ali so aktivni. Leče prinašajo manj omejitev. Kontaktne leče otrokom omogočajo sodelovanje v dejavnostih, ki so lahko med nošenjem očal omejene, kot so plavanje, gimnastika ali drugi športi. So

varnejše za telesne dejavnosti. Očala lahko predstavljajo tveganje za poškodbe med telesnimi dejavnostmi, kontaktne leče pa ne. Drugače pa je pri medicinskih indikacijah. Pri veliki razliki refrakcijske napake med obema očesoma sta sliki različno oblikovani ali različno veliki, če uporabljamo očala, saj so ta od 5 do 10 milimetrov pred očesom. Možgani tako velike razlike ne morejo obdelati, zato sliko, ki je manj normalna, preprosto odklopijo in razvije se slabovidnost, posledično lahko tudi škiljenje. Kontaktne leče pa se neposredno prilegajo očesu in je zato razlika v obliki in velikosti slike minimalna in možgani lažje sprejmejo obe sliki,

zato se bolje popravlja slabovidnost in razvija binokularna slika. S kontaktnimi lečami tudi lažje korigiramo iregularno roženico, kot je pri keratokonusu ali po poškodbi očesa, kar tudi omogoča boljšo sliko in potem posledično stabilnejšo sliko, tako monokularno in tudi binokularno.

## **Našteli ste številne prednosti, pa vendar je med posledicami nošenja kontaktnih leč tudi nekaj slabosti. Drži?**

Za rokovanje s kontaktnimi lečami je potreben dodaten čas. Starši morajo otroka nadzirati pri rokovanju z njimi, ne moremo jih kar prepustiti samim sebi. Slabost je tudi ta, da lahko kontaktna leča izpade in jo otrok posle-

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



dično izgubi. V določenih primerih so kontaktne leče za otroka lahko moteče. Ne nazadnje pa obstaja tudi nevarnost okužbe ob neustreznih uporabi in/ali higieni pri rokovanju s kontaktnimi lečami, kar lahko v najhujših primerih privede tudi do slepote.

**Na odgovor, ali je uporaba kontaktnih leč pri otrocih priporočljiva ali ne, vplivajo številni dejavniki. Že sama namestitve leč ni prav preprosta. V optiki so me naučili, da je eden od testov preizkus, ali se lahko dotaknemo roženice. Pri kateri starosti so v povprečju otroci sploh sposobni namestiti leče?**

Pogosto me sprašujejo, kdaj je otrok zrel za nošnjo kontaktnih leč. Na to odgovorim, da so eni zreli pri desetih letih, drugi še pri 20 letih ne. In takoj postavim podvprašanje: Kako je soba pospravljena in kdo jo pospravi? Tako si ustvarim mnenje, koliko je otrok pripravljen odgovorno slediti navodilom za nošnjo kontaktnih leč in ali lahko pričakujem zaplete.

**Pomembni sta tako pravilna higiena leč kot pravilna raba. Na kaj mora biti uporabnik oziroma uporabnica pozorna? Kaj moramo upoštevati, preden izberemo kontaktne leče za svojega otroka?**

Omenili sva že, da za otroke ni posebne starostne omejitve za začetek nošenja kontaktnih leč, vendar sta stopnja zrelosti in odgovornost pomembna dejavnika, ki ju je treba upoštevati. Otroci, stari osem let, lahko denimo ob ustreznem vodenju in nadzoru že nosijo kontaktne leče. Niso pa vedno vsake leče dovolj dobre. Otroci s hudo kratkovidnostjo, daljnovidnostjo ali astigmatizmom lahko potrebujejo posebne leče, zato je pomembno, da se pred odločitvijo posvetujemo z očesnim zdravnikom. Prav tako kontaktne leče morda niso udobne za vse otroke, še posebej za tiste, ki imajo suhe ali občutljive oči. Pomembno je zagotoviti, da se leče pravilno prilegajo in da jih otrok lahko udobno nosi priporočeno količino časa. Še enkrat več pa velja izpostaviti, da sta za preprečevanje okužb in drugih zapletov ključnega pomena ustrezna higiena in vzdrževanje kontaktnih leč. Starši morajo zagotoviti, da njihov otrok upošteva priporočeni urnik čiščenja in zamenjave ter da si umije roke, preden začne rokovati z lečami.

**Po mojem mnenju so očala čudovit modni dodatek, saj lahko najdemo raznolike okvirčke, ki še poudarijo lepoto obraza. Je pa res, da imajo določeni otroci še vedno lahko nekaj težav s tem in bi se z očali počutili bolj samozavestni. Ali tudi to lahko pomembno vpliva na odločitev stroke? Ker vemo, da je včasih treba odločiti o pozitivnih vplivih na eni in negativnih na drugi strani.**

Samo zaradi videza se pri otrocih ne bi odločala za predpis kontaktnih leč. Nekateri otroci iz principa nočejo nositi očal pa čeprav brez njih vidijo slabo. Pri tem otrok in starši potrebujejo najprej dobro razlago in/ali celo kako

drugo vzgojno pomoč, da razumejo svojo vlogo v družbi, da razume, da je videz zgolj stvar osebne predstave. Saj vemo, da Mali princ pravi, da gledamo s srcem in ne le z očmi. Tako starši in otrok morajo razumeti vse pasti in negativne učinke kontaktnih leč. Nikakor jih ne smemo predpisovati, ker si to otrok želi oziroma ker jih ima sošolec ali prijatelj.

**Poznam veliko posameznikov in posameznic, ne glede na starost, ki jih očala ovirajo pri športnih dejavnostih. V tem primeru so leče res bolj praktične. Jih otrokom denimo lahko namestijo starši?**

Dokler otrok ni dovolj zrel, da s kontaktnimi lečami ravna odgovorno povsem samostojno, bi odsvetovala nošenje kontaktnih leč. Drugače je pri otrocih, ki so motorično ovirani, pa bi z nošnjo kontaktnih leč pridobili boljšo kakovost vida in preprečili slabovidnost. Prav tako za ravnanje s kontaktnimi lečami potrebujejo pomoč staršev majhni otroci, ki iz medicinskih razlogov potrebujejo kontaktne leče za bolj pravilen razvoj vida. V takih primerih pa seveda pri tem pomagajo starši.

**Sva na kakšen dejavnik, ki vpliva na odločitev uporabe kontaktnih leč pri otrocih, še pozabili?**

Posebna skupina so otroci, ki so bili operirani zaradi kongenitalne katarakte in ni bilo možno, iz različnih razlogov, vstaviti umetne intraokularne leče. Ti otroci dobijo kontaktne leče že po operaciji katarakte (v prvih mesecih življenja).

**Torej lahko rečeva, da v povsem določenih primerih nošenje kontaktnih leč otrokom celo priporočite? Tako je pri korekciji posebnih težav. Obstajajo zdravstvena stanja, ko so kontaktne leče nujne za optimalen vid?**

»Otroci, stari osem let, lahko denimo ob ustreznem vodenju in nadzoru že nosijo kontaktne leče.«

Vsekakor so kontaktne leče medicinsko indicirane pri keratokonusu, kjer zaradi iregularnosti loma svetlobnega žarka na roženici te napake ne moremo ustrezno korigirati z očali in le s kontaktnimi lečami dosežemo optimalen vid. Prav tako pri veliki razliki korekcije med enim in drugim očesom možgani ne zmorejo združiti dveh različno oblikovanih ali različno velikih slik. Zato bolj nenormalno sliko preprosto odklopijo in razvije se slabovidnost. Če hočemo slabovidnost uspešneje izboljšati, pri tem pomaga kontaktna leča.

Veliko stanj po poškodbi očesa privede do iregularnosti roženice in/ali poškodbe svoje leče, ki jo odstranimo, zato si pri teh tudi pomagamo s kontaktnimi lečami, da zagotovimo pravilen razvoj vida poškodovanega očesa in vzpostavo binokularnega gledanja.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
  - 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
  - 10 Čas gripe in prehladov
  - 12 Tresenje brez pravega vzroka
  - 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
  - 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
  - 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
  - 20 Tudi vas muči kila?
  - 22 Pozabljenost ali demenca?
  - 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
  - 28 Težave s sinusi
  - 30 Bolečine v hrbtenici
  - 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- Vranica in življenje brez nje
- Telo potrebuje minerale
- Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- Kontaktne leče tudi za otroke?
- Imate težave s sprožilnim prstom?
- Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno



## ABC

- A** Sprožilni prst se najpogosteje pojavi na dominantni roki med 52. in 62. letom starosti.
- B** Težave s sprožilnim prstom pogosteje prizadenejo ženske (75 %).
- C** Težave so hujše po daljšem obdobju nedejavnosti, npr. zjutraj.

# Imate težave s sprožilnim prstom?

Avtorica: **Alja Možej**

Vas pogosto boli kakšen od prstov? Občutite na prstu izboklino, ki ob pritisku boli? Imate neprijetne težave z zatikanjem prsta? Ali pa je vaš prst morda že trajno skrčen in ga le s težavo, če sploh, iztegnete? Če ste na katero koli od zgornjih vprašanj odgovorili pritrdilno, obstaja verjetnost, da vas pesti t. i. *trigger finger* oziroma sprožilni prst. Strokovno to stanje imenujemo stenozantni tenosinovitis ali tendovaginitis, več o tej nadlogi pa je za *ABC zdravja* povedal **Mitja Oblak, dr. med., spec. plast., rekon. in estetske kirurgije** in vodja oddelka za plastično in rekonstruktivno kirurgijo ter koordinator za sekundariat v Splošni bolnišnici Franca Derganca v Novi Gorici.



Mitja Oblak, dr. med., spec. plast., rekon. in estetske kirurgije

Najprej nas je seveda zanimalo, kaj sprožilni prst pravzaprav je in zakaj se pojavi. »Sprožilni prst se pojavi zaradi zatikanja kite upogibalke na roki na področju objemke na dlani, ki je postavljena nad sklepom med dlančnico in prstom,« pojasni **Mitja Oblak**.

»V večini primerov je vzrok neznan oziroma ni pravega glavnega vzroka za pojav sprožilnega prsta,« nadaljuje Oblak. »Težave se lahko pojavijo po večjih obremenitvah, sami bolniki pa težavo pogosto pripisujejo

Za to, da se naši prsti lahko upogibajo, med drugim skrbijo t. i. tetive upogibalke prstov. Te so na prstih speljane skozi sistem tetivnih objemk. Slednje držijo kite oziroma tetive blizu kosti in jim preprečujejo, da bi se upognile, posledično pa omogočajo popolno gibljivost sklepov. Kadar se pojavi vnetje, se tako tetive kot tetivne objemke odebelijo. Zaradi povečane količine veznega tkiva in posledično povečanega trenja med objemkami in tetivami je oteženo nemoteno drsenje tetiv skozi objemke. Takrat se pojavita bolečina in zatikanje prstov. Ob neposredovanju oziroma nadaljevanju bolezní pa lahko pride celo do popolne zaskočitve oziroma zakrčitve prsta.

preobremenjevanju ali ponavljajočim se gibom s prsti, predvsem v službi.«

## Simptomi in diagnostika

»Bolniki običajno pridejo do zdravnika zaradi bolečine in zatikanja ali preskakovanja prstov. Bolečina se običajno pojavi na mestu, kjer se kita zatika, samo preskakovanje ali zatikanje pa bolnik pogosto občuti na področju celotnega prsta,« pojasnjuje sogovornik. »V hujših primerih bolniki pridejo do nas, ko je prst že popolnoma pokrčen ali iztegnjen in ga lahko bolnik premika le s pomočjo druge roke.« Ko pride do diagnoze sprožilnega prsta, je ta navadno klinična, dodatne preiskave so nepotrebne, le v izjemnih primerih se lahko zdravnik specialist odloči za dodatno diagnostiko z ultrazvokom. S pregledom lahko pogosto že družinski zdravnik postavi pravilno diagnozo, dodaja Oblak.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## Dejavniki tveganja

»Glavna dejavnika tveganja sta ženski spol in starost.« začne naštevati dejavnike tveganja sogovornik. »Sprožilni prst se lahko pojavi tudi pri otrocih, brez razlike med spoloma, lahko že ob rojstvu, sicer pa do osmega leta starosti. V slednjem primeru je razlog zanj prirojeno nesorazmerje med objemko in kito. Med odraslimi se sprožilni prst pojavi pogosteje pri ženskah med 40. in 60. letom starosti, pogosteje na dominantni roki. Nadalje je tveganje za razvoj sprožilnega prsta po nekaterih študijah povečano pri sladkorni bolezni, amiloidozi, revmatoidnem artritisu, putiki, pri boleznih ščitnice in pa po operaciji karpalnega kanala.«

## Kako sprožilni prst zdravimo?

Za začetek sogovornik poudari, da se lahko težave s sprožilnim prstom razrešijo popolnoma samostojno, brez kakršnega koli ukrepanja. Če do tega ne pride, pa težavo odpravljamo bodisi s konservativnimi metodami, ki niso invazivne, bodisi s kirurškimi metodami, ki pa zahtevajo poseg v lokalni anesteziji.

»V večini primerov zdravniki v prvi fazi predpišemo konservativno zdravljenje (izogibanje gibom, ki povzročajo zatikanje ali uporaba opornice). V naši ambulanti pogosto ponudimo blokado s kortikosteroidom in anestetikom že ob prvem pregledu (odpravlja vnetje), saj se s tem dokončno reši približno polovica primerov. Vsaka naslednja ponovitev blokade ima manjšo možnost uspeha. Uporaba opornice za palec pa je običajno uspešna pri pediatričnih pacientih v dobrih 60 % primerov,« še doda Oblak.

Kadar se zatikanje ponavlja ali sploh ne izboljša kljub blokadi in izvajanju drugih neinvazivnih ukrepov, je kirurški poseg neizbežen, nadaljuje sogovornik.

»Sodobna tehnika operacije sprožilnega prsta poteka v lokalni anesteziji z adrenalinom. V preteklosti se je brezkrvje ustvarilo z uporabo posebnih elastičnih povojev (Esmarch) in manšete (tourniquet), s čimer se je za celotno trajanje posega onemogočil dotok krvi v zgornjo okončino. Prednost sodobnega pristopa je večje udobje za pacienta, saj je lahko uporaba manšete za daljše obdobje za bolnika boleča,« razlaga potek kirurškega zdravljenja sprožilnega prsta Oblak. »Po infiltraciji lokalne anestezije se običajno počaka približno 30 minut, da anestezija učinkuje v celoti. Za tem se zareže nad bolečim mestom in sprosti objemko, v katero se zatika kita. Rana se na koncu zašije. Alternativa kirurškemu pristopu je perkutano sproščanje pod ultrazvočno kontrolo, ki ima v velikem številu študij primerljiv učinek in primerljive zaplete kot kirurški pristop,« še pove sogovornik. Na vprašanje, kolikšna je uspešnost zdravljenja s kirurškim posegom, sogovornik odgovarja: »Pacienti so po operaciji zelo zadovoljni, ker se težava takoj reši in se zato zelo pogosto vračajo k istemu kirurgu tudi za druge težave. Po kirurškem posegu se težave zaradi sprožilnega prsta rešijo v vseh primerih. Ponovi-

tev težave s sprožilnim prstom po operaciji je izjemno redka.«

## Kaj pa dolgoročne posledice, če sprožilnega prsta ne zdravimo?

»Če se prst dalj časa hudo zatika in se težave ne reši, se lahko sčasoma kita na tem mestu obrabi, podobno kot vrvi, ki drgne ob drug predmet,« kratko, a nazorno posledice nezdravljenja opiše sogovornik.

## Je sprožilni prst mogoče preprečiti?

Za konec nas je zanimalo še, ali se je težavam s sprožilnim prstom možno kakor koli izogniti. Ali obstajajo kakšni učinkoviti preventivni ukrepi? »V večini primerov sprožilnih prstov ne moremo preprečiti. Pri številnih bolnikih se zatikanje lahko pojavi celo na več prstih, lahko sočasno ali pa v različnih obdobjih življenja. Kadar sumimo, da bi vzrok za težave v prihodnosti lahko tičal v večjih obremenitvah ali ponavljajočih se gibih, lahko ta zunanji dejavnik pravočasno odpravimo. Podobno pri kronični bolezni, ki lahko poveča tveganje za nastanek sprožilnega prsta, ustrezno zdravimo osnovno bolezen,« zaključijo sogovornik.

## Fizioterapevtsko zdravljenje

Načeloma pride fizioterapevtsko zdravljenje sprožilnega prsta na vrsto po tem, ko se konservativne metode zdravljenja izkažejo za neuspešne, a pred operacijo. Fizioterapevtsko zdravljenje stremi k zmanjšanju otekline, ublažitvi bolečine ter seveda k ponovni vzpostavitvi popolne gibljivosti prsta. Fizioterapevti lahko na pomoč priskočijo z različnimi prijemi. Eno so ustrezne raztezne in krepilne vaje za prizadeti prst. Pogosto se izvaja tudi prečna frikcija, ki zmanjšuje bolečino, pospešuje celjenje natrganin in odpravlja morebitne strukturne spremembe tkiva. Obstajajo pa tudi številne sodobne metode fizioterapevtskega zdravljenja, ki jih uporabljamo pri odpravljanju težav s sprožilnim prstom. Ena teh je npr. terapija z udarnimi valovi (ESWT), ki je prvenstveno namenjena zmanjšanju bolečine ter krepitvi nastajanja kakovostnejšega vezivnega tkiva.

Velja poudariti, da fizioterapevtske vaje za odpravo težav s sprožilnim prstom ne vključujejo, kot zmotno mislijo številni pacienti, stiskanja žogic ali drugih mehkejših predmetov. Opisano početje ima namreč popolnoma nasproten učinek od zelenega: stiskanje namreč obremenjuje tako tetivo kot objemko in tako samo še povečuje bolečino ter otrdelost sklepa.

»V večini primerov sprožilnih prstov ne moremo preprečiti. Pri številnih bolnikih se zatikanje lahko pojavi celo na več prstih, lahko sočasno ali pa v različnih obdobjih življenja.«

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

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

## ABC

- A** Suh zrak povečuje verjetnost okužbe z zračnimi virusi, kot je gripa.
- B** Vlažnost zraka v prostoru merimo s higrometrom.
- C** Hladen zrak iz klimatskih naprav zmanjša absolutno vlažnost pri hlajenju in relativno vlažnost pri ogrevanju.



# Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

Avtorica: **Alja Možej**

Pravilno ogrevanje prostorov je ključno za zagotavljanje prijetnega in zdravega bivalnega okolja. V hladnejših mesecih nam ogrevanje omogoča zaščito pred mrazom, a hkrati ima pomembno vlogo pri ohranjanju dobrega počutja in preprečevanju zdravstvenih težav. V nadaljevanju bomo raziskali, zakaj sta pravilna temperatura in kakovost zraka v prostoru ključni za naše zdravje.

## Optimalna temperatura prostorov

Ljudje smo občutljivi na skrajne temperature. Dolgotrajna izpostavljenost mrazu lahko povzroči podhladitev in povečuje tveganje za bolezni, kot so prehladi, gripa ali celo pljučnica. Hladni prostori so še posebej nevarni za ranljive skupine, kot so starejši, otroci in ljudje s kroničnimi boleznimi. Predvsem pri starejših velja, da daljša izpostavljenost mrazu povečuje tveganje za srčne napade (hladen zrak zoži krvne žile in tako vpliva na pretok krvi), poslabšanje artritisa in razvoj pljučnice,

hkrati pa povečuje verjetnost nesreč na domu zaradi oslabelosti rok ali nog. Po drugi strani pretirano ogrevanje prostorov z radiatorji v zrak dviguje prah (radiatorji delujejo po načelu konvekcije – najprej se segreje hladen zrak pri tleh, nato se ta topli zrak dvigne – in tako povzročajo kroženje zraka, pa tudi prahu, po prostoru), zaradi česar lahko pride do težav z dihanjem, pojava alergij ali poslabšanja simptomov astme. Problematično je tudi naglo prehajanje iz zelo vročih v zelo hladne prostore, spet predvsem pri starejših, saj prav tako povečuje verjetnost srčnega napada.

V hladnejših mesecih je priporočena temperatura v dnevni sobi oz. bivalnih prostorih 20–22 °C, v spalnici pa 16–18 °C.

## Zdravstvene tegobe, ki jih povzroča suh zrak

Poleg vpliva same temperature zraka v prostorih na naše počutje z ogrevanjem vplivamo tudi na stopnjo vlažnosti zraka.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

Vlažnost se spreminja glede na letni čas, vreme in lokacijo vašega doma. Na splošno velja, da je vlažnost poleti višja in pozimi nižja. **Idealno** je, da **vlažnost** v vašem domu ohranite med 30 in 50 %. Previsoka ali prenizka vlažnost lahko namreč povzroča zdravstvene težave.

Pretirano ogrevanje suši zrak v notranjih prostorih. Presuh zrak pa spet lahko sproži kašelj ali težave z dihanjem, slabša simptome astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), pri otrocih so nanj še zlasti občutljivi tisti, ki imajo zaradi okužbe zgornjih dihal oz. laringitisa že sicer težave z dihanjem. Nadalje suh zrak suši sluznico nosu, kar draži nos in lahko poslabša okužbo sinusov. Če nosnice postanejo presuhe, se lahko pojavijo tudi krvavitve iz nosu in boleče razpoke. Poleg tega pretirano suh zrak suši oči, kar povzroča boleč ali srbeč občutek v očeh. Prenizka vlaga v prostorih lahko poslabša tudi obstoječe težave z ekcemom ter na splošno povzroča suho kožo. In ne nazadnje, pretirano suh zrak vodi v dehidracijo, ta pa je lahko razlog za glavobole.

Po drugi strani tudi visoka vlažnost zdravju ni prijazna. Povzroča namreč občutek zadušljivosti v prostorih, vpliva na spanje, slabo ogrevani prostori pa so pogosto tudi vlažni, kar ustvarja idealne pogoje za nastanek plesni.

### Previsoka vlažnost vpliva na spanec

Naš spalni cikel je sestavljen iz štirih faz. Prvi dve imenujemo tudi lahek spanec. Gre za fazi, ko se telesna temperatura, srčni utrip, hitrost dihanja in možganski valovi postopoma

### Kako se izogniti težavam zaradi pretirano suhega zraka?

- Tveganje za poslabšanje ekcema ali draženje zaradi suhe kože lahko zmanjšate z rednim vlaženjem kože z mazili ali kremami.
- Izogibajte se sedenju neposredno pred ogrevalnimi telesi.
- Težave s suhim grlom lahko omilite z grgranjem tople slane vode, podobno lahko nos izpirate s slano raztopino.
- Razmislite, ali velja radiatorje zamenjati z infrardečimi ogrevalnimi paneli ali talnim ogrevanjem – ti namreč namesto zraka ogrevajo neposredno ljudi in predmete, posledično pa zrak ter z njim prah manj krožita po prostoru. Podobno tudi električni radiatorji toploto prenašajo prek sevanja, kar ima spet manj sušič učinek na zrak.
- Pijte dovolj vode.
- Omislite si vlažilec zraka.

zmanjšujejo. Tretja faza počasnega spanja je globok spanec. V tej fazi dosežejo vaša temperatura, srčni utrip, hitrost dihanja in možganski valovi najnižje ravni v ciklu. Faza počasnega vala je ključna za popravilo tkiv, okrevanje kosti in mišic ter za imunološko zdravje. Četrta faza je spanec REM, ki je izrazito drugačen od prejšnjih treh. Medtem ko je vaše telo popolnoma nepremično, se bo hitrost dihanja povečala, aktivnost možganskih valov se bo spet povečala, vaše oči pa se bodo hitro premikale. Ta faza je ključna za utrjevanje spomina. Visoka vlažnost lahko poveča budnost in zmanjša količino časa, ki

ga preživite v počasnem spanju NREM in spanju REM. Ker sta ti fazi ključni za vaše splošno zdravje, lahko primanjkljaj spanca povzroča dodatne težave, povezane z obnovo telesa in utrjevanjem spomina.

Po drugi strani pa vaš spanec lahko kratijo tudi določene motnje spanja, ki se lahko pojavijo kot posledica prisotnosti plesni v vašem domu.

### Območja, kjer se plesen pogosto pojavi

- Območja, kjer je prišlo do puščanja vode in poplav.
- Okna, kjer se nabira kondenzacija.
- Prostor, kjer zrak ne kroži.
- Vlažni celulozni materiali kot so: papirnati izdelki, vključno s tapetami, karton, stropne plošče, leseni izdelki, izolacijski materiali, oblažinjene in druge tkanine ipd.

### Vlažni prostori predstavljajo idealno okolje za razvoj plesni

Plesen se razvije v toplih in vlažnih okoljih, k njenemu nastanku pa prispevata tako visoka kot nizka vlažnost.

Ko vlažnost v notranjih prostorih preseže 60 %, se prekomerna vlaga začne nabirati na površinah, še zlasti v prostorih s slabim prezračevanjem, kar vodi do nastanka plesni. Plesen je namreč oblika gliv, ki proizvajajo spore, te pa lebdijo v zraku. Spore v stanovanje vstopijo bodisi z zrakom bodisi se pritrdijo na predmete ali ljudi. Plesen bo nato v stanovanju uspevala, če sporam uspe pristati na mestu z idealnimi pogoji za njihovo rast, kot sta vlaga in primeren vir hrane.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

VEČ INFORMACIJ

PROTI VLAGI IN NEPRIJETNEMU VONJU

www.stopvlaga.si



Čeprav se na prvi pogled zdi nelogično, pa tudi nizka vlažnost prispeva k težavam s plesnijo. Suh zrak namreč lahko povzroča razpoke v različnih materialih, npr. les, v teh razpokah pa se nato lahko začasno zadržijo spore plesni, ki začno rasti, ko se vlaga ponovno pojavi.

### Zdravstvene tegobe, ki jih povzročajo plesen

Plesen proizvaja alergene, dražilne snovi in v nekaterih primerih celo potencialno strupene snovi (mikotoksine). Zato lahko vdihavanje ali dotikanje plesni pri občutljivih posameznikih povzroči alergijske reakcije. Simptomi teh so kihanje, izcedek iz nosu, rdeče oči in kožni izpuščaji. Pri ljudeh z astmo, ki so alergični na plesen, lahko ta povzroči astmatične napade. K težavam zaradi plesni so bolj nagnjeni tudi posamezniki z oslabiljenim imunskim siste-

mom ter tisti, ki imajo bolezni, kot so KOPB, sarkoidoza, cistična fibroza in tuberkuloza. Ne glede na to, ali je nekdo alergičen na plesen ali ne, izpostavljenost plesni lahko draži oči, nos, grlo in pljuča. Poleg naštetih, nekoliko milejših težav pa so raziskave potrdile, da lahko plesen povzroča tudi resnejša obolenja, kot so aspergiloza, preobčutljivostni pnevmonitis (vnetje pljuč) ali sinusitis (vnetje sinusov).

### Ali talno ogrevanje res slabša simptome krčnih žil?

Ko so se pojavile prve različice talnega ogrevanja v šestdesetih letih prejšnjega stoletja, je to delovalo s pomočjo vode, ogrete na zelo visoke temperature, med 50 °C in 70 °C (kot radiatorji). Tako visoke temperature vode so bile potrebne predvsem zaradi velike razdalje med cevmi in slabe izolacije hiš. Tedaj so se tla pregrevala tudi nad 30 °C, to pa je povzročalo neprijeten občutek tež-

### Kako preprečiti plesen?

- Ohranjajte stopnjo vlažnosti zraka v prostoru pod 60 %.
- Če pride do razlitja vode, hitro ukrepajte.
- Uporabljajte razvlažilnik zraka.
- Čim večkrat prezračite prostore.
- Med kuhanjem uporabljajte ventilator.
- Ne sušite oblačil v notranjih prostorih.
- Poskrbite, da so oblačila popolnoma suha, preden jih shranite.
- Ne puščajte mokrih brisač v košu za umazano perilo.
- Redno čistite površine, da se plesen ne nabira na njih.
- Občasno izpraznite in počistite redko uporabljene predale in omare.
- Med čiščenjem kopalnice uporabljajte izdelke za odstranjevanje plesni.
- Izogibajte se postavljanju preprog v kopalnicah in kletih.
- Redno vzdržujte stavbo (predvsem žlebove in odtoke).

kih nog oz. se je celo sumilo, da talno ogrevanje povzroča venosko insuficienco, krčne žile in trombozo. V desetletjih, ki so sledila, se je proizvodnja sistemov za talno gretje močno razvila, pa tudi izolacija bivalnih prostorov se je izboljšala. Današnji sistemi delujejo pri precej nižjih temperaturah, med 21 in 25 °C, to pa so idealne temperature za človeško zdravje. Poleg tega so sistemi talnega gretja bolj higienski, saj se na njih ne nabirajo prah ali pršice, pomagajo pa tudi ohranjati zadostno raven vlage v zraku.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljenost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

**Lioton® 1000 i.e./g**  
heparin

**ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VASIH NOG**

gel

NA PRIZADETO PODROČJE NANESITE TANKO PLAST LIOTON GELA V DOLŽINI 3-10 CM DVAKRAT DO TRIKRAT NA DAN.

**ZDRAVILO LIOTON** je v obliki gela, namenjeno za lokalno uporabo

**LAJŠANJE SIMPTOMOV** obolenj površinskih krčnih žil (kot so bolečina, otekline, modrica, rdečina in srbenje)

**ZDRAVLJENJE IN LAJŠANJE** OTEKLIN IN MODRIC, ki nastanejo zaradi poškodb mehkega tkiva, podkožnih hematov (izlivov krvi v podkožno tkivo) ter izvinov in izpahov

Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Dodatne informacije so na voljo pri:  
BERLIN-CHEMIE / A.MENARINI DISTRIBUTION LJUBLJANA D.O.O.  
Dolenska cesta 24/2c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 2180, faks: 01 300 2169

# NOVA FORD KUGA®

## BOGATA SERIJSKA OPREMA

- 137 kW bencinski motor
- 8-stopenjski samodejni menjalnik
- Polni LED žarometi
- Kamera za pomoč pri vzvratni vožnji in prednja ter zadnja tipala za pomoč pri parkiranju
- Odklepanje/zaklepanje vozila brez ključa
- Navigacijski sistem SYNC 4 z brezžično povezavo z Android Auto/Apple CarPlay in brezžičnim polnjenjem telefona
- Drsni, vzdolžno pomični sedeži v drugi vrsti
- Kovinska barva



Za 27.400 €  
v primeru financiranja.\*

*Ford* | BRING ON  
TOMORROW

Reprezentativni primer izračuna za FORD KUGA: vrsta financiranja: finančni leasing, predračunska vrednost predmeta financiranja: € 27.250, lastna udeležba (polog): € 12.263, znesek financiranja: € 15.260, število obrokov: 96 - mesečno plačevanje: € 186,71, ter zadnji (97-i) obrok: € 2725,00, stroški odobritve: € 272,50, skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 20.921,60, letna obrestna mera: 6,99%, ki je nespremenljiva, efektivna obrestna mera: 7,64 % na dan 21.10.2024. Upoštevana cena za izračun financiranja ne vključuje stroškov transporta, priprave vozila in nultelega servisa, ki znašajo 150 EUR. Uradna poraba goriva: 6,8 l-7,8 l/100 km. Uradne emisije CO2: 155-177 g/km. Emisijska stopnja Euro 6e. Uradne emisije NOX: 0,0042 g/km. Specifične emisije trdih delcev: : 0,00016 g/km. Število delcev: 1,41 x 10<sup>11</sup>. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Ob nakupu vozila prejmete 2-letno tovarniško garancijo, ki ji sledi 3-letno podaljšano jamstvo +3 Ford Protect. Slika je simbolna. Vozila lahko vsebujejo opremo za doplačilo. Za napake v tisku ne odgovarjamo. Več informacij je dostopnih na [www.ford.si](http://www.ford.si). Summit motors Ljubljana, Flajšmanova 3, 1000 Ljubljana.

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

# Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

# Onytec

ciklopiroks

## Vsebina

- 4 Živeti z epilepsijo
- 6 Primanjkljaj z začetka epidemije še ni nadomeščen
- 10 Čas gripe in prehladov
- 12 Tresenje brez pravega vzroka
- 14 Ko za slabo počutje ni krivo srce
- 16 Mukopolisaharidoza tipa 2
- 18 Vnetje v sklepih je lahko tudi burzitis
- 20 Tudi vas muči kila?
- 22 Pozabljivost ali demenca?
- 25 Vulvitis – nadležno vnetje sramnih ustnic
- 28 Težave s sinusi
- 30 Bolečine v hrbtenici
- 32 Glavobol ni vedno samo v glavi
- 34 Vranica in življenje brez nje
- 36 Telo potrebuje minerale
- 38 Parazitske okužbe, ki so nevarne tudi za človeka
- 40 Kontaktne leče tudi za otroke?
- 42 Imate težave s sprožilnim prstom?
- 44 Zakaj je pravilno ogrevanje prostorov še kako pomembno

## ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

**BREZ PILJENJA**

**ENOSTAVNA UPORABA**

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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



**PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!**

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

PR/BSI/CIC/2023/003