

ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Marec 2025

Leto 20, številka 3

*Z vami že
20 let*

**Kako prepoznati
alergen, ki povzroča
alergijo**

Celiakija

**Načrtovanje nosečnosti,
nosečnost, dojenje**

**Dojenje na
javnem mestu**

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so
človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo
pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen,
ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični
ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega
sistema na delovanje
ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za
normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni
program
- 22 Metastatski rak sečnega
mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča
simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane
črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic
miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti,
nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju
visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave
z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo
sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti
vašega urina?



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 07/25



UREAFID 10
mleko za telo

**Intenzivna nega za
suho, hrapavo ali
srbečo kožo.**

www.fiderma.si | 05 99 47 501

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

ciklopiroks

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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



PR/BSI/CIC/2023/003

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



Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov

- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Letnik 20, številka 3,
marec 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
abczdavja@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.abczdavja.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.abczdavja.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** Bolnik dolgo ne ve, da njegovi ledvici slabo delujeta, saj so simptomi prikriti.
- B** Za kronično ledvično bolezen gre takrat, ko bolezen traja vsaj tri mesece.
- C** Za ledvično bolezen ni posebnih zdravil, a jo vendarle dokaj uspešno zdravijo z ukrepi.



Svetovni dan ledvic

Avtorica: Maja Korošak

Letošnji svetovni dan ledvic obeležujemo 13. marca. Na ta dan bodo društva ledvičnih bolnikov, zdravnikov in medicinskih sester po vsej Sloveniji izvajala izobraževalne akcije, na katerih bodo udeleženci lahko izvedeli več informacij v zvezi z ledvičnimi boleznimi.

Po besedah **Milana Osterca**, predsednika Zveze društev ledvičnih bolnikov, želijo s to akcijo spodbuditi javnost, da se udeleži presejalnih programov in se odzove povabilu v referenčno ambulanto. »Samo z zgodnjim odkrivanjem kronične ledvične bolezni bomo lahko preprečili številne zaplete, ki jih ledvične bolezni povzročajo, kot so srčnožilne bolezni in prezgodnja smrt,« je poudaril predsednik.

Bolezen se v začetku pritaji

Bolnik namreč dolgo ne ve, da njegovi ledvici slabo delujeta, saj so simptomi prikriti. Ledvice imajo vrsto posebnih nalog v telesu. Nenehno iz krvi čistijo presnovke (npr. sečnino, kreatinin) in odpadne snovi, uravnavajo količino mineralov, kot so kalij, natrij, fosfati in kalcij, uravnavajo kisline in izločajo odvečno vodo. Poleg tega vplivajo na urnavanje krvnega tlaka, nastajanje rdečih krvničk in presnovo kosti. Včasih pride do okvare ledvic, ko ne morejo več normalno delovati, takrat govorimo o ledvični bolezni.

Simptomi se pojavijo, ker se v telesu zadržujeta sol in voda ter zaradi vnetja sečil oziroma ledvic. Na vnetje ledvic kaže prisotnost rdečih krvničk (eritrocitov), belih krvnih celic

(levkocitov) in beljakovin (proteinov) v seču. Na ledvično bolezen lahko posumimo v primeru zvišanega krvnega tlaka, otekanja gležnjev in goleni čez dan, če se nam zjutraj pojavljajo otekline ob očeh in na obrazu. Prav tako na bolezen ledvic lahko kaže odvajanje krvavega seča ali njegovo penjenje, če moramo seč pogosto odvajati ponoči, če nas pri odvajanju seča boli, pa tudi takrat, ko je količina izločenega seča zmanjšana ali pa se ta odvaja po kapljicah, ter bolečine v ledvenem predelu.

Ko ledvična bolezen napreduje, se naštetim simptomom lahko pridružijo še utrujenost, motnje v zbranosti, slabši tek, nespečnost, nočni mišični krči in suha koža, ki srbi.

Vzrokov za nastanek ledvične bolezni je več. Najpogosteje se kronična ledvična bolezen razvije zaradi zvišanega krvnega tlaka ali sladkorne bolezni. Ob zvišanem krvnem tlaku se stene žil poškodujejo in to povzroči tudi okvare ledvic, srca in možganov. Neurejeni krvni tlak je med drugim najpogostejši vzrok za kronično ledvično bolezen.

Kako na bolezen ledvic vpliva sladkorna bolezen? Do te pride zaradi pomanjkanja ali neučinkovitosti insulina, ki mu sledi povečana koncentracija glukoze v krvi. Slednje okvarja

vse žile v telesu in povzroča bolezen srca, ledvic, oči in živčevja. Glomerulonefritis je redkejša bolezen, pri kateri so vneta ledvična telesca (v njih se filtrira kri in nastaja seč). Lahko se razvije nenadoma, na primer pri okužbi dihal, ali pa počasi, kronično ter povzroči pešanje delovanja ledvic in zvišanje krvnega tlaka.

Policistična ledvična bolezen je najpogostejša dedno pogojena bolezen. Pri tej bolezni v ledvicah nastajajo ciste, ki se z leti povečujejo, zdravega tkiva pa je čedalje manj. Ko bolezen napreduje, je delovanje ledvic postopno čedalje slabše. Pogosta bolezen ledvic so tudi ledvični kamni. Ko se iz ledvic pomikajo po sečevodu proti mehurju, pride do hude krčevite bolečine v ledvenem delu in spredaj v trebuhu, ki seva proti stegnu. Kamni lahko povzročijo krvav seč.

Ledvična bolezen pa je lahko tudi posledica jemanja določenih zdravil. Večina teh je v prosti prodaji v lekarnah. Med njimi so najnevarnejša protibolečinska zdravila in nesteroidni antirevmatiki. Povzročijo lahko nenadno odpoved ledvic. Ta zdravila še posebno škodijo bolnikom s srčnim popuščanjem, zvišanim krvnim tlakom, jetrno cirozo ali že znano kronično ledvično boleznijo.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Okužbe sečil povzročajo bakterije v sečnem mehurju ali ledvicah. Za okužbo sečnega mehurja (akutni cistitis) so značilni pogosto in boleče odvajanje majhnih količin seča, ki je včasih tudi krvav, in bolečine v spodnjem delu trebuha. Najpogosteje zbolejajo ženske v rodnem obdobju. Če se okužba razširi v ledvice, to privede do visoke vročine, mrzlice in bolečin v ledvenem predelu. Okužbe se učinkovito zdravijo z uporabo antibiotikov.

Kako se ledvična bolezen diagnosticira?

Diagnosticiranje ledvične bolezni je precej preprosto. Odkrijejo jo tako, da izmerijo krvni tlak ter izvedejo krvne preiskave in preiskave seča. Na prisotnost ledvične bolezni običajno pomislijo, če pri osebi ugotovijo zvišan krvni tlak in zvečano serumsko koncentracijo kreatinina. Prav tako na ledvično bolezen pomislijo, če je zmanjšana ocena hitrosti filtracije v ledvicah (strokovno glomerulne filtracije, z okrajšavo oGF, ki jo s posebno formulo izračunajo glede na spol in starost), pri čezmerni količini beljakovin v seču, čezmernem številu eritrocitov ali levkocitov v seču. Če rezultati ponovljenih preiskav potrjujejo sum na prisotnost ledvične bolezni, je treba izvesti še ultrazvočno preiskavo. Po opravljenih preiskavah bolnika včasih napotijo še k specialistu.

Akutna in kronična ledvična bolezen

Akutna ledvična bolezen nastane hitro in nenadno. Značilni simptomi nastanejo nenedoma in bolnika hitro privedejo do zdravnika. Do akutne ledvične okvare običajno pride zaradi vnetja ledvic, izsušitve, srčnega popuščanja in zapore toka seča, obstajajo pa tudi drugi, redkejši vzroki. Če se akutna ledvična okvara ustrezno zdravi, po navadi izzzveni in ledvice ponovno delujejo normalno.

Pri kronični ledvični bolezni pa pride do postopnega pešanja ledvičnega delovanja zaradi propadanja ledvičnega tkiva. Simptomi kronične ledvične bolezni se lahko dolgo časa ne pokažejo, zato se pogosto zgodi, da bolnik zdravnika obišče šele, ko je že prišlo do nepovratne ledvične okvare. Pomembno je torej, da se preiskave krvi in seča, s katerimi odkrijemo ledvično bolezen, opravijo pri vsakem bolniku, ki ima povečano tveganje za nastanek kronične ledvične bolezni.

Za kronično ledvično bolezen gre takrat, ko preiskave pokažejo, da bolezen traja vsaj tri mesece. Da bi ocenili prisotnost kronične ledvične bolezni, s pomočjo serumske koncentracije kreatinina po posebni formuli (MDRD) izračunajo hitrost glomerulne filtracije (ocena GF ali oGF). Ta ocena pove, kako dobro delujejo ledvice. Glede na to oceno, bolezenske najdbe v seču in na podlagi ultrazvočne preiskave ledvic ločijo kronično ledvično bolezen na stopnje od ena (ozna-

čuje najboljše delovanje ledvic) do pet (ledvično delovanje je zelo oslajbljeno).

Ocena hitrosti glomerulne filtracije s pomočjo formule je le približna, pri mlajših ali sicer zdravih ljudeh lahko celo napačna. Zato je treba, če je serumsko koncentracija kreatinina zvišana ali če se sumi na slabše delovanje ledvic, opraviti dodatne preiskave za natančnejšo oceno ledvičnega delovanja, npr. očistek kreatinina s pomočjo zbiranja 24-urnega seča. Kljub temu je ocena prisotnosti kronične ledvične bolezni zelo pomembna, saj so srčnožilne bolezni pri ljudeh, ki imajo oGF pod 60 ml/min/1,73 m² (kronična ledvična bolezen stopnje tri, štiri ali pet) precej pogostejše in je zelo pomembno njihovo preprečevanje in zdravljenje.

»Ledvična bolezen pa je lahko tudi posledica jemanja določenih zdravil. Večina teh je v prosti prodaji v lekarnah. Med njimi so najnevarnejša protibolečinska zdravila in steroidni antirevmatiki.«

Dejavniki tveganja

Povečano tveganje za nastanek kronične ledvične bolezni imajo ljudje, stari nad 60 let, sladkorni bolniki, bolniki z zvišanim krvnim tlakom, s srčnožilnimi boleznimi. Povečano tveganje pa ima tudi družinski član bolnika s kronično ledvično boleznijo. Če spadate med katerega od naštetih, je treba pri izbranem zdravniku opraviti preiskave krvi in seča, da se ugotovi morebitna ledvična bolezen. Preiskavo je potem treba ponavljati na določeno

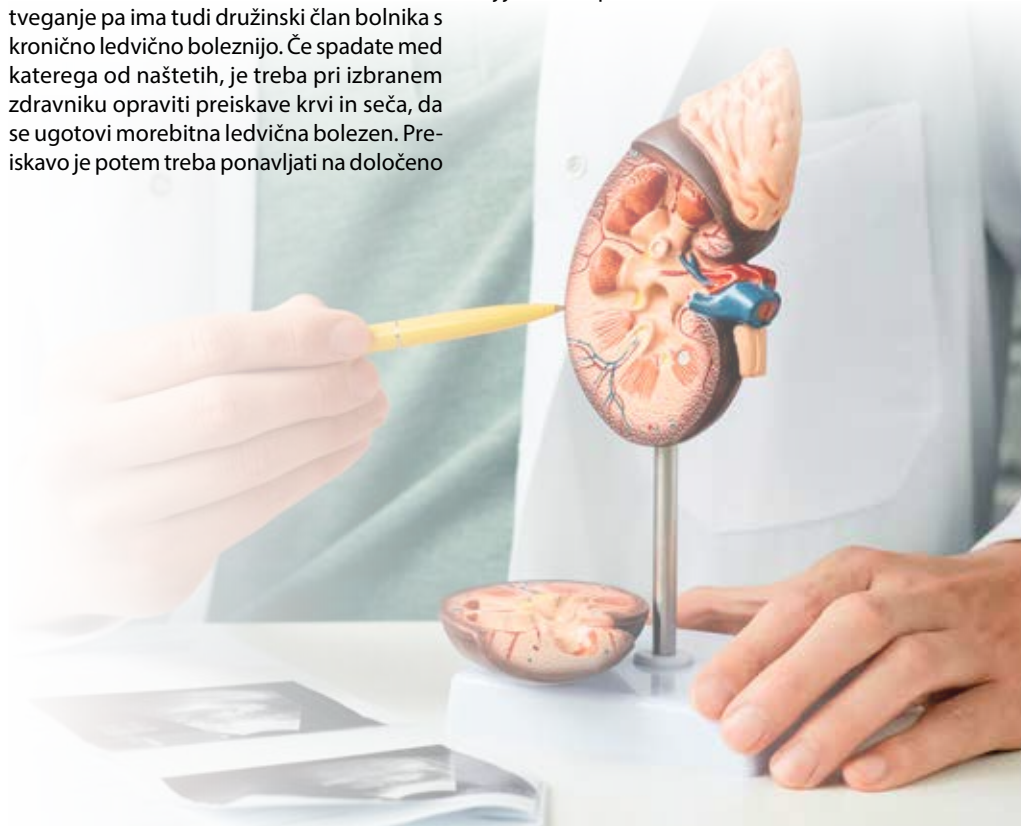
obdobje. Če se ledvična bolezen odkrije dovolj zgodaj, to ob ustreznem zdravljenju pripomore k ohranitvi njihovega delovanja in prepreči nastanek nepovratne ledvične odpovedi (končne ledvične odpovedi).

Posebnih zdravil ni

Čeprav za ledvično bolezen ni posebnih zdravil, večino teh uspešno zdravijo ali pa vsaj upočasnijo njihovo napredovanje. Na prvem mestu urejanja so splošni ukrepi, ki zajemajo dieto, redno telesno dejavnost, primerno telesno težo in uravnavanje maščob v krvi. Bolj usmerjeni ukrepi vsebujejo ureditev krvnega tlaka, zmanjšanje izločanja beljakovin s sečem in imunosupresivno zdravljenje.

Kakšna je zdrava dieta za ledvične bolnike? Uživajo naj čim manj slano hrano, omejijo naj uživanje živalskih maščob, včasih tudi vnos beljakovin. Če se ravni maščob v krvi ne da urediti z dieto, zdravnik predpiše zdravila – statine. Kakšna telesna dejavnost zadostuje? Gre za redno, vsakodnevno vadbo ali pa vsaj trikrat na teden po 30 ali 45 minut. Zadostuje hoja, priporočajo pa tudi vožnjo s kolesom, tek in plavanje. Zelo pomembno je, da ima ledvični bolnik urejen krvni tlak. Tega najprej skušamo urediti z dietnimi ukrepi, ko omejimo vnos soli, in z redno telesno dejavnostjo. Če to ne zadostuje, je treba redno jemati zdravila, kar je trajno.

Ker ledvično delovanje ohranjamo tudi z zmanjševanjem izločanja beljakovin s sečem, ledvični bolniki običajno jemljejo zdravila iz skupine zaviralcev reninsko-angiotenzinskega sistema (ACE-zaviralci, sartani in zaviralci aktivnosti renina). Redkeje zdravljenje ledvičnih bolezni poteka z imunosupresivi (glukokortikoidi, citostatiki). Tako zdravljenje se predpiše bolnikom z glomerulonefritisi in vaskulitisi. Ko bolezen umirimo, lahko bolnik preneha jemati zdravila, vendar so potrebne redne kontrole, saj je možna ponovitev bolezni.



Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

ABC

- A** Razvijajoče se možgane oblikujejo okolje in izkušnje, zato se lahko ustrezno prilagodimo okolici.
- B** V adolescenci je sposobnost učenja povečana zaradi povečanja števila povezav med nevroni.
- C** Plastičnost možganov, ki je posledica izkušenj, se pojavlja tudi v odrasli dobi.



Kako zanimivi so človeški možgani

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Tretji teden v marcu je že dve desetletji v svetu in tudi pri nas posvečen ozaveščanju o možganih. Dogodke organizirajo pri SiNAPSI, Slovenskem društvu za nevroznanost. Hkrati bo 16. marca potekal tudi slovenski dan možganov.

Pobudnica ustanovitve društva in nekdanja predsednica **prof. dr. Maja Bresjanac** z Inštituta za patološko fiziologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani je hkrati tudi koordinatorica projektne ekipe Zdrav duh v zdravi glavi, ki pod okriljem SiNAPSE vzdržuje spletišče zdravaglava.si. Slogan in poslanstvo spletišča je »z znanostjo do zdrave glave«.

Maja Bresjanac je povedala, da ista projektna skupina pripravlja tudi program slovenskega dneva možganov in da bo letošnji posvečen pripravam na nov evropski projekt *Brain Health* ter na oblikovanje nacionalne strategije oziroma akcijskega načrta za zdravje možganov. Kot je še dejala, bodo obenem promovirali lastne materiale, ki so jih oblikovali za spodbujanje vseživljenjskega izobraževanja o možganih in skrbi za njihovo zdravje: paket materialov za najmlajše, imenuje se *Robijev kovček dobrih navad za zdravje možganov*, in knjigo *Spoznajmo se možganih*, na kateri temelji tudi priložena igra *Živčkanje za mlade vseh starosti*. Vse troje lahko najdete na omenjenem spletišču.

Več kot primeren trenutek se torej zdi, da obnovimo in nadgradimo svoje znanje o možganih. V nadaljevanju zato povzemamo delček vsebine omenjene knjige *Spoznajmo se možganih*, kjer so sicer še poglavja o temeljnih značilnostih možganov, o občutjih in zaznavah, gibanju, učenju, spominu in čustvih, razmišljanju, načrtovanju in jeziku. Vsebino knjige sestavljajo še teme, kot so razvijajoči se možgani, starajoči možgani, možganska stanja in še nekatere druge. Povzemamo poglavje o možganih mladostnikov in o plastičnosti možganov.

Vloga izkušenj pri oblikovanju možganov

V primerjavi z drugimi živalmi se ljudje rodijo z manj razvitimi možgani in ti potrebujejo več časa, da dozori. Možgani verjetno opic, na primer, dosežejo odraslo velikost pri starosti šest mesecev, človeški možgani pa se še zelo razvijajo po rojstvu. Prednost tega je, da naše razvijajoče se možgane lažje oblikujejo okolje in izkušnje, kar nam pomaga, da se ustrezno prilagodimo okolici. Otrokove zgodnje

življenjske izkušnje, kot so opazovanje obrazov staršev, poslušanje njihovih glasov in pestovanje v rokah, zagotavljajo pomembne senzorične informacije, ki oblikujejo povezave med nevroni. V tem kritičnem obdobju razvoja prejemanje senzoričnih, motoričnih in celo čustvenih vidikov življenjskih izkušenj vpliva na to, kako se možgani razvijajo in prilagajajo danemu okolju. Tako geni kot okolje imajo močan vpliv v kritičnih obdobjih razvoja in tvorijo nevronska vezja, ki vplivajo na učenje in vedenje.

Kaj se dogaja v »najstniških« možganih?

Ni presenetljivo, da v obdobju najstništva potekajo številne spremembe, tako v telesu kot v možganih. Toda naravnost neverjetno je, kakšno kapaciteto za učenje imajo možgani v najstniških letih. Najstniški možgani so kot velika glinena krogla, pripravljena na spremembe in preoblikovanje skozi nove izkušnje, čeprav je proces lahko precej neprijeten. V tem času se nadaljuje sinaptično klešččenje, pri čemer močnejše povezave prema-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

gajo šibkejšje v procesu, imenovanem konkurenčna eliminacija. Hkrati možgani izboljšujejo svoje povezave, nevroni širijo svoje dendritne veje in povečujejo mielinizacijo aksonov, zlasti v čelnem režnju.

Adolescenco lahko razumemo kot drugo »kritično obdobje«, ko se razvijajo kompleksnejše funkcije možganov, na katere lahko vplivajo okolje in izkušnje. Slike najstniških možganov, pridobljene z magnetno resonanco, kažejo povečanje volumna bele možganovine, zlasti v prečniku oziroma *corpus callosumu* – velikemu snopu mieliniziranih vlaken, ki povezuje levo in desno možgansko poloblo. Rast prečnika lahko pojasni povečano sposobnost učenja v adolescenci zaradi povečanja povezav med nevroni. Izboljšana povezljivost možganov, spremembe v možganskih sistemih nagrajevanja ter spremembe v ravnovesju delovanja med frontalnimi in limbicnimi možganskimi regijami lahko prispevajo k najstniškemu vedenju, kot je povečano nagnjenje k tveganemu vedenju in iskanje vznemirljivih občutkov, to so tudi vidiki izboljšane sposobnosti učenja.

Žal je to lahko dvorezen meč, saj povečano nagnjenje k tveganemu vedenju in iskanje vznemirljivih občutkov povečujeta tudi tveganje za zasvojenost. Nekateri menijo, da je zasvojenost vrsta pridobljene učne motnje, na kar nakazuje prekrivanje med možganskimi regijami, vključenimi v zasvojenost, in tistimi, ki podpirajo učenje, spomin in sposobnost učinkovitega sklepanja. Pogosta uporaba drog v adolescenci je povezana s poškodbami možganskih regij, ki podpirajo številne kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in izvršilne funkcije. Raziskave so pokazale, da lahko zloraba alkohola in drugih drog povzroči pomembne spremembe v sivi in beli možganovini najstnikov. V primerjavi z zdravimi najstniškimi možgani so mladostniki, ki so uživali alkohol, imeli nižji volumen sive možganovine in zmanjšano celovitost bele možganovine. Dodatna raziskava, v kateri so uporabili funkcijsko magnetno resonančno slikanje (fMRI) za merjenje možganske aktivnosti, je pokazala, da je popivanje v adolescenci povezano z nižjo aktivnostjo možganov, slabšo pozornostjo in slabšim rezultatom pri reševanju naloge delovnega spomina.

Razvoj se nadaljuje

Nevroznanstvene raziskave kažejo tudi, da se človeški možgani razvijajo vse do 30. leta. Posamezne možganske regije kažejo različne stopnje rasti in zorenja. Na primer, raziskave MRI odkrivajo, da se gostota sive možganovine v večini možganskih regij s starostjo zmanjšuje, vendar pa se gostota sive možganovine v levem temenskem režnju (območju, ki je pomembno za spomin in jezik) povečuje do 30. leta starosti. Razvoj možganov v zgodnjih dvajsetih vključuje tudi spremembe na mestih, kjer poteka mielinizacija. Ne pozabimo, da je mielinizacija pomembna za učin-

kovito prevajanje električnih signalov vzdolž aksonov, prav tako pa mielin aksone ščiti pred poškodbami. Zgodaj v življenju opažamo več mielinizacije v vidnem in slušnem področju (zatilni in senčni režnji) ter limbicnem sistemu. Ko pa se bližamo tridesetemu letu, opažimo večjo mielinizacijo v čelnem in temenskem režnju, kar pomaga pri delovnem spominu in višjih kognitivnih funkcijah.

Območja čelnega režnja so zadnje možganske regije, ki se razvijejo in pridobijo več mielina kasneje v življenju. Čelni režnji je pomemben za izvršilne funkcije, ki vključujejo sposobnost vzdrževanja pozornosti, nadzorovanje miselnih procesov, čustvovanje, organizacijo in dolgoročno načrtovanje. Pozno zorenje čelnega režnja lahko pojasni značilnosti »tipičnega najstnika«, kot so kratek razpon pozornosti, izražanje vsega, kar jim pride na pamet in pozabljanje na domačo nalogo. Gre za kritično obdobje razvoja, ki možgane pripravlja na številne nove priložnosti za učenje.

»Raziskave so pokazale, da lahko zloraba alkohola in drugih drog povzroči pomembne spremembe v sivi in beli možganovini najstnikov.«

Plastičnost možganov

Plastičnost je sposobnost možganov, da se spreminjajo in prilagajajo okoljskim izzivom. Brez plastičnosti kritična možganska obdobja razvoja ne bi obstajala, ker se možgani ne bi mogli odzvati na okolje in izkušnje. Plastičnosti ne opažamo samo v človeških možganih, vendar je sposobnost prilagajanja mož-

ganov ključna lastnost človeških bitij. Plastičnost je hkrati pogoj za učenje in izkušnje ter njuna posledica. Izpostavljenost določenim običajnim ali univerzalnim izkušnjam iz okolja – na primer slišanju govora, videnju obrazov ali izpostavljenost telesnemu stiku, kot je pestovanje – v kritičnih oziroma občutljivih obdobjih razvoja je bistveno za zdravo zorenje možganov.

Plastičnost kot posledica učenja in izkušenj pomeni nenehno spreminjanje povezav med živčnimi celicami (ter s tem zgradbe in delovanja možganov) v odziv na individualne izkušnje. Te izkušnje vključujejo spretnosti, ki se lahko razvijajo skozi vse življenje, brez kritičnega ali optimalnega obdobja, ko jih lahko pridobimo. Na primer, vsi ne bodo igrali violine, vendar violinisti pogosto kažejo večji kortikalni razvoj v možganski regiji, ki je povezana z delovanjem prstov leve roke. Z uporabo obetavne tehnologije, imenovane dvofotonsko slikanje, lahko znanstveniki z mikroskopom opazujejo žive nevrone pri živalih in spremljajo, kako rastejo po različnih izkušnjah. Rezultati teh raziskav kažejo, da se plastičnost, ki je posledica izkušenj, ne pojavi samo v kritičnih obdobjih, ampak tudi v odrasli dobi – očitno se naši možgani vedno spreminjajo v odzivu na naše izkušnje.

Nedavni vpogledi v razvoj možganov veliko obetajo za nove možnosti zdravljenja nevroloških motenj, travmatičnih poškodb možganov in učnih težav, prav tako pa bi nam lahko pomagali razumeti proces staranja. Če bi znanstveniki lahko oblikovali pristope za prilagajanje plastičnosti možganov – bodisi z zdravili ali s pristopi, ki vključujejo spreminjanje povezanosti nevronske vezij –, bi bilo možno popraviti težave, ki so posledica napak v razvoju med časovno omejenimi kritičnimi obdobji, ali podobne disfunkcije. Boljše razumevanje normalnega delovanja možganov v vsaki razvojni fazi bi lahko bilo ključno za iskanje starostno specifičnih terapij za številne možganske motnje.



Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

ABC

- A** Alergeni cvetni prah se v zraku pojavlja v štirih časovnih valovih.
- B** Lani so merilne postaje zabeležile visok letni seštevek cvetnega prahu.
- C** Cvetnemu prahu se ne moremo popolnoma izogniti.



Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zima se bo kmalu poslovila, na vrata pa že trka pomlad z žvrgolenjem ptic, cvetenjem rastlin, pa tudi za nekatere z neprijetnimi sezonskimi alergijami. Kakšni so obeti za letošnje leto? Kakšni so trendi prisotnosti cvetnega prahu v zraku zadnjih let? Za odgovore smo se obrnili na Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH), edini laboratorij te vrste v Sloveniji, kjer že skoraj tri desetletja beležijo podatke o prisotnosti cvetnega prahu v zraku na štirih merilnih postajah – v Izoli, Lendavi, Ljubljani in Mariboru.

Cvetni prah je del razmnoževalnega cikla cvetnic in je nujen za potek procesov v naravi. Cvetni prah, predvsem rastlin, ki jih oprahuje veter, se prenaša po zraku, in je v primeru nekaterih rastlin alergogen ter sproža alergijsko reakcijo pri osebah, preobčutljivih na cvetni prah. Zrna cvetnega prahu se običajno iz prašnikov sipljejo pasivno v zrak, nato pa jih veter razprši v večjem volumnu zraka na širšem geografskem področju. Brez prisotnosti vetra se zrna posedajo in se nalagajo na površju zemlje, z vetrom pa se lahko ponovno dvignejo v zrak in tako ob posebnih pogojih prepotujejo tudi večje razdalje, lahko tudi več sto kilometrov. Alergeni cvetni prah se v zraku pojavlja v štirih časovnih valovih, prvi val nastopi že pozimi s cvetenjem jelše in leske (ob milih zimah že januarja, sicer pa v februarju), drugi val prinaša cvetni prah breze in drugih sorodnih vrst (v marcu in aprilu), v tretjem valu cvetijo trave (od maja do avgusta) in v četrtem valu v zraku prevladuje pelod pelina in ambrozije (od avgusta do oktobra).

Začetek sezone alergenega cvetnega prahu odvisen od vremenskih pogojev

S koncem septembra, z zadnjimi zrni ambrozije, se je zaključila sezona alergenega cvetnega prahu za leto 2024. Lani so merilne postaje zabeležile visok letni seštevek cvetnega prahu, saj so močno cvetela nekatera domorodna drevesa, kot so breza, jelša, leska in gaber. Kmalu po začetku leta 2025 so merilne postaje v zraku že zaznale prva zrna cvetnega prahu, vendar na NLZOH pričakujejo, da bi lahko bilo v letošnji sezoni v zraku manj cvetnega prahu v primerjavi z lansko. Drevesa namreč v posameznih letih cvetijo močneje, spet drugo leto nekoliko manj intenzivno. »V novem vegetacijskem obdobju začetek sezone alergenega cvetnega prahu določa začetek sproščanja cvetnega prahu leske. Začetek je odvisen od vremenskih pogojev, predvsem od temperature zraka in padavin v zimskem času. Spreminja se iz leta v leto, v povprečju zadnjih deset let je najzgodnejši začetek na obalnem področju sredi januarja,

na celini slab teden kasneje. Poleg ugodnih temperatur je pomembna tudi januarska dolžina otoplitve, samo nekaj dni toplega vremena ne zadostuje, da bi se sezona začela.« pojasnjuje **Andreja Kofol Seliger, univ. dipl. biol.**, vodja Enote za aerobiologijo, NLZOH, in dodaja, da so se v prvi dekadi januarja ob kratkotrajni otoplitvi že pojavila prva zrna cvetnega prahu v zraku, a je hiter razvoj cvetov in sproščanje peloda zaustavila ohladitev, ki je sledila. V zadnjem januarskem koncu tedna se je obremenitev zraka ponovno dvignila in naznanila začetek nove sezone. »V mediteranskem področju pa so bila poleg leske v zraku tudi zrna cipresovk, med prvimi zacveti arizonska cipresa. Pojavljala so se prva zrna jesena,« še pojasni in doda: »Druga vrsta dreves, ki začenja cveteti pozimi, je jelša. Začetek sezone domačih vrst za lesko zaostaja približno za teden do 14 dni. V zadnjem času se po Evropi sadi v okrasne namene spaethova jelša. Zgodnje cvetenje tega križanca se začne že konec decembra in se nadaljuje v prvi polovici januarja. Rastlina je redko sajena, vendar

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

so lokalno ob drevesih obremenitve zraka lahko tako visoke, da povzročijo alergijo. Odsvetujemo sajenje tega drevesa po parkih in vrtovih zaradi zgodnjega cvetenja in podaljševanja sezone v čas, ki je za alergike prijazen, brez cvetnega prahu.«

Globalno segrevanje ozračja prinaša zgodnejše cvetenje

Vse bolj mile zime v zadnjem času podaljšujejo tudi obdobje alergij. Če so pred desetletji zimski meseci postregli s kopico snega, je tega zadnja leta le še za vzorec. Tudi temperature se le še izjemoma spustijo pod ledišče. Podnebne spremembe so pomemben vzrok za večanje količine cvetnega prahu v zraku, poleg tega se cvetenje posameznih rastlin začneja bolj zgodaj, ob daljših otoplitvah že v januarju, posledično pa sezona pojavljanja alergij traja dlje. »Globalno segrevanje ozračja sicer prinaša zgodnejše cvetenje in povečane količine cvetnega prahu glede na povprečje, vendar razvoj sezone cvetnega prahu kroji vreme, zato je še prezgodaj govoriti o sezoni 2025,« opozarja sogovornica in ob tem poda nekaj opazanj, ki so nastala na podlagi rezultatov merilnih postaj v zadnjih letih: »V zraku opazamo večje količine cvetnega prahu, prvi vrh sezone je tako že v februarju zaradi cvetenja jelše z alergeni, sorodnimi brezi. Porazporeditev cvetenja preko pomladi se nekoliko spreminja, predvsem marca in aprila so se začele sezone nekaterih vrst prekrivati, na primer cvetenje dreves in zgoden začetek trav, obremenitve zraka so v teh primerih zelo visoke. Sezona pelina se v topli jeseni podaljšuje do konca septembra zaradi cvetenja in širjenja tujerodnih vrst.«

Zaščitni ukrepi za alergike

Podaljševanje sezone prisotnosti peloda v zraku in obenem vse večje količine cvetnega prahu v zraku še bolj otežujejo razmere alergikom. Vodja Enote za aerobiologijo v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano

svetuje nekaj zaščitnih ukrepov za kar najboljšo kakovost življenja tudi v dneh cvetenja alergogenih rastlin. Prvo pravilo preventive pri alergijskem obolenju je po njenih besedah to, da se izogibamo alergenu, kolikor je to mogoče. Čeprav se cvetnemu prahu ne moremo popolnoma izogniti, lahko vsaj zmanjšamo izpostavljenost alergenom. V ta namen je dobro, da se ljudje s spomladanskimi alergijami v tem letnem času čim manj zadržujejo zunaj. »Izogibajmo se intenzivnim športnim in drugim dejavnostim zunaj ob največjih obremenitvah s cvetnim prahom. Raje se poslužimo gibanja v telovadnicah. Hkrati preverjamo tudi, do kakšne stopnje je onesnažen zrak, in tudi temu prilagajamo svoje dejavnosti,« ob tem poudarja Andreja Kofol Seliger. Na sprehod se raje podajte zgodaj zjutraj, ko je koncentracija cvetnega prahu v zraku manjša, oz. po dežju. Pri gibanju zunaj lahko zmanjšamo stik s cvetnim prahom z nošnjo zaščitnih mask, oči zaščitimo s primernimi očali in nosimo klobuk. Cvetni prah lahko na različne načine prinašamo tudi v notranje prostore, zato je smiselno, da se po vrnitvi s sprehoda preoblečemo in si umijemo obraz. Prhanje in pranje las bo spralo zrna z naših teles. Oblačil, ki ste jih nosili na sprehodu, pa ne odlagajte na tekstilije, saj se lahko cvetni prah prenese tudi na posteljnino. Tudi hišni ljubljenci vnašajo v prostor cvetni prah na svojem kosmatem kožuščku, pelod pa se v prostoru lahko nalaga tudi hišnemu prahu, ki se ob dejavnosti stanovalcev ponovno razprši po zraku. Vzdržujte bivalno okolje čim manj obremenjeno s cvetnim prahom, na oknih, ki jih odpirate za prezračevanje, lahko uporabite zaščitne mreže, ki dobro zadržijo cvetni prah. Filtre prezračevalnih naprav, tudi tiste v avtomobilu, redno vzdržujte.

Koledar cvetenja

Priporočljivo je, da osebe z alergijami na cvetni prah v sezoni cvetnega prahu večjo pozornost posvetijo samoopazovanju in zaščitnemu obnašanju. Kot položi na srce vsem aler-

gikom sogovornica, je dobro, da se, še preden se zdravstveno stanje poslabša, informirajo o spremembah v okolju in novi sezoni cvetnega prahu: »Bodimo pozorni, kaj se okoli nas v naravi dogaja, za zdravljenje sledimo napotkom zdravnika, preberemo informacije o cvetnem prahu. Na spletnih straneh NLZOH so na razpolago informacije o cvetnem prahu in kratkoročne napovedi, za dolgoročneje načrtovanje dejavnosti lahko uporabimo koledar cvetnega prahu, v katerem je predstavljen običajen potek sezone. Poučimo se o rastlinah, ki so v našem okolju in so lahko vzrok našim tegobam z alergijo.« Aktualen koledar cvetenja in prisotnosti peloda v zraku najdete na spletni strani Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano <https://www.nlzoh.si/storitve/cvetni-prah/>. Prijavite pa se lahko tudi na brezplačno prejetje SMS s kratko tedensko napovedjo. Prijava je možna s ključno besedo CVETNIPRAH na 041 140 140. Od brezplačne storitve se lahko kadar koli odjavite s ključno besedo STOP ali se ponovno prijavite.

Pomoč bolnikom in svojcem

AkADemija je **brezplačno spletno multidisciplinarno izobraževalno platformo**, namenjeno bolnikom z atopijskim dermatitisom, alergijami in astmo ter njihovim svojcem. Na platformi ponujamo strokovne vsebine, praktične nasvete ter podporo pri navigaciji po zdravstvenem sistemu, s čimer želimo prispevati k večji zdravstveni pismenosti, boljšemu obvladovanju bolezni in zmanjšanju stigme. Platformo bomo v prihodnje še nadgrajevali z dodatnimi vsebinami in novimi izobraževalnimi moduli. Za več informacij obiščite <https://www.atopika.org/e-akademija>

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRIOLOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



ALI POZNATE SVOJE ALERGIJE?

➤ **Opravite test na alergije** in izvedeli boste kaj vam sproži alergijsko reakcijo.

Z izogibanjem sprožilcem alergij se lahko izognete neprijetnim simptomom ali celo preprečite resno alergijsko reakcijo.

Preberite več



➤ **NAROČANJE NI POTREBNO!**

laboratorij@adrialab.si
synlab.si



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

ABC

- A** Alergije na hrano so sicer dokaj redke (pojavljajo se pri 2–4 % evropskega prebivalstva).
- B** Pomembno je prepoznati alergen, saj se mu le tako v prihodnosti lažje izognemo.
- C** Enotnih diagnostičnih metod za potrjevanje alergij za prav vse alergene ni.



Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Se vam ob zaužitju posameznih živil na koži pojavijo kožne spremembe? Ali v spomladanskem času pospešeno kihate, medtem ko so vaše oči povsem pordele in razdražene? Naše telo se zaradi preobčutljivosti na določeno, telesu tujo snov, t. i. alergen, odzove z alergijsko reakcijo, pretiran odziv imunskega sistema na sicer nenevarno snov pa se odrazi s precej neprijetnimi simptomi. Ti segajo od povsem blagih srbečic, kihanja in kašlja do precej intenzivnejših, tudi življenjsko ogrožajočih, kot je otekanje. Zakaj je torej pomembno poznati alergene, ki v našem telesu sprožajo alergijske reakcije?

V telesu alergikov se tvorijo protitelesa IgE, ki posamezen alergen prepoznajo kot škodljiv, četudi ni, ob stiku z njim pa se sproži imunska reakcija, ki vodi v vnetje kože, sinusov itd. Ločimo več vrst alergenov; od cvetnega prahu, ki je povzročitelj spomladanskih alergij, do posameznih živil, ki veljajo za bolj alergena. Tu so še hišni prah, plesen in živalske dlake (oz. delci, ki jih živali, kot so mačke in psi, nosijo na dlaki oz. perju ter lahko sprožijo alergije) ter piki žuželk, ki prav tako lahko izzovejo alergijsko reakcijo. Alergije na hrano so sicer dokaj redke (pojavljajo se pri 2–4 % evropskega prebivalstva), med najpogostejše pa sodijo alergije na mleko, jajca, piščančje meso, školjke, oreščke, ribe in stročnice. Prehranska preobčutljivost je pogostejša v otroštvu, najpogosteje v prvih dveh letih življenja in največkrat izzveni do vstopa v prvi razred. V otroštvu se preobčutljivost na posamezna živila lahko kaže z atopijskim dermatitisom, pri

hudih atopikih pa tudi s t. i. alergijskim poho-dom ali anafilaksijo. Pri odraslih so alergije na posamezna živila redkejše, največkrat alergijsko reakcijo sprožijo arašidi, oreščki, školjke, morski sadeži itd., kar se odrazi s srbežem v ustih ob zaužitju hrane, kasneje pa tudi s pojavom kožnih sprememb (koprivnice), v prebavilih pa s krči, drisko in bruhanjem. V najhujših primerih pride tudi do padca krvnega tlaka, zoženja dihalnih poti in izgube zavesti – anafilaktičnega šoka. Sezonske alergije (cvetni prah) in alergije na celoletne alergene v okolici – hišne pršice, živalska dlaka, plesni – se izrazijo z alergijskim rinitisom. Ta je najpogosteje posledica imunskega odziva na vdihani alergen, odrazi pa se z zmanjšano prehodnostjo nosu, nosnim izcedkom, kihanjem in srbežem v predelu nosu. Če se omejenim znakom pridružijo še očesni simptomi (pordele, tudi otečene veznice, koža okrog oči je lahko zabuhla, izcedek iz oči je voden, pogo-

sta je srbečica), gre za alergijski rinokonjunktivitis. Med redkejše simptome senenega nahoda štejemo tudi zatekanje iz nosu v žrelo, utrujenost, tudi razdražljivost in dražeč kašelj. Mlajši otroci le poredko razvijejo alergije na alergene iz zraka, incidenca pa začne naraščati po tretjem letu otrokove starosti. Alergijske reakcije se na koži odrazijo v obliki atopijskega dermatitisa, urtikarije ali alergijskega kontaktnega dermatitisa (AKD).

Zakaj je pomembno prepoznati alergen?

S tem ko prepoznamo in znamo identificirati alergen, ki v našem telesu sproža tovrstno reakcijo, se mu v prihodnosti lažje izognemo bodisi s pravo dieto ali posameznimi ukrepi zmanjševanja bremena alergena v zaprtih prostorih oz. z izogibanjem izpostavitvi sezonskemu alergenu. Prav tako pa lahko prav s tem poiščemo tudi optimalne rešitve zdrav-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

ljenja, ki nam olajšajo in izboljšajo kakovost življenja. »Poznavanje alergenov, na katere smo preobčutljivi, je ključnega pomena iz dveh razlogov, prvi je preprečevanje anafilaksije. To je huda, potencialno smrtno nevarna alergijska reakcija, ki lahko prizadene dihala, krvni obtok in druge organske sisteme. Z izogibanjem znanim alergenom zmanjšamo tveganje za nastanek anafilaksije. Drugi razlog pa je izboljšanje kakovosti življenja. Nepotrebno izogibanje snovem, na katere nismo alergični, lahko negativno vpliva na kakovost življenja. Omejitev prehrane, izogibanje določenim dejavnostim in stalna skrb zaradi morebitnih alergijskih reakcij lahko povzročijo stres in zmanjšajo užitek v življenju,« pojasnjuje **alergolog Mark Kačar, dr. med., specialist alergologije in klinične imunologije**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Obstaja več metod testiranja

Četudi so vzroki za pojav nekaterih alergijskih reakcij precej jasni – recimo, če se simptomi alergije pojavijo ob vsakem zaužitju oreščkov –, pa je ob sumu na alergijo vedno priporočljivo obiskati alergologa, ki s kliničnim pregledom in specifičnimi testi potrdi alergijo na posamezen alergen ali ovrže sum. Enotnih diagnostičnih metod za potrjevanje alergij za prav vse alergene sicer ni, saj se alergije na posamezne skupine alergenov kažejo na različne načine, v ta namen pa zahtevajo določene diagnostične postopke – v osnovi jih delimo na provokacijsko testiranje, kožno vbodne teste in merjenje specifičnih protiteles IgE v krvi. »Provokacijsko testiranje velja za zlati standard, saj se snov, za katero sumimo, da povzroča alergijo, vnese v telo pod strogim zdravniškim nadzorom. To omogoča natančno oceno reakcije telesa. Vendar pa je ta metoda lahko tvegana, zlasti pri hudih alergijah,« pojasni Kačar, pri tej vrsti testiranja pa zdravnik izpostavi alergen neposredno v stik z veznico, ustno, nosno ali bron-

hialno sluznico ter oceni odziv telesa pri tem. Po drugi strani gre pri kožno vbodnih testih, kot že sam izraz pove, za test z vbodom – s tem se omogoči prodor alergena in potencialen pojav rdečice in otekline (koprivke) na mestu vboda, kar potrjuje senzitivizacijo na posamezen alergen. Kot pojasni sogovornik, so kožno vbodni testi precej hitri, enostavni in relativno varni, saj se kapljica alergena nanese na kožo in z lanceto vbode v povrhnjico, pri čemer se vbode le površinska plast kože, zato sam postopek praviloma ni boleč: »Testi se lahko izvedejo s široko paleto snovi, vključno s standardnimi serijami alergenov (to so vnaprej pripravljene ekstrakti najpogostejših prehranskih (npr. mleko, jajca, arašidi) in inhalacijskih alergenov (npr. pršice, cvetni prah, plesni)) ali vbodno-vbodnim testom. Ta metoda se uporablja za testiranje alergije na zdravila, eksotično hrano in druge snovi, za katere ni na voljo standardnih izvlečkov. Pri tem se z lanceto najprej vbode snov, za katero sumimo, da povzroča alergijo, nato pa se z isto lanceto vbode še koža.« Kožno vbodni testi pa so lahko pri nekaterih posameznikih precej nezanesljivi, zlasti pri bolnikih, pri katerih koža podlakti ni zdrava (v primeru hudih kožnih obolenj, kot so ekcem, luskavica itd.), pa tudi pri tistih, ki jemljejo zdravila proti alergiji (antihistamini) oz. uporabljajo protialergijska mazila. Prav tako so lahko testi nezanesljivi pri tistih, ki uporabljajo posamezne antidepressive ali antipsihotike, ki lahko zavirajo alergijsko reakcijo in povzročijo lažno negativne rezultate. V nekaterih primerih lahko kožni testi sprožijo tudi hudo alergijsko reakcijo, zato so pri sumu na določene oblike preobčutljivosti za zdravila kontraindicirani. Tretji postopek je merjenje specifičnih protiteles IgE v krvi, pri čemer se odkriva prisotnost omenjenih protiteles, ki so v krvi prisotna ob stiku s problematičnim alergenom. Pri alergikih je namreč v krvi prisotna večja količina IgE, glede na specifično vrsto pa je mogoče dolo-

»Testi za samotestiranje so namenjeni predvsem hitri in preprosti oceni morebitne alergije, vendar imajo posamezne omejitve.«

čiti protitelesa, specifična za posamezen alergen. Gre za postopek, ki je v uporabi predvsem, kadar kožni testi niso zanesljivi ali so kontraindicirani.

Testi za samotestiranje

Na trgu pa so na voljo tudi testi za samotestiranje, ki jih lahko izvedete doma. Testi so namenjeni odkrivanju alergijskih protiteles v krvi, ki so predvsem specifični za alergene, kot so pršice, živalske dlake in cvetni prah. Sogovornik pri tem svira, da ti testi predstavljajo le izhodišče za nadaljnje raziskave. »Testi za samotestiranje so namenjeni predvsem hitri in preprosti oceni morebitne alergije. Vendar pa imajo posamezne omejitve. Kot prvo je potrebna strokovna interpretacija. Rezultate testa mora vedno interpretirati zdravnik ali drug usposobljen zdravstveni delavec. Izvidi alergoloških testov so namreč le redko enoznačni in jih je treba ovrednotiti v kontekstu bolnikovih simptomov, anamneze in drugih dejavnikov. Poleg tega, tako kot pri drugih diagnostičnih metodah, obstaja možnost lažno pozitivnih in lažno negativnih rezultatov,« opozarja Kačar.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

DAOSin®

- Prehransko dopolnilo Daosin® vsebuje naravni encim diamin oksidazo (DAO).
- Dopolnjuje telesu lasten encim (DAO).
- Encim DAO v črevesju podpira razgradnjo histamina, zaužitega s hrano.

PREVERJENA KAKOVOST.

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

STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

KLB

KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN



KLB je bolezen, za katero je značilno zmanjšano delovanje ledvic. Bolezen se razvija počasi, pogosto je spregledana in odkrita šele v napredovali fazi bolezni.

KATERI DEJAVNIKI POVEČUJEJO TVEGANJE ZA NJEN NASTANEK?



Sladkorna bolezen



Povišan krvni tlak



Debelost



Kajenje

Drugi dejavniki so popuščanje srca, ponavljajoče okužbe sečil, motnje odtoka urina, avtoimune bolezni, podedovana oblika policistične bolezni ledvic, starost nad 60 let.

KAKO BOLEZEN PREPOZNAMO?

V zgodnjih fazah bolezni so bolniki večinoma brez težav, v napredovanih fazah se pojavijo znaki:



Utrujenost, zasoplost



Slab apetit in slabost



Nespečnost



Otekanje nog

KAKO BOLEZEN PREPREČIMO ALI UPOČASNIMO?



Zdrav življenjski slog



Gibanje in aktivnost



Uživamo dovolj tekočin



Uživamo manj mastno in slano hrano



Redno si merimo krvni tlak in telesno težo



Ne kadimo

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Strokovni pregled gradiva: prof. dr. Robert Ekart, dr. med.

Literatura: 1. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int Suppl. 2013;3:1. 2. Csaba P. Kovesdy. Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. Kidney International Supplements, 2022. 12: 7–11. 3. Hill NR, Fatoba ST, Oke JL, Hirst JA, O'Callaghan CA, Lasserson DS, et al. Global Prevalence of Chronic Kidney Disease—A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS ONE 2016, 11 (7): e0158765. 4. K/DOQI clinical practice guidelines for chronic kidney disease: evaluation, classification, and stratification. National Kidney Foundation. Am J Kidney Dis. 2002;39(2 Suppl 1):S1. 5. www.uptodate.com 6. <https://www.kidney.org>. Izdajo gradiva je omogočilo podjetje Amgen zdravila d.o.o. Datum priprave: Februar 2023. SVN-NP-0223-80001.

ABC

- A** Bolniki lahko dolgo ne občutijo težav in za bolezen morda niti ne vedo.
- B** Zaplet mineralne kostne bolezni se lahko pojavi pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo.
- C** Pri zdravljenju je najprej pomembna dieta.



Zaplet pri kronični ledvični bolezni

Avtorica: **Maja Korošak**

Kronično ledvično bolezen ima približno 10 % odraslih. V Sloveniji naj bi imeli več kot 180.000 odraslih ljudi s to boleznijo, to je več, kot je bolnikov z diabetesom. Od teh je več kot 2000 takšnih, ki potrebujejo dializo, imajo presajeno ledvico ali pa čakajo na presaditev ledvice.



Prof. dr. Robert Ekart, dr. med.,
spec. interne medicine in
nefrologije

Bolniki lahko dolgo ne občutijo težav in za bolezen morda niti ne vedo, čeprav se lahko odkrije s preprosto laboratorijsko preiskavo urina in krvi.

Ledvična bolezen je lahko akutna, ta nastane v nekaj urah ali nekaj dneh. Najpogosteje je to po neki resni bolezni, operaciji, poškodbi in krvavitvi. Akutna ledvična bole-

zen se popravi v dveh do šest tednih. Druga oblika je kronična in nastaja več let. Vzrok slednje je v vnetju ali okvari ledvičnega tkiva ali žil. Okvara, ki jo povzročijo, je zaradi brazgotin trajna. Z zdravljenjem se lahko upočasnijo napredovanje bolezni. Ko ledvici dokončno odpove, je rešitev trajna dializa ali presaditev ledvice.

Vzroki za kronično ledvično bolezen so lahko: sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, srčnožilne bolezni, debelost, sečni kamni, zapora toka seča, bolezni glomerulov in tubulov, avtoimunske bolezni, dedne bolezni in akutna ledvična okvara. Tveganje za nastanek ledvične bolezni povečujejo kajenje, jemanje nesteroidnih protibolečinskih zdravil, preiskave s kontrastom. Tveganje narašča tudi s starostjo, po 50. letu je bolezen pogostejša.

Ko funkcija ledvic oslabi

Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo se lahko pojavijo zapleti v obliki mineralne kostne bolezni, in sicer takrat, ko oslabi čistilna funkcija ledvic. Po besedah **prof. dr. Roberta Ekarta, dr. med., specialista interne medicine in nefrologije**, iz UKC Maribor se tovrstni zapleti začnejo pojavljati, ko ledvici prečistita manj kot 60 mililitrov krvi na minuto. Obstaja več vrst kostnih zapletov. Kateri so? »Lahko gre za okvaro kosti z visoko prenavo, reče se ji sekundarni hiperparatiroidizem. Kadar gre za okvaro kosti z nizko prenavo, govorimo o adinamični bolezni kosti. Pri mnogih bolnikih se ta dva procesa prepletata in gre za mešano obliko kostne bolezni, torej z visoko in z nizko prenavo.« Kaj pomeni kostna prenova? »Izraz prenova je

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

povezan z intenzivnostjo metabolizma kosti: ko se kost nenehno razgrajuje in ponovno gradi ter se pri tem mineralizira. Kostna prenova je lahko hitra oziroma visoka, lahko pa tudi nizka, ko razgrajnja in mineralizacija kosti potekata počasi,« pojasni Ekart.

Kako sploh pride do mineralne kostne bolezni? »Ko se ledvična funkcija začne zmanjševati, se začne raven fosforja v krvnem serumu zviševati, prav tako pa cirkulirajočega peptida FGF23. Te povišane vrednosti obeh povzročajo, da se v ledvicah ne tvori aktivni vitamin D (kalcitriol). Ker ni dovolj aktivnega vitamina D, se posledično zmanjša vsrkavanje kalcija iz črevesja, temu sledi znižanje kalcija v krvi in to je običajno impulz za izločanje parathormona, zato pride do hiperparatiroidizma – raven parathormona v krvi je previsoka. Parathormon izločajo občutnične žleze. Na kosti deluje tako, da pospešuje njihovo razgradnjo ter da se iz njih izloča kalcij,« razloži Ekart.

V začetku le blage težave

Kakšni so simptomi in znaki kostne bolezni? »V začetnih stopnjah kronične ledvične bolezni bolnik občuti le blage težave ob tem, ko se ledvična funkcija zmanjšuje. V četrti oz. v peti stopnji bolezni, ko ledvici prečistita manj kot 30 oz. 15 mililitrov krvi na minuto, se začne bolečina v mišicah, kosteh, lahko se pojavijo tudi rjavi tumorji v kosteh, ki sicer niso maligni, lahko pa so povezani z zlomi kosti ob manjših obremenitvah. Lahko se pretrgajo kite,« odgovarja naš sogovornik in pove primer njihove bolnice, ki je na poti na dializo le stopila iz avta in sta se ji pretrgali obe kiti ob kolenu. »Zaradi okvar mišic bolnik npr. ne more vstati iz sedečega položaja v stoječega. Z leti, ko bolnik prihaja na dializo, se pogosto vidi, kako se spremeni bolnikova drža, hrb-

tenica se ukrivi naprej, prsni koš je deformiran. Veliko težavo predstavljajo tudi kalcinacije v arterijah in srčnih zaklopkah. Naši bolniki so zelo ogroženi zaradi srčnožilnih bolezni (srčni infarkt, možganska kap), pojavi se slabša prekrvavitev rok in zlasti nog. Kalcij se odlaga tudi v notranjih organih in arterijah. Bolnike lahko srbi koža, npr. ponoči, med spanjem, ob višjih zunanjih temperaturah, to lahko povzroči, da se kalcij odlaga v podkožju. Ob odlaganju kalcija v očesni veznici te postanejo rdeče.«

Diagnosticiranje in zdravljenje

Zdravniki so pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo pozornejši na pojav mineralne kostne bolezni. Kako poteka diagnosticiranje? »Diagnosticiranje najpogosteje poteka z laboratorijsko analizo krvi, kjer se določijo ravni fosforja, kalcija, parathormona, vitamina D in alkalne fosfataze, to so glavni pokazatelji, ki nakazujejo smer zdravljenja. Če ima bolnik zvišane ravni fosforja in znižane vrednosti kalcija v krvi, zvišan parathormon in znižane vrednosti vitamina D ter povišano alkalno fosfatazo, se odločimo, da to uredimo z zdravili. Najprej pa je pomembna dieta,« poudari nefrolog.

Kakšna mora biti ta dieta? »Če je težava v tem, da ima bolnik povišane ravni fosforja v krvi, potem priporočamo dieto z manjšim vnosom fosforja. Odsvetujejo se gazirane pijače (kokakola ga vsebuje veliko), siri, mesni in mlečni izdelki – treba je vsaj zmanjšati vnos teh jedi. Bolnik lahko zmerno uživa sadje in zelenjavo, žitarice, če ima sočasno seveda normalen serumski kalij. Če dieta ne deluje, potem uporabimo zdravila, ki vežejo fosfat. Bolnik ta zdravila vzame med jedjo, pogosto jih kombiniramo, če samo ena vrsta zdravila ne pomaga. Ta zdravila so, na primer, sevelamer, lantanov karbonat, železov saharozni kompleks. Zdravila omogočijo, da se na njih iz črevesja veže fosfor in se tako ne absorbira v kri,« pojasnjuje Ekart in nadaljuje z zdravljenjem prenizkih vrednosti vitamina D. »Če je vitamin D v krvi prenizek, to popravimo s tabletami ali kapljicami vitamina D (holekalciferol). Vitamin D se jemlje enkrat tedensko ali celo samo enkrat mesečno. Po tem pogledamo, kaj se dogaja s parathormonom. Tega skušamo čim bolj znižati z zdravili za znižanje tega hormona, kot so aktivni vitamin D – parikalcitol, kalcitriol ali kalcimimetiki, ki delujejo na receptorje za kalcij v občutničnih žlezah. Ker slednjega zdravila v zadnjem času primanjkuje, uporabljamo etelkalcetid, zdravilo, ki se po končani hemodializi vbrizga v žilo in prav tako deluje na kalcijeve receptorje občutnic. Če to zdravljenje ne zadostuje in so vrednosti parathormona še vedno previsoke, pride na vrsto operacija občutničnih žlez, ki se pri tem posegu odstrani. Ta poseg je danes bolj redkost, med njim se del občutnične žleze bolnika presadi v podkožje podlakti.«

Kontrole so del zdravljenja

Po besedah našega sogovornika se vrednosti teh parametrov pri dializnih bolnikih kontrolirajo mesečno in odmere zdravil se prilagaja takratnemu stanju. »Bolniki, ki se zelo držijo diete za fosfor, si lahko na ta način znižajo serumski fosfor in ob kontroli jim odmere zdravila za zniževanje fosforja potem zmanjšamo. Če fosfor ostaja visok, lahko podaljšamo dializo, saj tudi z njo odstranjujemo fosfor. Bolnik zdravila za zdravljenje mineralne kostne bolezni jemlje v odvisnosti od vrednosti serumskega fosforja, kalcija, parathormona. Če so te urejene, potem se terapija prilagodi ali del terapije tudi preneha jemati, običajno bolj začasno. Redno kontroliranje vrednosti predstavlja del zdravljenja teh bolnikov,« poudari Ekart.

Kako pa potekajo kontrole pri bolnikih, ki se ne zdravijo z dializo? »Kostno mineralna bolezen prizadene večinoma bolnike, ki imajo tretjo, četrto in peto stopnjo kronične ledvične bolezni. Vsem bolnikom to kontroliramo. Bolnikom s tretjo stopnjo bolezni se kontrolirajo kalcij, fosfor, parathormon na pol leta ali na eno leto. Če ledvična bolezen napreduje in je glomerulna filtracija (čiščenje krvi v ledvicah) pod 30 ml na minuto, pa se kontrole za kalcij in fosfor v serumu izvajajo na tri do šest mesecev, medtem ko se parathormon kontrolira na šest mesecev. Pri bolnikih s peto stopnjo bolezni, ki še niso na dializi, morajo biti kontrole na en do tri mesece.

Glomerulna filtracija (čiščenje krvi skozi ledvice)

Kronična ledvična bolezen poteka v petih stopnjah, in sicer glede na hitrost glomerulne filtracije. Višja je stopnja, slabše delujejo ledvice.

- 1. stopnja:** glomerulna filtracija je normalna, torej več kot 90 ml/min, lahko pa ugotovimo spremenjeno strukturo ledvic ali bolezenske najdbe v seču (beljakovine, rdeče krvničke);
- 2. stopnja:** glomerulna filtracija je že blago zmanjšana na 60 do 89 ml/min, hkrati ugotovimo spremenjeno strukturo ledvic ali bolezenske najdbe v seču (beljakovine, rdeče krvničke);
- 3. stopnja:** glomerulna filtracija je zmerno zmanjšana med 30 in 59 ml/min;
- 4. stopnja:** glomerulna filtracija je zelo zmanjšana med 15 in 29 ml/min;
- 5. stopnja** pomeni ledvično odpoved, glomerulna filtracija je pri tem manj kot 15 ml/min.

Potrebna je ocena o tem, ali je treba začeti dializno zdravljenje ali bolnika po predhodnih preiskavah vključiti na čakalni seznam za presaditev ledvice.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM

Maja Kozlevčar Živec dr. med.

Ambulanta za osteoporozo
Barjanska 62, Ljubljana

Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535

www.physis-ordinacija.si
physis.ordinacija1@gmail.com

Ambulanta za osteoporozo GAIA MED

Karmen Pahor, dr. med., spec. spl. med.

Prečna 2, 6230 Postojna

T: 05 720 33 33

gaia@gaiamed.si, www.gaiamed.si

Meritev kostne gostote in posvet
z zdravnikom!

ABC

- A** S pojmom kardiorrenalni sindrom (KRS) označujemo patofiziološko motnjo v delovanju srca in ledvic.
- B** Na nastanek KRS pomembno vplivata tudi tlak v trebušni votlini in odtok krvi iz ledvic.
- C** KRS ima 40–50 % bolnikov s srčnim popuščanjem.



Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno

Avtorica: **Nika Arsovski**

Telo je kompleksen sistem in vsak del tega sistema ima pomembno vlogo za delovanje in funkcijo celote. Vsakemu organu so tako dodeljene posamezne naloge, njegovo delovanje v našem telesu vpliva tudi na druge telesne organe. Oslabljen delovanje srca se tako lahko odrazi z zmanjšanim pretokom krvi skozi ledvice ter posledično njihovim slabšim delovanjem. Z izrazom kardiorrenalni sindrom (KRS) označujemo patofiziološko motnjo v delovanju srca in ledvic, pri čemer primarna okvara delovanja enega organa oslabi tudi delovanje drugega.



Prim. Matija Cevc, dr. med.

Vsi organi v telesu so medsebojno povezani, bodisi posredno ali neposredno, oslABLJENO delovanje enega pa vpliva tudi na delovanje drugih. Srce in ledvica pri tem niso nobena izjema. »Povezanost med ledvicami in srcem je velika, saj lahko pešanje delovanja ledvic izrazito vpliva tudi na delovanje srca, po drugi strani pa lahko postopno slabšanje učinkovitosti črpalne učinkovitosti srca povzroči slabše delovanje ledvic. Ena od zelo pogostih posledic takega medsebojnega vpliva je t. i. kardiorrenalni sindrom, ki ga ima 40–50 % bolnikov s srčnim popuščanjem. Ta sindrom zajema vrsto različnih motenj, ki vključujejo srce in ledvice, pri katerih lahko nenadna ali dolgotrajna motnja v delovanju enega organa povzroči akutno ali kronično

disfunkcijo drugega organa,« pojasnjuje **primarij Matija Cevc, dr. med.**, s kliničnega oddelka za žilne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ter v nadaljevanju osvetli medsebojno povezavo med srcem in ledvicami. »Na primer, če začne srce pešati kot črpalka, to povzroči zmanjšan pretok krvi skozi ledvice, kar se lahko odrazi s slabšanjem delovanja ledvic. Po drugi strani, kadar ledvice niso več sposobne v zadostni meri uravnati izločanja odvečnih snovi (uremični toksini) in tekočin iz telesa, te zastajajo in se kopičijo v telesu, kar seveda obremenjuje vpliva tudi na srce.« Po besedah sogovornika na nastanek KRS pomembno vplivata tudi tlak v trebušni votlini in odtok krvi iz ledvic. Povišan tlak v desnem predvoru srca lahko vodi v zastajanje venske krvi in posledično motnjo odtoka krvi iz ledvic, čemur sledi slabšanje delovanja ledvic. Tovrstna motnja vpliva na pretok krvi skozi ledvice in tudi na t. i. transrenalni perfuzijski tlak, kar vodi v slabše delovanje ledvic. Vse opisane motnje delujejo moteče na celotno telo, s tem pa tudi na sistemske nevrohormonske dejavnike.

Dejavniki tveganja

Obstaja vrsta dejavnikov tveganja za nastanek kardiorrenalnega sindroma, ki jih nikakor ne gre spregledati. Raziskave so pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo odkrile tudi vrsto dejavnikov tveganja za pojav srčnožilnih bolezni, številni izmed njih pa so povezani z nezdravim načinom življenja, ki zajema tako kajenje, visoke vrednosti holesterola kot tudi pomanjkanje gibanja. Cevc ob tem opozori tudi na nekatera bolezenska stanja, ki povečajo tveganje za nastanek KRS: »Vsaka bolezen, ki lahko prizadene en ali drug organ (ali pa celo oba), povečuje nevarnost za nastanek kardiorrenalnega sindroma. Najpogostejši boleznijo sta npr. zvišan krvni tlak ali pa sladkorna bolezen – obe bolezni okvarjata sočasno tako srce kot tudi ledvice in s tem, če niso ustrezno zdravljeni in obvladane, pomembno prispevajo k nastanku in napredovanju kardiorrenalnega sindroma. Seveda pa lahko tudi že prisotna bolezen srca ali ledvic sčasoma privede do prizadetosti drugega organa. Vemo, da s staranjem prihaja postopoma do pešanja učinkovitosti delovanja vseh organov. Pri tem srce in ledvice niso nobena izjema – visoka starost je torej pomemben dejavnik za

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

pojav kardiorenalnega sindroma. Kronična vnetna obolenja, slabokrvnost, prehranske motnje, prekomerno uživanje alkohola in še številne druge bolezni in motnje lahko prispevajo k nastanku in napredovanju kardiorenalnega sindroma. Tudi različna zdravila, ki se uporabljajo pri obvladovanju npr. rakavih obolenj, lahko okvarijo delovanje srca in tudi ledvic. Zato pri uporabi in uvedbi teh zdravil vedno ocenjujemo, kaj je za posameznika bolj koristno – ali ga bolj ogroža osnovna bolezen ali morda grozeči neželeni učinki zdravljenja. Kadar po tehtnem razmisleku ocenimo, da je večja korist zdravljenja, tako zdravilo tudi predpišemo. Če pa je večja nevarnost za pojav neželenih učinkov in s tem povezana slabša kakovost/napoved, seveda zdravljenja s takim zdravilom po pogovoru z bolnikom ne predlagamo.»

Podtipi KRS

S pojmom kardiorenalni sindrom označujemo patofiziološko motnjo v delovanju srca in ledvic, pri čemer motnja (bodisi akutna ali kronična) v delovanju enega organa neugodno vpliva in oslabi tudi delovanje drugega. Glede na primarni organ, ki povzroči motnjo, in akutnost oz. kroničnost stanja, ločimo pet podtipov kardiorenalnega sindroma. »Poznamo več podtipov kardiorenalnega sindroma, ki se delijo glede na osnovni sprožilni mehanizem in na trajanje stanja. Kot že povedano, imajo srce in ledvice številne medsebojne povezave, npr. če pride do nenadnega hudega pešanja srca kot črpalke (npr. kardiogeni šok ob akutnem srčnem infarktu), to povzroči nenadno in hitro zmanjšan pretok krvi skozi ledvice, kar se lahko odrazi tudi z nenadnim hudim poslabšanjem delovanja ledvic (kardiorenalni sindrom tipa 1). Postopno počasno napredovanje srčnega popuščanja privede do kronične ledvične bolezni (kardiorenalni sindrom tipa 2),« prva dva podtipa KRS, pri katerih akutna oz. kronična okvara delovanja srca povzroči okvaro v delo-

vanju ledvic, oriše Cevc. Kadar ledvice niso več sposobne v zadostni meri uravnavati izločanja odvečnih snovi in tekočino iz telesa, to slej ko prej preobremeni srce in povzroči pešanje delovanja srca. V primeru, da akutno ledvično obolenje povzroča akutno srčno okvaro, govorimo o kardiorenalnem sindromu tipa 3 (akutni renokardialni sindrom), kadar pa kronično ledvično popuščanje povzroča kronično prizadetost srca, pa o kardiorenalnem sindromu tipa 4 (kronični renokardialni sindrom). Na slednjega vpliva vrsta dejavnikov, poleg hemodinamskih vplivov tudi vrsta metabolnih in nevrohumoralnih sprememb. Pri petem podtipu KRS pa je sindrom posledica primarnega sistemskega obolenja ali kot pojasni sogovornik, »obstajajo še druge bolezni, ki lahko pripeljejo do sočasnega popuščanja srca in ledvic (npr. amiloidoza, sepsa, ciroza jeter...).« Tako imenovani sekundarni vzroki so lahko povzročitelji kardiorenalnega sindroma tipa 5.

Kronična ledvična bolezen in srčnožilna obolenja

Srčnožilne bolezni so v zahodnem svetu že desetletja najpogostejši vzrok za obolevnost in umrljivost odraslih. Dejavniki tveganja so tesno povezani s sodobnim načinom življenja, vse od nezdravega načina prehranjevanja in s tem povezanega povišanega holesterola, krvnega sladkorja ter telesne teže, do kajenja in telesne nedejavnosti ter izpostavljenosti stresu. Med najpogostejše bolezni srca in ožilja poleg zvišanega krvnega tlaka, koronarne bolezni srca, bolezni možganskega žilja in periferne arterijske bolezni sodi tudi kronična ledvična bolezen. Po predvidevanjih sodeč, naj bi neko stopnjo ledvične okvare imel že vsak deseti odrasel, v večini primerov pa bolezen ostaja neprepoznana in posledično nezdravljena. Posledice tega so izjemno resne, saj lahko nezdravljena kronična ledvična bolezen vodi v popolno odpoved ledvic. A odpoved ledvic

je le poredko poglavitni vzrok za smrtnost med bolniki s kronično ledvično boleznijo, saj se pri njih kar od 10- do 20-krat pogosteje kot pri zdravih odraslih pojavijo tudi pridružene bolezni srca in ožilja, ki so najpogostejši vzrok umrljivosti (približno polovico smrti bolnikov s končno ledvično odpovedjo je mogoče pripisati boleznim srca). Prizadetost srčnožilnega sistema pri bolnikih z ledvičnim popuščanjem ali odpovedjo je namreč ena najpomembnejših kliničnih značilnosti le teh. Tveganje za srčnožilne bolezni se povečuje sorazmerno s slabšanjem ledvičnega delovanja, največje pa je tveganje, če oslabiljeno delovanje ledvic spremlja tudi povečano izločanje beljakovin s sečem. Prav zato je bistvenega pomena urediti krvni tlak in zmanjšati izločanje beljakovin s sečem, s čimer zaustavim napredovanje ledvične bolezni in posledične srčnožilne zaplete. Tudi pri bolnikih s srčnim popuščanjem je pogosto prisotna ledvična okvara, in sicer kar v tretjini oz. polovici primerov, zato vse bolj velja za pomemben neodvisen dejavnik tveganja.

Kaj lahko storite sami?

Z zdravim načinom življenja je mogoče napredovanje tako srčnožilnih bolezni kot tudi kronične ledvične bolezni preprečiti oz. vsaj upočasniti. S številnimi ukrepi lahko sočasno zmanjšamo tveganje za srčnožilne zaplete pa tudi za ledvično okvaro, bodisi z uravnavanjem krvnega tlaka, nadzorovano sladkorno boleznijo in uravnoteženim življenjskim slogom. Priporoča se uživanje čim manj slane hrane, kot srcu in ožilju najbolj prijazen pa se je izkazal mediteranski slog prehrane z veliko vsebnostjo zelenjave in sadja, polnozrnatimi žiti, ribami, oreščki itd. Prav tako nekaj časa dnevno, vsaj pol ure, posvetimo redni telesni vadbi (bodisi tek, hoja, kolesarjenje itd.). Odpovejte se nezdravim navadam, kot sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



Najboljši koencim Q10 na svetu

ALFA IN OMEGA

ZA VAŠE SRCE

Najčistejše ribje olje z visoko vsebnostjo omega-3



VALENS
QUIVAL
100 mg



VALENS
OMEGA-3 FORTE



VALENS
OMEGA-3 FORTE

Več informacij o izdelkih najdete na www.valens.si



Quival vsebuje tiamin, Valens Omega-3 Forte pa EPK in DHK, ki imajo vlogo pri delovanju srca.

IMATE POVIŠAN KRVNI SLADKOR?

CuraLin

prehransko dopolnilo

Curalin - prehransko dopolnilo je popolnoma naraven izdelek iz 9 rastlin, namenjen diabetikom z diabetesom tipa 2 in ljudem s povišanim nivojem glukoze v krvi.

Brez glutena.

Izdelek je primeren za vegetarijance in vegane.

Curalin ne vsebuje umetnih barvil, arom, saharoze, škroba, pšenice, koruze, maščob, želatine, kvasa, mlečnih sestavin in oreščkov.

Prednosti:

- 100% naravnega izvora
- sinergistično delovanje sestavin
- klinično testirane sestavine
- primeren za vegetarijance in vegane
- skrbno izbrane sestavine preverjene kakovosti, certifikati

Curalifovi certifikati GMP in ISO 9001 zagotavljajo najboljše najvarnejše in najvišje kakovosti izdelkov.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Opozorilo

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Če jemljete katerakoli zdravila se pred uporabo posvetujte z zdravnikom (ali farmacevtom).

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Odsvetuje se uporaba med nosečnostjo in dojenjem, otrokom ter ljudem s hipoglikemijo. Diabetiki, ki jemljejo zdravila, morajo na začetku uporabe tega prehranskega dopolnila spremljati raven glukoze v krvi.

Shranjevati nedosegljivo otrokom! Shranjujte v hladnem in suhem prostoru pri temperaturi do 25 C, zaščiteno pred vlago.

Distributer in uvoznik za Slovenijo:

IRIS, Mednarodna trgovina, d.o.o., Cesta v Gorice 8, 1000 Ljubljana



Več informacij o izdelku CuraLin:

medshop.si, curalife.si, 01/200 66 78 ali info@iris.si
 FB <https://www.facebook.com/curalifeslovenija>
 IG <https://www.instagram.com/curalifeslovenija/>



Doziranje

Priporočljivo je, da vzamete 1-2 kapsuli do trikrat na dan po obroku glede na individualne potrebe. Največji dnevni odmerek je 6 kapsul.



Povprečne vsebnosti sestavin v največjem dnevnem odmerku (6 kapsul)

Mormodika v prahu	900 mg
Jambol v prahu	300 mg
Sabljasti triplat v prahu	300 mg
Indijska kosmulja v prahu	300 mg
Kutki v prahu	300 mg
Kurkuma v prahu	300 mg
Zdravilna svercija v prahu	240 mg
Gurmar v prahu	240 mg
Pravi cimetovec v prahu	120 mg

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Stoma ni ovira za normalno življenje

Avtorica: Maja Korošak

Stoma v večini primerov rešuje življenje. Gre za kirurško izoblikovano odprtino na trebušni steni, skozi katero črevo (ali sečni mehur) izloča svoje izločke. Obstaja več vrst stom: kolostoma (debelo črevo izpeljano na trebušno steno), ileostoma (tanko črevo izpeljano na trebušno steno), urostoma (kirurško narejena odprtina na trebušni steni, skozi katero je potegnjen del tankega črevesa, v katerega sta pripeta oba sečevoda). Največkrat je vzrok za vstavev stome napredovala rakava bolezen ali pa kronične bolezni, kot sta ulcerozni kolitis in chronova bolezen. Življenje s stomo je lahko povsem normalno, ko bolniki sprejmejo to spremembo. Pri tem potrebujejo podporo in pomoč. Zanimalo nas je, kje jo dobijo in kaj jim pri tem najbolj pomaga.



Zoran Terglav, predsednik društva ILCO Ljubljana

Veliko podpore in pomoči dobijo v regionalnih invalidskih društvih oseb s stomo, ki jih je v Sloveniji šest: Maribor, Ljubljana, Koroška, Gorenjska, Novo mesto in Nova Gorica. Pogovarjali smo se s predsednikom invalidskega društva ILCO Ljubljana **Zoranom Terglavom**. Povedal je, da je to, kako nekdo sprejme stomo, odvisno tudi od tega, kako jo je prejel. »Nekateri zapleti se lahko rešijo z začasno stomo. V zadnjih letih se je povečalo število začasnih stom, kar pripisujem delovanju preventivnega programa Svit za odkrivanje raka na črevesju. Po zaslugi tega programa ga odkrijejo dovolj zgodaj, da ga lahko uspešno zdravijo in črevo ohrani svojo funkcijo. Če se stoma naredi načrtovano, se z bolnikom zdravniki in zdravstveno osebje prej pogovorijo in mu pojasnijo, kaj ga čaka. Bolnik se lahko duševno pripravi pred vstavitvijo stome. V primerih, ko gre za nujno (urgentno) operacijo, ki jo je treba izvesti takoj, pa se bolnik nemalokrat iz anestezije zbudi s stomo, zato je šok zanj toliko večji.«

Društvo je osebam s stomo in njihovim svojem v veliko pomoč pri sprejemanju življenja s stomo. Naš sogovornik je prepričan, da se na splošno premalo govori o stomi in zato so ljudje premalo ozaveščeni. »Na pri-

mer o raku dojke se govori in piše neprimerno veliko več. Na delu sta tabu in stigma, povezana z deli telesa, katerih funkcija je izločanje. Malokateri bolnik se je pripravil javno izpostaviti in spregovoriti o življenju s stomo.«

Prostovoljci z lastno izkušnjo

Društva imajo organizirane mreže prostovoljcev, za katere na Zvezi ILCO Slovenija organizirajo tudi posebna izobraževanja. Izobraževanje traja tri dni in udeleženci poslušajo predavanja strokovnjakov s področja kirurgije, predavajo pa tudi enterostomalne sestre, psihologi, sociologi in drugi strokovnjaki. Prostovoljci na željo novo operirane osebe s stomo ali svojcev prihajajo v bolnišnico ter pozneje na dom bolnika. Osebi s stomo in svojcem skušajo iz lastnih izkušenj povedati, da se življenje s stomo ne konča in da se s stomo da normalno živeti.

Druženje s prostovoljci osebi s stomo zelo olajša življenje in ji omogoči lažjo pot naprej. Prostovoljci govorijo iz lastnih izkušenj, zato so njihove informacije za osebo s stomo še posebej dragocene. Kot pove predsednik društva, je največja težava duševne narave. Gre namreč za veliko spremembo na telesu. »Osebo s stomo marsikaj skrbi, pogosto to, kako se bodo odzvali svojci, kaj bodo rekli znanci, sosedje, ko bodo izvedeli; velika ovira je sram, povezan z novim telesnim stanjem. Marsikdo je že rekel, da raje umre, kakor da bi živel s stomo. A ko vidi prostovoljca pred sabo, in vidi, da je oblečen normalno in da funkcionira normalno, se počasi sprijazni. Osebe s stomo se lahko ukvarjamo z večino športov, le z ekstremnimi ne,« še pove naš sogovornik.

Izzivi v partnerskem odnosu

Terglav poudari, da niso le bolniki tisti, ki imajo težavo s sprejemanjem stome, ampak so včasih tudi svojci. Nekatere osebe s stomo se povsem zaprejo vase, po drugi strani pa tudi partner ali partnerica težko sprejme spremenjeno telesno podobo svojca in v določenih primerih, ki so sicer redki, lahko pride tudi do razhoda.

Bolezen, zdravljenje in rehabilitacija ter poznejše življenje s stomo namreč v medosebne odnose prinaša pretres. Ljudje se lahko zbližajo, ustvarijo pristne odnose, polne zaupanja in medsebojne naklonjenosti, ali pa se v svoji žalosti zaprejo vsak vase. Površna, nepristna komunikacija lahko povzroči nepopravljive razpoke v medsebojnih odnosih. Bolezen lahko povzroča čustvene stiske tako pri bolniku kot tudi pri njegovih svojcih in vsak izmed njih lahko kdaj potrebuje zase pomoč in podporo. Svojci morajo pozorno prisluhniti bolniku, hkrati pa morajo imeti možnost, da se sliši tudi njihova stiska.

Stoma se dotika tudi intimnosti med partnerjema. Kot pove Zoran Terglav, pri spolnih odnosih ni večjih težav, če partnerja sprejmeta spremenjeno telesno podobo. Večje težave so pri mladih, ki si partnerja šele iščejo in jim stoma včasih predstavlja preveliko oviro. Skrbi jih, kako bi potencialni partner gledal na njegovo telesno spremembo (vrečko za odvajanje). Tudi z njimi se v društvu veliko pogovarjajo in jim skušajo predstaviti, da življenje lahko gre normalno naprej. Pred kratkim je ena njihovih članic s stomo rodila svojega prvega otroka, z navdušenjem pove Terglav.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Vloga medicinske sestre in patronažne sestre

Nenadomestljiva je tudi vloga medicinske, tako imenovane enterostomalne sestre ter pozneje patronažne sestre. Kakšna je vloga medicinske sestre pri privajanju bolnika na stomo? Po operaciji oskrbuje in opazuje stomo, ali morda prihaja do vnetja. Postopno usposobi bolnika, da najprej zna izprazniti vrečko, potem tudi zamenjati celoten pripomoček. Z bolnikom se pogovori tudi o njegovem življenjskem slogu, prehrani in o športnih dejavnostih. Poda mu informacije o združenjih bolnikov. Ko gre bolnik domov, se poveže s patronažno službo, ki ga obišče na domu.

Obiski patronažne sestre so potrebni, saj so bolniki iz bolnišnice kar hitro odpuščeni in je malo časa za vadbo ravnanja s stomo. Patronažna sestra bolnika na domu obiskuje toliko časa, dokler ni usposobljen za samostojno oskrbo stome. Na začetku so obiski patronažne sestre zelo pogosti, pozneje pa bolnika le še občasno spremlja.

Zgodba osebe s stomo

Iz zadnje številke glasila bolnikov s stomo *Mavrični utrinki* povzemamo zgodbo gospoda **Marjana**, ki so mu zdravniki najprej rekli, da bo prejel začasno stomo, vendar zdravljenje ni potekalo tako uspešno,

kot so pričakovali. Zato je dobil stalno stomo. Kot piše, se je zapletlo že takoj po prvi operaciji. Rana se mu je razprla in zdravljenje je bilo zelo boleče in dolgotrajno. Po 40 dneh v bolnišnici je prišel domov in še ves mesec je moral jemati močne protibolečinske tablete. Žal so se zasevki ponovno pojavili, zato so ga po štirih mesecih ponovno začeli zdraviti s kemoterapijo. Zapiranje stome se je tako zavleklo še za eno leto. A so mu spomladi, ko bi morali stomo zapreti, ugotovili neko vnetje ter ponovno začeli s kemoterapijo. Po dobrih dveh letih skupnega zdravljenja se je počasi začel soočati z dejstvom, da bo stoma postala njegova stalna spremljevalka. A na to ni bil pripravljen. Niti duševno niti ni imel dovolj informacij o tem, kako življenje s stomo sploh poteka. Vse, kar je znal, je bilo to, kako zamenjati vrečko. Kot pravi sam, pa življenje doma narekuje drugačen ritem.

Po okrevanju je počasi začel zapolnjevati svoj čas z delom. Ugotovil je, da se pri počepih in sklanjanju naprej vrečka delno odlepi in vsebina steče ven. Bal se je, da bo imel težave z njo, zato je opustil svoje prejšnje dejavnosti – tek in folkloro. Najvarneje se je počutil doma. Ob menjavi vrečke si je to vedno odstranil in se stuširal. Ni si predstavljal, da bi to lahko naredil kako drugače. Poleti so odšli z družino na morje. Ves čas

dopusta se ni upal kopati, saj se je bal, da se bo vrečka odlepila. Življenje je popolnoma podredil stomi. Uvedel je enourne sprehode, dlje ni upal, saj ni hotel imeti težav s stomo.

Na enem od teh sprehodov je srečal sovaščana, ki mu je zaupal, da ima tudi sam stomo. Povabil ga je v društvo ILCO, ki je imelo enkrat tedensko druženje z bowlingom.

Kot pravi, je bilo srečanje s člani društva zanj prelomno. »Govoriti z ljudmi, ki imajo stomo že leta, je bilo neverjetno. Vsak mi je opisal, kako naj ravnam v določeni situaciji. Razložili so mi, da obstajajo večdelni sistemi. Povedali so mi, da je plavanje z vrečko možno.« Bil je presenečen in ni bil povsem prepričan, ali je to res možno. Kmalu je odšel z njimi na izlet v Portorož, kjer so imeli organizirano kopanje v hotelskih bazenih. »To je bilo moje prvo kopanje po letu in pol življenja s stomo. Ves čas sem pogledoval, kdaj bo vrečka odpadla ... pa ni.« Kopalni majicah, da bi prikrili vrečke pred radovednimi pogledi. V nadaljevanju druženja je Marjan dobil številne koristne in uporabne informacije. Po tem prvem druženju s »stomisti« se je njegovo življenje povsem spremenilo in sprejel se je takšnega, kot je. Vsakemu priporoča, naj se vključi v društvo, kar mu bo pomagalo, da bo živel svoje življenje normalno naprej.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Živeti polno življenje

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

V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje služba medicinskih sester za zdravstveno nego stome.

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

Služba deluje po vsej Sloveniji.

- Alenka Petek**
GSM 041 382 861
- Barbara Turnšek**
GSM 041 711 057
- Dominik Kastelic**
GSM 041 677 730
- Biljana Djaković**
GSM 051 399 830
- Aldina Džananović**
GSM 041 382 862

Z vami že od leta 1993

nega svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

www.nega.si

Obeta se nov presejalni program

Avtorica: Maja Korošak

Rak na želodcu je na petem mestu po pogostosti in na četrtem mestu po smrtnosti. To je rak z razmeroma slabo prognozo, saj se simptomi pojavijo pozno, ko je za bolnika že prepozno. V 50 % zdravljenje s kirurgijo in kemoterapijo ni več mogoče. Zato je toliko bolj spodbudna novica, da se nam obeta nov presejalni program, s katerim bi lahko pojavnost tega raka zmanjšali za vsaj 63 %.

Pogovarjali smo se s **prof. dr. Bojanom Tepešem, dr. med., specialistom internistom in gastroenterologom**, ki je tudi vodja dveh uvajalnih presejalnih projektov: Eurohelicana in Toresa, s katerima na vabljeni populaciji odkrivajo prisotnost *Helicobacter pylori* in jih v primeru okuženosti tudi ozdravijo.

Kot je povedal naš sogovornik, je znanstvenih dognanj, da *Helicobacter pylori* povzroča raka na želodcu, več kot dovolj. »Po podatkih je 89 % vseh rakov želodca posledica te okužbe. Na Kitajskem so naredili 24-letno spremljanje skupine bolnikov, ki so jim ozdravili okužbo, in skupine, ki jim okužbe niso zdravili. Tisti, ki so jim odstranili okužbo v mladih letih, so imeli za 63 % manj raka na želodcu kot tisti, ki so ostali okuženi. To je le ena od na stotine raziskav, ki so bile narejene, med drugim jih je bilo narejenih tudi nekaj v Sloveniji, in so dokazale, da je ta bakterija poglaviti povzročitelj raka. Zato je Evropska komisija v svoj načrt borbe proti raku za Evropsko unijo v obdobju 2023–2033 zapisala, da je treba v državah, kjer je srednja ali visoka pojavnost raka želodca med prebivalstvom, začeti izvajati te programe. Slovenija vsekakor spada med države, kjer bi bilo ta program treba uvesti,« je povedal Tepeš in nadaljeval, da je Evropska komisija razpisala dve raziskovalni nagradi, ki jih sofinancira v višini 80 % stroškov. »Oblikoval se je konzorcij, v katerem so kolegi iz Latvije, Francije, Svetovne zdravstvene organizacije in iz Slovenije. Iz Slovenije sodelujemo Nacionalni inštitut za javno zdravje in Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. Gre za prvo študijo v Evropi, kjer smo poskušali organizirati program presejanja na okužbo med ljudmi, starimi od 30 do 34 let.«

Togas v šestih državah

Drugi projekt se imenuje Togas, vodijo ga na NIJZ in gre za projekt presejanja na okužbo pri mladih ljudeh, ki pa se izvaja v šestih različnih državah: Irski, Latviji, Poljski, Sloveniji,

Hrvaški in Romuniji. »Tako imamo torej dva projekta, s katerima poskušamo ugotoviti, kako bi bilo najustrezneje organizirati takšno presejanje na ravni celotne populacije zdravih ljudi,« je še povedal naš sogovornik in poudaril, da velika večina ljudi, ki ima to okužbo, ne občuti nikakršnih težav. »Pri 20 % okuženih pa enkrat v življenju pride do težav, ki so lahko razjede želodca, razjede dvanajstnika, ki jih spremljajo krvavitve, ali celo perforacija želodca, pri do 3 % pa se razvije rak želodca. Ljudje, ki zbolijo za tem rakom, do dneva, ko rak že metastazira, lahko nimajo nikakršnih težav. Ne zavedajo se, da imajo bakterijsko okužbo in da se je rak začel razvijati. Vnaprej seveda ne moremo vedeti, katerih 20 % okuženih bo dobilo rane na želodcu, dvanajsterniku in kateri 3 % ljudi bodo zboleli za rakom. Zaradi tega je splošno sprejeto priporočilo, da je okužbo treba iskati in jo zdraviti. Nekatere države po svetu to že zelo intenzivno počnejo: Koreja, Kitajska in Japonska. Ni presenetljivo, saj imajo v teh treh državah letno skoraj dvakrat več raka kot v Sloveniji.«

Kakšen je pravzaprav namen obeh projektov, ki se izvajata v Sloveniji? »Projekta naj bi nam pomagala pridobiti izkušnje, da bi lahko pripravili nacionalni program presejanja, ki ga morata odobriti Ministrstvo za zdravje in Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. V okviru Državnega programa za obvladovanje raka bomo zdaj začeli pripravljati vse potrebno, da bi v dveh letih s takšnim programom lahko začeli. Stroka ima odgovore na vprašanja pripravljena, Nacionalni inštitut za javno zdravje ima organizacijsko vse pripravljeno, odvisno je od Ministrstva in zavarovalnice, kdaj bomo v Sloveniji to začeli izvajati,« pojasni Tepeš.

Rezultati projekta do zdaj

Projekt je bil uveden novembra 2022. Kaj se je do zdaj pokazalo v njem? »Uradno smo ga začeli maja 2023, a se je nekoliko zata-

knilo v zvezi z nabavo laboratorijske opreme za bakteriološko testiranje, zato smo ljudi začeli vabiti šele januarja lani. Eno leto izkušenj je za nami, odzvalo se je 24 % vabljenih. Od teh jih je 14 % pozitivnih na bakterijo in ti so šli naprej na zdravljenje. Zdravimo s štiritirno terapijo z bizmutom in uspeh zdravljenja je odličen, saj s prvim zdravljenjem pozdravimo 97 % vseh, ki so pozitivni na to bakterijo.« Tepeš problem nizke odzivnosti vidi kot problem nezavedanja mladih ljudi, da bakterija lahko povzroči vse omenjene bolezni in da se je treba testirati. Vendar je testiranje zelo prijazno, v prvi fazi se s krvnim testom pogleda, ali so v krvi protitelesa za to bakterijo. Če so, se opravi še dihalni test, in če je tudi ta pozitiven, se oseba začne zdraviti z antibiotiki. To je torej bolnikom prijazen program, za zavarovalnico pa razmeroma poceni. Lani nam je uspelo tudi s pomočjo medijev dvigniti ozaveščenost glede pomena bakterijske okužbe za nastanek raka želodca in drugih bolezni. Ljudje so se začeli zavedati, da se morajo testirati, tudi če nimajo nobenih težav in da jim lahko ozdravitev te okužbe prepreči nastanek teh bolezni,« pove Tepeš in se pohvali, da se jim pozitivni učinki kažejo v drugem projektu Togas, s katerim so začeli pol leta pozneje. »Tam je odzivnost ljudi na vabilo v raziskavi 44 %. Začeli smo z mlajšo skupino ljudi, program na nacionalni ravni pa želimo nameniti tudi starejšim. Pričakujemo, da bo odzivnost pri starejši populaciji ljudi še toliko večja.« O starosti ljudi, ki bi jih vabili v presejalni program, se morajo še dogovoriti v okviru Nacionalnega programa za obvladovanje raka. Smiselno pa bi po njegovem mnenju bilo vključiti tudi populacijo od 30. do 65. ali celo 70. leta. Zaščitni učinek ozdravitve bakterijske okužbe je najvišji, če se okužba odkrije čim prej. Dokazano je, da je smiselno ozdraviti to okužbo tudi pri starejših, saj se tveganje za nastanek raka tudi pri tej skupini zmanjša.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunske vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Nove rešitve za paciente z zobnimi protezami

Metoda »all on« omogoča nove fiksne zobe v enem dnevu



Pogovor z oralnim kirurgom Matjažem Oblakom, vodjo Implantološkega centra Ljubljana.

Dr. Oblak, kaj lahko bralcem poveste o metodi »all on«, ki je zlasti

v tujini in v zadnjem času tudi v Sloveniji tako popularna?

Metoda »all-on-(4/6)« je celostni pristop reševanja vseh zob v čeljusti. Gre za fiksno protetično rešitev, kjer pacient v enem dnevu prejme štiri (redkeje pet ali šest) zobne vsadke, na katere se nato privijači fiksni mostiček. Ta metoda je posebej primerna za paciente, ki nosijo celotno oziroma totalno protezo in želijo bolj stabilno, udobno in estetsko rešitev. Primerna je tudi za paciente, ki imajo le še nekaj zob s slabo prognozo.

Fiksni zobje delujejo in se občutijo kot lastni zobje, kar je velika prednost v primerjavi z običajnimi protezami, s fiksnimi zobmi lahko ugriznejo v jabolko in se ponovno sproščeno prehranjujejo. V primerjavi s klasičnimi mostovi na vsadkih je rešitev cenovno ugodnejša in tako dostopnejša širši množici.

Kako poteka postopek za pacienta, ki se odloči za metodo »all on« oziroma »novi zobje v enem dnevu«, kot jo nekateri imenujejo?

Najprej opravimo temeljit pregled s pogovorom, meritve, slikanje 3D CBCT, fotografiranje in optični sken. Nato opravimo temeljit pogovor s pacientom, kjer predložimo vse mogoče protetične rešitve od rešitev s klasično protetikom brez vsadkov, rešitve z vsadki na način oskrbe s snemljivo protezo ali fiksno metodo »all on«.

Zjutraj na dan posega pacient pride v naš zobozdravstveno-implantološki center in po navadi še isti dan zvečer odide s fiksnimi zobmi. Kot po vsakem kirurškem posegu je nato nekaj dni prisotna oteklina. Naši pacienti pogosto poročajo o velikem zadovoljstvu, saj jim novi zobje prinašajo nov občutek samozavesti in udobja, pacienti jedo kot včasih s svojimi zobmi, prav tako pa je videz nasmeha in obraza nov – pomlajen.

Za koga je metoda primerna in komu jo odsvetujete?

Velika večina ljudi je primernih za vsadke in v našem centru, se vsak obravnava individualno. Posebej previdni smo pri pacientih, ki prejemajo zdravila za osteoporozo, imajo slabše splošno zdravstveno stanje, prav tako smo previdni pri pacientih s slabo ustno higieno. Osebnostno sem s to metodo obravnaval tudi številne verižne kadilce in ob dobri ustni higieni tudi po več letih ni nobenih težav. Pacientom s parkinsonizmi in drugimi ovirami za dobro samostojno ustno higieno trenutno ali v bližnji prihodnosti raje priporočamo snemljivo rešitev.

Osebnostno sem zagovornik ohranjanja lastnih zob, ki se jih v Zobozdravstvu Oblak trudimo ohraniti čim dlje in zato z žalostjo gledamo paciente, ki jim v tujini – v državah z agresivno reklamo in izvajanjem dentalnega turizma (Hrvaška, Bosna, Bolgarija ...) – po



mojem mnenju nemalokrat prehitro odstranijo zobe, ki se jih še da rešiti. Tudi metodo »all on« nekritično uporabljajo v primerih, kjer bi bile za pacienta morda primernejše druge rešitve z uporabo dobre klasične protetike na zobeh ali v kombinaciji vsadki-lastni zobje.

Takšne radikalne rešitve so za zobozdravnika preprostejše in donosnejše, vendar za pacienta niso vedno najboljše, zato jih sam svojim pacientom odsvetujem in se z njimi pogovorim o alternativah z ohranjanjem lastnih zob.

Omenjate dentalni turizem. Kako se loči oskrba pri vas v Zobozdravstvu Oblak od oskrbe v enem dnevu v tujini – dentalnem turizmu?

Če skušam biti kratek; pri nas ponudimo pacientu vse opcije od ohranjanja lastnih, še vrednih zob in klasične protetike, ki pogosto zahteva več časa, do metode »all on«, ki je pri nas le ena izmed metod oskrbe. Pacient je v ospredju in on izbira.

Pri dentalnem turizmu je v ospredju čas in je metoda »all on« najpogosteje edina opcija. Pri tem se pogosto žrtvuje več zdravih oz. rešljivih zob ali zdravo kost.

Pri nas smo pacientom na razpolago v primeru potrebe po popravkih ali morebitnih zapletih. Za dolgoročno ohranjanje je zelo pomembno redno vzdrževanje, kajti izdelek je treba najmanj enkrat letno odvijati in očistiti.

Lahko kot vodja Implantološkega centra Ljubljana za konec poveste še kaj o vaši družinski tradiciji in izkušnjah?

Družinska tradicija v Zobozdravstvu Oblak sega vse do leta 1964. V družini imamo že tretjo generacijo zobozdravnikov, kar je v slovenskem prostoru velika redkost. Če povem po domače, ker smo prisotni tako dolgo, si zaradi dobrega imena in ugleda preprosto ne moremo privoščiti delati drugače kot najboljšo in to pacienti cenijo, zato se vračajo.

V našem centru smo med prvimi v Sloveniji že leta 1996 začeli uporabljati zobne vsadke, danes jih vstavimo več kot 400 letno.

Za metodo »all on«, druge oblike zobnih vsadkov in protetične storitve naš tim v eni hiši vključuje specialiste oralne in maksilofacialne kirurgije, protetike in splošne zobozdravnike in ponosen sem, da lahko pacientom ponudimo najboljšo možno oskrbo.

Ker kot že rečeno, nismo nova muha enodnevnica, ampak oskrbujemo paciente že 60 let, so naše cene ob vrhunski kakovosti konkurenčne, saj dobro vemo, da dober glas seže v deveto vas.

Informacije za paciente: Zobozdravstvo Oblak d.o.o

www.zobozdravstvo-oblak.si ali **030 323 031**, nahajamo se v Ljubljani v Tehnološkem parku in v Škofji Loki.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



Metastatski rak sečnega mehurja

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Za rakom sečnega mehurja moški zbolevajo pogosteje kot ženske. Rak sečnega mehurja je pri moških na drugem mestu, za rakom prostate. Ne vemo, zakaj se zdrave epitelne celice spremenijo v rakave. Tumorji na sečnem mehurju se namreč razvijejo kot posledica sprememb epitelnih celic, v tem primeru govorimo o urotelnih celicah, ki sestavljajo več slojev stene sečnega mehurja, tako vezivno tkivo kot debelejši mišični sloj.

Rak sečnega mehurja se lahko pritaji za dolgo časa, k sreči pa tudi napreduje počasi. Večnoma ga zato lahko odkrijejo v zgodnji fazi v obliki površinskega raka sečnega mehurja. Pogovarjali smo se s **prof. dr. Boštjanom Šerugo, dr. med., specialistom internistične onkologije** iz Onkološkega inštituta v Ljubljani.

Za začetek je povedal, da sluznico sečnega mehurja pokriva urotelni epitel, zato je t. i. urotelni karcinom daleč najpogostejša oblika raka sečnega mehurja. »Pri približno 75 % bolnikov z rakom sečnega mehurja je rak omejen samo na sluznico, pri ostalih bolnikih pa gre za mišično invazivnega urotelnega raka, ki zraste globlje v steno sečnega mehurja in ima zato večjo tendenco k zasevanju.«

Kateri so simptomi te bolezni? »Najpogostejši začetni simptom pri mišično invazivnem raku sečnega mehurja je pojav krvavega urina ali hematurija. Hematurija je lahko makroskopska (vidna s prostim očesom) ali mikroskopska (zaznana samo laboratorijsko s pregledom urina). Hematurija se sicer lahko pojavlja tudi pri vnetjih sečil in nekaterih drugih stanjih, kot so na primer ledvični kamni. Prisotno je lahko tudi pogosto in pekoče uriniranje, pri bolj napredovali bolezni pa tudi bolečina v medenici. O metastatskem raku sečnega mehurja govorimo, ko se bolezen iz predela primarnega tumorja in področnih medeničnih bezgavk razširi v druge predele telesa (npr. oddaljene bezgavke, jetra, pljuča, kosti) in glede na razširjenost bolezni tudi povzroča temu ustrezne simptome,« je pojasnil Šeruga.

Dejavniki tveganja

Po besedah našega sogovornika je najpomembnejši dejavnik tveganja kajenje. »Kajenje povzroča od 50 do 65 % rakov sečnega mehurja pri moških in od 20 do 30 % rakov sečnega mehurja pri ženskah. Naslednji pomemben dejavnik tveganja je poklicna izpostavljenost določenim kemikalijam, kot so različna barvila v industriji (izvzeta so barvila za lase) ter karcinogeni aromatski ogljikovodiki. Tveganje za tega raka povečujejo tudi predhodno obsevalno zdravljenje v predelu medenice zaradi raka prostate ali ginekološkega raka, uporaba nekaterih peroralnih hipoglikemikov pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 (pioglitazon in rosiglitazon), predhodna parazitska okužba s shistosomiazom v tropskem in subtropskem svetu in določeni genetski dejavniki. Pomemben dejavnik tveganja je tudi starost. Rak sečnega mehurja se najpogosteje pojavlja med 60. in 70. letom,« dejavnike tveganja opisuje Šeruga.

Diagnosticiranje

Običajno ljudje, ki imajo težave oziroma simptome (kri v vodi ter pekoče in pogosto uriniranje), najprej poiščejo pomoč pri izbranem osebnem zdravniku. Zaradi možnosti okužbe sečil je pogosto najprej predpisano antibiotično zdravljenje. Če se težave po antibiotičnem zdravljenju ne izboljšajo oziroma se te v kratkem ponovijo, je potreben čimprejšnji pregled pri urologu, ki izvede vso potrebno dodatno diagnostiko. Kako poteka diagnosticiranje? »Urolog opravi pregled, osnovno slikovno diagnostiko,

pregled urina na maligne celice in endoskopsko preiskavo sečnega mehurja (cistoskopijo). Če so med cistoskopijo vidne spremembe na sluznici sečnega mehurja, urolog med endoskopskim posegom opravi odstranitev teh sprememb (t. i. transuretralno resekcijo). S temi postopki je diagnoza raka sečnega mehurja običajno potrjena ali ovržena. V primeru mišično invazivnega raka sečnega mehurja je zaradi povečanega tveganja za pojav oddaljenih zasevkov treba opraviti dodatne slikovne preiskave, npr. računalniška tomografija (CT) prsnega koša in trebuha.«

Genetsko testiranje

Po besedah našega sogovornika je dedni rak sečnega mehurja redek. »Znano pa je, da imajo nosilci zarodnih okvar v določenih genih povečano tveganje tudi za pojav raka sečnega mehurja, npr. okvarjen retinoblastoma (RB1) gen (povečano tudi tveganje za raka očesa pri otrocih), gen PTEN (cowdenova bolezen, pogosteje se pojavlja tudi rak dojke in ščitnice) in lynchov sindrom, pri katerem je tudi povečano tveganje za pojav raka materničnega telesa in debelega črevesa. Urotelni rak, povezan z lynchovim sindromom, je pogostejši v zgornjem urotaktu (sečevodi, votli sistem ledvic) kot pa v sečnem mehurju.« Katere bolnike torej napotijo na genetsko testiranje? »Na onkološko genetsko svetovanje običajno napotimo mlajše bolnike z rakom sečnega mehurja oziroma tiste, ki so v preteklosti že preboleli druge rake ali so družinsko obremenjeni z njimi in bi se ti lahko pojavili v okviru navedenih dednih sindromov. Na gensko svetovanje običajno

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

napotimo tudi bolnike z urotelnim rakom zgornjega urotakta,« razloži dr. Šeruga.

Zdravljenje

»Temelj zdravljenja metastatskega (razsejanega) raka sečnega mehurja je sistemsko onkološko zdravljenje. Metastatski rak sečnega mehurja je večinoma neozdravljiva bolezen, možno pa ga je dobro pozdraviti. Z najnovejšimi in najučinkovitejšimi zdravljenji, ki so v glavnem na voljo tudi v Sloveniji, je srednje preživetje bolnikov z razsejano boleznijo danes skoraj tri leta, pri redkih bolnikih dosežemo tudi zelo dolgotrajne zazdravitve

ali verjetno tudi ozdravitve,« pojasnjuje Šeruga in opiše najpogostejše oblike sistemskega zdravljenja. »Najpomembnejše oblike sistemskega zdravljenja so kombinirana kemoterapija na osnovi platine, imunoterapija z zaviralci imunskih kontrolnih točk (atezolizumab, nivolumab in pembrolizumab), zdravilo konjugat enfortumab vedotin (kombinacija monoklonskega protitelesa in cistostatika) in tarčno zdravilo erdafitinib pri bolnikih z alterracijo v genih FGFR2/3. Pri bolnikih z razsejanim rakom sečnega mehurja je potrebno pravočasno in preudarno zdravljenje in spremljanje, saj le tako dosežemo najpo-

membnejša želeno cilja v onkologiji – podaljšanje preživetja in dobro kakovost življenja bolnikov,« še zaključuje Šeruga.

Metastatski proces

Rak se izvorno pojavi v nekem organu, po njem je poimenovan, vsak rak pa ima tudi metastatski potencial. Rakave celice se odlepijo od primarnega tumorja, potujejo po limfi ali pa hematogeno do nekega drugega mesta, kjer tvorijo zasevek. Da lahko zasevke vidijo s preiskavo CT, magnetno resonanco ali PET-CT-jem, morajo zavzemati določeno velikost. Sodobna medicina sledi tudi bolnikom, ki so bili že radikalno operirani in je bil primarni rak kirurško že odstranjen. Sledijo jih ne samo s CT-ji, kjer se iščejo večji zasevki, ampak tudi s krvnimi preiskavami, kjer se išče tumorska DNK. Če v krvi najdejo tumorske celice ali njihovo DNK, to običajno pomeni, da se je bolezen razširila sistemsko.

Metastatski proces se lahko širi lokalno v sosednje organe – rak sečil lahko potuje v raka ledvic, rak ledvice pa v nadledvičnico. Drugo je metastatsko širjenje po limfogeni poti, v periferne ali celo v oddaljene bezgavke. Tretje širjenje pa je hematogeno, po krvi. Rak sečnega mehurja se tako lahko širi v zadnje črevo, v bezgavke, v jetra, v pljuča in tudi v kosti.

Vzdrževalno zdravljenje

Vzdrževalno zdravljenje pomeni vzdrževanje stanja, ki je bilo doseženo pri zdravljenju pred tem. Izvajajo ga z imunoterapijo, ki se uvede takrat, ko tumor po predhodnem zdravljenju s kemoterapijo na osnovi platine vsaj stagnira. Z imunoterapijo zdravijo do toksičnosti ali do napredovanja bolezni. Pri vsaki imunoterapiji namreč pride do toksičnosti, vendar ne pri vseh bolnikih. V 15–20 % lahko povzročijo težave s ščitnico, kožne izpuščaje, poslabšajo se lahko avtoimunske bolezni, kot je na primer luskavica. Povzročijo lahko vnetje črevesne sluznice, artritis, vnetje srčne mišice, encefalitis ali hipofizitis (vnetje hipofize).

Do neželenih učinkov imunoterapije lahko pride zaradi pretiranega odziva imunskega sistema. Ta naj bi bil usmerjen proti tumorju, zgodi pa se tudi, da se usmeri v lastne celice. Neželene učinke običajno skušajo zavreti z visokimi odmerki kortikosteroida.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Johnson&Johnson

Ustvarjamo
boljšo
prihodnost.

EM-172342 | Datum priprave: januar 2025

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



ABC

- A** Normalne vrednosti krvnega tlaka so enake za vse starosti, razlike so pri zdravljenju.
- B** Recimo da gibanju in ne soli, kajenju, alkoholu.
- C** Hipertenzija v nosečnosti je lahko nevarna.



Hipertenzija ne povzroča simptomov

Avtorica: Irena Pfundner

Kako pogosto si merite krvni tlak? Povišan krvni tlak ne povzroča nujno opaznih simptomov, zato je priporočljivo redno merjenje pri osebah, mlajših od 40 let, vsaj enkrat na tri leta, po 40. letu pa vsaj enkrat letno. Posebej pozorne morajo biti nosečnice, ki jih redno spremljajo ginekologi, ter osebe s pridruženimi boleznimi. Za dobro preventivo pa lahko vedno poskrbimo sami z zdravim življenjskim slogom.

Krvni tlak je meritev sile, ki jo ustvari kroženje krvi na stene krvnih žil. Izražamo jo v dveh vrednostih – sistolični in diastolični tlak. Sistolični tlak je največja sila, s katero se krči srce, diastolični pa najmanjša sila, ko srce miruje med dvema utripoma. Številne raziskave so že pokazale, da se krvni tlak sčasoma spreminja in odraža fiziološke spremembe, ki nastajajo s staranjem. V otroštvu in najstništvu so spremembe oz. rast krvnega tlaka povezane z rastjo in razvojem srčnožilnega sistema. Bolj pomembno je spremljati spremembe krvnega tlaka v odrasli dobi in v starosti.

»Normalne« vrednosti krvnega tlaka

Po navedbah Klinike za interno medicino Kardiološke ambulante Oddelka za kardiologijo in angiologijo je optimalni krvni tlak 120/80 mm Hg. »Kadar se vrednosti krvnega tlaka gibljejo 120–140/80–90, govorimo o nor-

malnem krvnem tlaku. Kadar je krvni tlak višji od 140/90, govorimo o zvišanem krvnem tlaku oz. previsokem krvnem tlaku. Previsok krvni tlak ogroža zlasti tarčne organe (srce, možgane, ledvice). Višja je stopnja, toliko slabši je napovednik za tarčne organe,« navajajo.

Stopnje visokega krvnega tlaka oz. hipertenzije so tri:

- 1. stopnja – blago zvišanje:**
140–159/90–99
- 2. stopnja – zmerno zvišanje:**
160–179/100–109
- 3. stopnja – hudo zvišanje:**
180 in več / 110 in več

O »normalnih« vrednosti krvnega tlaka smo se pogovarjali tudi z **Barbaro Hüll, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine**, iz Splošne bolnišnice Murska Sobota, ki nam je potrdila, da tveganje za pojav srčnožilnih boleznih narašča z višjimi vrednostmi krvnega

tlaka, da pa je razmejitev normalnih in povišanih vrednosti krvnega tlaka poljubna. »Že vrsto let velja, da o hipertenziji govorimo, kadar je krvni tlak ob meritvi pri zdravniku enak ali višji od 140/90 mm Hg. Najnovejše smernice Evropskega kardiološkega združenja dodatno razdelijo krvni tlak na ‚normalen‘, kadar je ta nižji od 120/70 mm Hg, in že povišan, kadar so vrednosti med 120/70 in 140/90 mm Hg. Meje so drugačne, kadar krvni tlak merimo sami doma, takrat govorimo o hipertenziji že, kadar je enak ali višji od 135/85 mm Hg,« pojasnjuje Hüllova.

Starost kot dejavnik tveganja

Glavni dejavniki tveganja so vsem že dobro poznani. Mednje sodijo prekomerna telesna teža, prekomerno uživanje soli, nezadostna telesna dejavnost, prekomerno uživanje alkohola, stres ... Incidenca hipertenzije je statistično gledano najvišja v skupini starejših odraslih.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Pri ljudeh je staranje razvojni in napredni proces, ki povzroča zmanjšanje fizioloških funkcij vseh organskih sistemov. Zaradi tega je telo bolj nagnjeno k razvoju vnetij in boleznih, ki dramatično povišujejo stopnjo umrljivosti. V primerjavi s skupino ljudi, starih 25–44 let, je umrljivost zaradi kapi ali kroničnih pljučnih obolenj pri starejših ljudeh pogostejša za stokrat, za srčne bolezni in pljučnico 90-krat, za raka pa 40-krat.

Normalne vrednosti krvnega tlaka so »enake za vse starostne skupine odraslih. Nekaj razlik glede na starostne skupine upoštevamo pri tem, kdaj se odločimo za zdravljenje povišanega krvnega tlaka z zdravili in kakšne so ciljne vrednosti ob zdravljenju,« pravi Hüllova.

Redno spremljanje vrednosti krvnega tlaka je potrebno v vseh starostnih obdobjih. »Ker povišan krvni tlak sam po sebi običajno ne povzroča simptomov, je smiselno občasno spremljanje krvnega tlaka za vse. Načeloma se priporoča kontrola pri zdravniku vsaj enkrat na tri leta za odrasle, mlajše od 40 let, in enkrat letno za vse starejše od 40 let ter osebe z drugimi dejavniki tveganja. Vsaj letna kontrola krvnega tlaka pri zdravniku se priporoča tudi za vse, ki se zaradi hipertenzije že zdravijo. Merjenje krvnega tlaka doma je koristno za spremljanje urejenosti krvnega tlaka in predvsem za odkrivanje tako imenovane hipertenzije bele halje (kadar je krvni tlak povišan v ambulanti, doma pa ne) ali prikrite hipertenzije (kadar krvni tlak v ambulanti ni povišan, doma pa je),« pojasnjuje Hüllova.

Krvni tlak v nosečnosti

Vsaka nosečnica se seznani z rednim merjenjem krvnega tlaka v procesu spremljanja nosečnosti, sliši za tveganja eklampsije in preeklampsije ter običajno sama zazna spremembe tudi na področju krvnega tlaka. Hüllova nam je pojasnila, da se »med nosečnostjo v telesu dogajajo številne spremembe, ki so

potrebne za zadostitev povišanim potrebam matere in razvijajočega se ploda. Poviša se količina krvi, ki jo mora srce prečrpati, zato predstavlja povišan krvni tlak še izrazitejšo obremenitev za srce kot sicer. Visok krvni tlak lahko neugodno vpliva tudi na razvoj in delovanje posteljice ter poviša tveganje za zaplete pred, med in po porodu. Pri nosečnicah se zato krvni tlak spremlja pri vsakem obisku pri ginekologu. Kot posledica sprememb v telesu se v začetku nosečnosti običajno nekoliko zniža, značilno je najnižji med 20. in 30. tednom, v nadaljevanju pa postopno porašča. Tudi v nosečnosti govorimo o hipertenziji, kadar je krvni tlak enak ali višji od 140/90 mm Hg, zdravljenje pa je nekoliko drugačno kot sicer, saj določenih zdravil v nosečnosti ne smemo uporabljati.«

Vrednosti krvnega tlaka 160/110 mm Hg ali več v nosečnosti so lahko nevarne, zato govorimo o nujnem stanju, ki zahteva zdravniško oceno. »Posebej nevarno stanje je preeklampsija, ki se lahko pojavi po 20. tednu nosečnosti in pomeni hipertenzijo, ki jo spremljajo povišano izločanje beljakovin v urinu ali drugi znaki okvare organov, kot so ledvica, jetra, možgani ali posteljica. Gre za nujno stanje, ki zahteva takojšnjo specialistično obravnavo. Nekatere nosečnice so za razvoj preeklampsije bolj ogrožene, takim bo zdravnik svetoval dodatne ukrepe,« dodaja sogovornica.

Pridružene bolezni

Hipertenzija pogosto nastopa skupaj z drugimi kroničnimi boleznimi, saj imajo neredko skupne dejavnike tveganja za nastanek, hkrati pa seveda povišan krvni tlak sam po sebi povzroča kronične okvare številnih organov. Hüllova navaja takole: »Izpostavimo lahko sladkorno bolezen, kronično ledvično bolezen, različne bolezni srca in žilja, kot so srčno popuščanje, bolezen srčnih žil (npr. prebolel srčni infarkt), motnje ritma (npr. atrijska fibrilacija), možgansko-žilne bolezni (npr. možganski infarkt) in določene dedne bolezni,

kot je na primer družinska hiperholesterolemija. Bolniki z omenjenimi boleznimi so bolj ogroženi za dodatne srčnožilne zaplete zaradi povišanega krvnega tlaka, zato ga pozorneje spremljamo in ukrepamo prej. Vsem bolnikom svetujemo splošne ukrepe za zdrav življenjski slog in če je kljub spremembam krvni tlak po treh mesecih enak ali višji od 130/80 mm Hg, uvedemo tudi zdravljenje z zdravili. Ciljni sistolični krvni tlak je med 120 in 130 mmHg ter diastolični med 70 in 80 mmHg, če seveda oseba to dobro prenaša.«

Najboljša je preventiva

Skrb za zdrav življenjski slog je najpomembnejši način za preprečevanje naraščanja krvnega tlaka – tako preventivno kot tudi za osebe, ki se zaradi povišanega krvnega tlaka že zdravijo. »Priporoča se zdrava in uravnotežena prehrana, na primer po načelih mediteranske prehrane. Posebej pomembno z vidika krvnega tlaka je zmanjšanje vnosa soli, najbolje na manj kot 5 g oz. eno čajno žličko kuhinjske soli dnevno – ne pozabimo, da mnogo predpripravljenih hrane že vsebuje velike količine soli. Zelo pomembna sta opustitev kajenja in znižanje vnosa ali opustitev uživanja alkohola. Spodbuja se skrb za zdravo telesno težo, zmanjšanje sedečega načina življenja, čim več vsakodnevnega gibanja in redna telesna dejavnost, tedensko vsaj 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne aerobne telesne aktivnosti (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...) ter vaje za krepitev mišic dva- do trikrat tedensko. Seveda moramo priporočila prilagoditi glede na posameznikove zmožnosti – velja, da je vsako gibanje boljše kot nič gibanja. Posebej pri starejših se priporočajo tudi vaje za krepitev ravnotežja,« svetuje sogovornica.

Zdrav življenjski slog ugodno vpliva na zmanjšanje celokupnega tveganja za srčno-žilne in tudi druge kronične bolezni in tako prinaša koristi, ki daleč presegajo zgolj urejanje krvnega tlaka.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

CARDIOVASC[®] *plus*

10 aktivnih sestavin za normalno delovanje srca in ožilja!

KRILOVO OLJE - NAJBOLJŠA OBLIKA OMEGA-3

MAGNEZIJ, ŽELEZO, SELEN, CINK

VITAMIN B6 in VITAMIN B12

HOLIN in ASTAKSANTIN

KOENCIM Q10

Za normalno raven trigliceridov, podporo srcu in izboljšanje krvnega obtoka.
Brez dodanega vitamina K ali ribjega olja, zato ne vpliva na strjevanje krvi.

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

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

www.panakea.net

ABC

- A** Celiakija se pojavlja v zelo različnih oblikah: tipičnih, atipičnih ali celo asimptomatskih.
- B** Med osnovno diagnostiko se gluten iz prehrane še ne izloči.
- C** Bolniki s celiakijo se morajo držati stroge diete.

Bolezen, ki iz prehrane črta gluten

Avtorica: **Maja Korošak**

Celiakija je kronična avtoimunska bolezen, ki lahko prizadene več organskih sistemov, primarno pa tanko črevo. Imenujemo jo tudi glutenska enteropatija. Razvije se pri ljudeh, ki so genetsko predisponirani, sproži pa jo uživanje glutena. Ko bolnik zaužije gluten, ta povzroči vnetje tankega črevesja. Vnetja so lahko blaga ali huda.



Barbara Sodin, dr. med.,
spec. interne medicine

O celiakiji smo se pogovarjali z **Barbaro Sodin, dr. med., spec. interne medicine**, ki več kot 15 let deluje na področju gastroenterologije. Pojasnila nam je pojavnost te bolezni, oblike bolezni, kako se diagnosticira in kako se zdravi. Za začetek je razložila, kaj je gluten: »Gluten je skupek vodotopnih beljakovin, ki se nahajajo v različnih žitih: pšenici,

rži, ječmenu, v manjših količinah pa tudi v ovsu,« ter nadaljevala, da je »celiakija ena najpogostejših kroničnih bolezni, prizadene en odstotek populacije, pri osebah z genetsko predispozicijo se lahko pojavi v katerem koli življenjskem obdobju. Dejavnikov, ki odločajo o tem, kdaj se bo bolezen izrazila, pa žal ne poznamo.« Naša sogovornica je izpostavila težavno diagnosticiranje. »Posebna težava je v tem, da se pojavlja v zelo različnih oblikah. Nekatere so tipične, druge pa netipične in celo skoraj povsem asimptomatske. Zato jo je včasih težko diagnosticirati, hkrati pa to lahko pomeni, da veliko ljudi boleznimi nima diagnosticirane: imajo določene težave, a jih ne pripisujejo celiakiji.«

Vzrok, da bolezen ni diagnosticirana, je lahko v blagi obliki simptomov, zaradi kate-

rih bolnik ne obišče zdravnika. Drugi vzrok pa je v tem, da se osnovni simptomi, ki so prebavni, ne izrazijo, bolezen pa se kaže z drugim, netipičnim simptomom. Kot primer navede anemijo v odrasli dobi: »Celiakija je, na primer, zaradi motnje absorpcije železa vzrok za anemijo, ki je lahko edini znak bolezni.«

Osnovni znaki celiakije so prebavni. Celiakija namreč primarno prizadene tanko črevo. Črevesni znaki bolezni so driska, napenjanje, bolečine v trebuhu, lahko tudi slabost in bruhanje, izguba telesne teže. Zaradi vnetno spremenjene sluznice je absorpcija hranil, vitaminov in mineralov okrnjena, zato se lahko pojavijo tudi izven črevesni simptomi bolezni. Ko bolezen napreduje in začne primanjkovati hranil, se lahko zaradi pomanjka-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

nja železa razvije anemija. Zaradi pomanjkanja vitamina B12 in folne kisline se pojavljajo nevrološke motnje, kot so periferne nevropatije. Bolniki čutijo mravljinčenje v rokah ali nogah, izgubijo občutek za dotik in za položaj. Lahko se pojavijo glavoboli, migrene, okorna hoja, depresija in tesnoba. Kot posledica pomanjkanja vitamina K se lahko pojavijo motnje v strjevanju krvi. Bolniki lahko krvavijo iz prebavil, sečil, nosu, ustne votline, pojavljajo se lahko podplutbe. Ker je motena absorpcija kalcija in vitamina D, lahko pride do osteoporoze. »Na to večkrat pozabimo,« opozarja Sodinova, »a ob celiakiji je treba pomisliti tudi na osteoporozo in jo aktivno zdraviti.« Celiakija se lahko izrazi tudi na koži: najpogostejši je herpetiformni dermatitis, pri katerem se na koži pojavijo srbeči, lahko pekoči mehurčki (podobni herpetičnim), najpogosteje na komolcih.

Sodinova nadaljuje, da je celiakija pri ženskah v rodni dobi lahko vzrok neplodnosti. »V tem primeru je neplodnost posledica slabe prehranjenosti in hormonskih neravnovesij, ki se pojavijo ob neodkriti ali nezdravljeni bolezni. Če ženska zanosi, pa lahko celiakija povzroči zaplete v nosečnosti: spontani splavi, prezgodnji porodi, prenizka porodna teža novorojenčka. Pri ljudeh s celiakijo moramo pomisliti tudi na druge avtoimune bolezni in nasprotno, ob določenih avtoimunih boleznih moramo pomisliti na celiakijo, še pove Sodinova. »Tako na celiakijo pomislimo, ko ima nekdo sladkorno bolezen tipa 1, avtoimuni tiroiditis (hašimotov tiroiditis) in avtoimuni hepatitis.« Pri dolgotrajni nezdravljeni celiakiji lahko pride do najhujšega zapleta, to je limfom tankega črevesja, ali tudi do adenokarcinoma tankega črevesja.«

Simptomi so torej zelo raznoliki, zato lahko rečemo, da ima bolezen tisoč obrazov, pri večini ljudi pa so vendarle vidni le prebavni simptomi. Ko se bolezen pri njih odkrije in če upoštevajo navodila diete, se drugi simptomi ne razvijejo. Če pa se bolezen manifestira netipično, na primer samo s kožno simptomatiko, lahko traja precej dolgo, da se pridobi diagnoza.

Potek diagnosticiranja

Kako poteka diagnostika? Barbara Sodin: »Uporablja se več diagnostičnih postopkov, najpogosteje dve diagnostični metodi. V času osnovne diagnostike je pomembno, da gluten iz prehrane še ni izključen. Prva so krvne preiskave (serološko testiranje), pri katerih najpogosteje pogledamo raven protiteles IgA anti-tTG in celokupnih protiteles IgA. Če so ta protitelesa povišana, je diagnoza celiakije zelo verjetna. Odločimo se še za pregled tankega črevesja, kar pomeni, da naredimo gastrokopijo, vstopimo v zgornji del tankega črevesja in tam odvzamemo vzorčke tkiva. Pri hujših oblikah celiakije lahko že ob gastrokopiji vidimo vnetje, pri blažjih oblikah pa ni nujno, da kaj vidimo, a je vnetje

»Edina oblika zdravljenja je stroga brezglutenska dieta. To pomeni, da moramo bolnikom natančno razložiti, zakaj je tako zelo pomembno, da se strogo držijo diete.«

vseeno prisotno. Če pri obeh diagnostičnih postopkih dobimo pozitiven rezultat, lahko diagnozo potrdimo. Včasih pa so izvidi obeh preiskav nejasni, takrat si lahko pomagamo z genetskim testiranjem, da ugotovimo, ali je oseba tudi nosilec genetske predispozicije. Če jo ima, potem se diagnoza lažje postavi. Genetsko testiranje se lahko uporabi tudi pri bolnikih, ki imajo veliko tveganje – npr. pri bolnikih z avtoimunskim diabetesom tipa 1 in avtoimunskim tiroiditisom. Tudi pri otrocih, ki so z boleznijo družinsko obremenjeni, prav tako lahko opravimo genetsko testiranje. To je pri njih še posebej upravičeno, saj lahko celiakija pusti trajne posledice v razvoju. Pri tem je treba povedati, da sama genetska predispozicija (brez simptomov, protiteles in vnetja tankem črevesju) še ne pomeni, da ima človek celiakijo,« je poudarila naša sogovornica.

Zdravljenje

Kako se celiakija zdravi? »Edina oblika zdravljenja je stroga brezglutenska dieta. To pomeni, da moramo bolnikom natančno razložiti, zakaj je tako zelo pomembno, da se strogo držijo diete. Odstraniti morajo vsa živila, ki vsebujejo gluten. Velikokrat je ta skrit v določenih predelanih živilih, na primer industrijsko pripravljenih omakah ali podobnem. Zelo spodbujamo bolnike, da se včlanijo v društvo, kjer dobijo vse pomembne informacije in si lahko izmenjajo izkušnje z drugimi bolniki. Izvedo vse o tem, v katerih živilih je lahko gluten, in lahko si izmenjajo recepte za jedi brez glutena. Paciente sledimo in pri tistih, ki dobro vzdržujejo dieto, ob kontroli čez nekaj mesecev ugotovimo, da so protitelesa izginila,« razlaga Sodinova ter nadaljuje, da opravljajo tudi kontrole tankega črevesja. »Ne pričakujemo takojšnjega odziva.


Včasih se ljudje ustrašijo, ko na primer opravimo kontrolo sluznice tankega črevesa po enem letu in je takrat še vedno prisotna neka oblika vnetja. Sluznica tankega črevesa potrebuje dlje časa, da se pozdravi. Če so serološke preiskave ob kontrolah negativne, vemo, da bolnik dobro vzdržuje dieto. Če pa ob kontroli do upada protiteles ne pride, je še vedno problem v prehrani,« pojasnjuje naša sogovornica.

Ali to pomeni, da dieta učinkuje v vsakem primeru? »Če bolnik upošteva brezglutensko dieto, se bolezen v večini primerov pozdravi. Obstaja pa oblika bolezni, refraktarna celiakija, pri kateri ob strogi dieti protitelesa sicer upadejo, simptomi in vnetje tankega črevesja pa še naprej obstajajo. Tovrstno obliko bolezni najpogosteje zdravimo s kortikosteroidi in imunosupresivi. Potrebna pa je previdnost, saj je v primeru, da gre za refraktarno bolezen tipa 2, najprej treba izključiti limfom,« še doda zdravnica.

Kakšna pa je razlika med celiakijo, ki se pojavi v odrasli dobi, in celiakijo pri otrocih? »V kasnejši dobi se pogosto poleg črevesnih težav pojavijo oblike celiakije z atipičnimi simptomi, kot smo jih že omenili: anemija, osteoporoza, nevrološke motnje, težave s kožo, neplodnost, avtoimunske bolezni ... V otroški dobi je največja težava v tem, da zaradi neprepoznane in nezdravljene celiakije lahko pride do zastoja v rasti in motenj v razvoju (rast in razvoj zobovja, slabo pridobivanje telesne teže, zakasnjena puberteta in zakasneni razvoj sekundarnih spolnih znakov). Posledice so lahko trajne in nepovratne. Posebna težava je tudi v tem, da se pri otrocih celiakija lahko kaže le z utrujenostjo in razdražljivostjo in jo je zato težje diagnosticirati,« za konec pove naša sogovornica.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



Brezglutenska odličnost za vsak dan!

Iščete kakovostne brezglutenske izdelke? Pri nas najdete vse – od mešanic za peko, svežih pekovskih dobrot, zamrznjenih štručk do **NOVO: MIX ABC** – univerzalna mešanica za pripravo kruha, kvašenih izdelkov in sladkih biskvitov ter rolad!

- ✓ 100 % brez glutena
- ✓ Okusno in hrustljivo
- ✓ Preprosta priprava doma

Preizkusite! Vaš popoln brezglutenski obrok je le korak stran.

www.soel.si
info@soel.si

ABC

- A** Redka avtoimunska bolezen.
- B** Povzročča šibkost mišic, včasih tudi kožne spremembe.
- C** Zgodnje odkrivanje in zdravljenje sta ključna za zmanjševanje dolgoročnih posledic.



Avtoimunsko vnetje mišic miozitis

Avtorica: Irena Pfundner

Miozitis je redka avtoimunska bolezen, pri kateri imunski sistem telesa napada lastno mišično tkivo in povzroči vnetje v mišicah. Posledice tega vnetja so šibkost mišic, bolečine, včasih tudi kožne spremembe. Obstaja več različnih vrst miozitisov, najpogostejša sta polimiozitis, ki prizadene zgolj mišice, in dermatomiozitis, kjer so prisotne tudi kožne spremembe. Bolezen se razvija postopoma in povzročča šibkost mišic, kar lahko omejuje gibljivost in sposobnost izvajanja vsakodnevnih dejavnosti (hoja, vstajanje s stola, česanje las). Miozitis poteka v zagonih in remisijah, vendar ga nikoli ne moremo popolnoma ozdraviti. Zato je ključno, da se bolezen čim prej prepozna in da se bolniki vključijo v rehabilitacijo, nam je skozi pogovor pojasnil naš sogovornik **Domen Gujtman, dipl. fizioterapevt s specialnimi znanji**, glavni fizioterapevt Službe za fizikalno in rehabilitacijsko medicino Splošne bolnišnice Murska Sobota.



Domen Gujtman,
dipl. fizioterapevt

Kateri so najpogostejši vzroki za vnetje mišic?

Eden izmed vzrokov so nalezljive bolezni. Virusne okužbe, kot sta prehlad in gripa, lahko povzročijo vnetje mišic kot del systemskega vnetnega odziva. Običajno je miozitis v teh primerih blag in mine sam od sebe. Sprožijo ga lahko tudi bakterijske okužbe, kot je okužba s *Staphylococcus aureus*, in parazitske okužbe, kot je trihinelozna. Med vzroke za nastanek miozitisa sodi tudi pretirana telesna dejavnost ali ponavljajoče se obremenitve mišic, ki lahko povzročijo mikroskopske poškodbe mišičnih vlaken, ter poškodbe mišic kot posledica zvinov, udarcev ali drugih travm. Med enega izmed pogostih vzrokov spada tudi avtoimun-

ska bolezen, pri kateri imunski sistem napade zdravo mišično tkivo, kar povzroči vnetje in šibkost mišic. Med vzroke lahko v določeni meri umestimo tudi čezmerno uživanje alkohola in učinke nekaterih zdravil.

Kakšni so simptomi miozitisa, ki jih ne smemo spregledati?

Najpogostejši simptomi vključujejo postopno izgubo moči v mišicah, šibkost v proksimalnih mišicah (tistih bližje trupu) in mišične bolečine. Prizadetost proksimalnih mišic je običajno simetrična in zajema mišice vratu, ramen, trupa, bokov in stegen. Sprva se simptomi kažejo v spodnjih udih, kar povzroči težave pri hoji po stopnicah, vstajanju s stola ter občutek nemoči v vratnih mišicah. Šibkost v distalnih mišicah (mišicah, ki so bolj oddaljene od trupa) je manj pogosta in se običajno pojavi v poznejših fazah bolezni. Bolečine v mišicah (mialgije) se pojavijo pri približno polovici bolnikov, vendar so navadno blage. V poznejših fazah lahko pride do atrofije mišic (zmanjšanja mišične mase) in kontraktur (nepravilnih skrčitev mišic). Pri dermatomiozitisu so mišice simetrično prizadete, še posebej proksimalne mišice (ramena, medenica

in vrat), kar povzroči oslabelost mišic. Poleg tega so pogoste tudi mialgije, ki so nekoliko hujše kot pri polimiozitisu. Distalne mišice so prizadete manj pogosto, pri približno 25 % bolnikov pa se pojavi tudi oslabelost distalnih mišic ter mišic v žrelu in požiralniku. Poleg mišičnih težav so značilne tudi kožne spremembe, ki se običajno pojavijo na obrazu, prsnem košu, vratu, komolcih, rokah in koljenih. Na obrazu je pogosto prizadeta zgornja veča, kar se kaže kot rdeče vijolična koža, imenovana heliotropni izpuščaji.

Kako pogosta je ta težava v splošni populaciji?

Čeprav lahko za miozitisom zbolijo vsakdo, obstajajo številni dejavniki tveganja glede na starost, spol in etnično pripadnost. Večje tveganje je pri ljudeh srednjih let, ženskah in osebah afriškega porekla. Največja pojavnost je pri ljudeh, starih od 45 do 64 let (približno 8 do 10 novih primerov na 100.000 ljudi na leto). Ljudje v mlajših (od 25 do 44 let) ali starejših (nad 65 let) starostnih skupinah zbolijo za miozitisom redkeje (približno 3 do 5 novih primerov na 100.000 ljudi na leto). Za polimiozitisom in dermatomiozitisom zbo-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzročča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzročča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

levajo ženske 2- do 3-krat pogosteje kot moški, medtem ko za miozitisom inkluzijskih telesc zbolevalo moški približno 1,5- do 2-krat pogosteje kot ženske. Ljudje pretežno afriškega porekla imajo trikrat večjo verjetnost, da zbolijo za miozitisom, kot ljudje z malo ali nič takšnega porekla. Ocenjuje se, da je vsako leto miozitis diagnosticiran pri približno 7000 ljudeh, v Združenih državah Amerike pa ga ima več kot 50.000 ljudi.

Kako se miozitis diagnosticira?

Ker se miozitis lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadene celotno telo, lahko to oteži postavitev diagnoze. Za diagnosticiranje se uporablja več meril, vključno s kliničnimi znaki, laboratorijskimi testi, elektromiografijo ter mišično biopsijo. Pomembni klinični znaki vključujejo postopno oslabelelost mišic, še posebej v predelu trupa. Laboratorijski testi pa običajno pokažejo povišane ravni mišičnih encimov v krvi, kar je znak propada mišic in poškodb mišičnih vlaken. Obstajajo tudi specifični krvni testi za avtoprotitelesa, ki se lahko pojavijo pri bolnikih z vnetnimi mioPATIJAMI. Slikovne preiskave, kot sta ultrazvok in magnetna resonanca, pa se uporabljajo za razlikovanje med prizadetimi in zdravimi mišicami – to lahko pomaga določiti najprimernejšo lokacijo za mišično biopsijo. Mišična biopsija je ključna za dokončno potrditev vrste mioPATIJE in izključitev drugih boleznih.

Gre pri zdravljenju za medicinsko ali fizioterapevtsko obravnavo?

Vnetje mišic se zdravi z zdravili, ki imajo vpliv na imunski sistem in pomagajo zaustaviti imunski odgovor telesa, ki povzroča vnetje. V začetku zdravljenja so najpogosteje predpisani kortikosteroidi, saj zaradi svojega izredno hitrega delovanja pomagajo umiriti vnetje. Glede na simptome, potek bolezni in prizadetost drugih organov se lahko dodatno priporoči tudi dodatna zdravila za zatiranje imunskega sistema.

Pomembno je, da se mišicam omogoči počitek, da se zacelijo. V kombinaciji s počitkom se lahko uporabljajo tudi hladne obloge, ki lahko pomagajo zmanjšati bolečino in vnetje. Zdravila proti bolečinam, kot sta ibuprofen in paracetamol, pa lahko pomagajo zmanjšati bolečino. Uporaba ortopedskih vložkov po meri stopal dokazano zmanjšujejo vnetje in oslabelelost v mišicah. V kasnejših fazah je izrednega pomena fizioterapevtsko zdravljenje, saj nam pomaga izboljšati gibljivost in preprečuje izgubo mišične mase. Če bolezni ne zdravimo, lahko ta vodi v hudo atrofijo in propad mišic.

Kakšna je vloga fizioterapevta pri obravnavi miozitisisa?

Fizioterapija predstavlja ključni del pri standardnem načrtu zdravljenja miozitisisa. Ključni korak pri začetku zdravljenja je diagnostični pregled. Ta proces se začne s podrobnim pogovorom z bolnikom (anamnezo), nato pa sledi klinični pregled, ki vključuje temeljit pregled stanja mišic. To vključuje oceno stabilnosti sklepov, iskanje morebitnih mišičnih kontraktur, pre-

poznavanje otekin mišic, občutljivost mišic na bolečino in iskanje znakov vnetja. Poleg tega se opravijo meritve gibljivosti sklepov, tako pasivnih kot aktivnih. To nam pomaga ugotoviti, kako dobro bolnik lahko premika svoje sklepe, kar je še posebej pomembno pri vnetnih mioPATIJAH, kjer je aktivna gibljivost omejena. Ocena mišične moči je še en pomemben del diagnostičnega procesa. To nam omogoča ugotoviti morebitne pomanjkljivosti v moči, vzdržljivosti ter razmerju moči med različnimi mišičnimi skupinami.

Ali lahko miozitis preprečimo? Katere ukrepe priporočate za zmanjšanje tveganja?

Čeprav ni vedno mogoče preprečiti miozitisisa, se lahko z nekaterimi ukrepi zmanjša tveganje za nastanek bolezni. Pri vadbi je ključno ogrevanje in raztezanje mišic, pomembno pa je tudi, da se intenzivnost vadbe povečuje postopoma in da ne prihaja do preobremenitve mišic. Poleg pravilne telesne dejavnosti je za zdrave mišice pomembno tudi uživanje uravnotežene prehrane in zadostna hidracija. Ob upoštevanju vseh teh ukrepov se je dobro še izogibati dejavnikom, ki lahko povečajo tveganje za nastanek miozitisisa, kot sta čezmerno uživanje alkohola in uporaba nekaterih zdravil.

Kako pomembna je telesna dejavnost pri preprečevanju ali zdravljenju miozitisisa?

Gibanje telesa zahteva sodelovanje številnih mišičnih skupin. Če je ena skupina mišic oslajena, na primer zaradi miozitisisa, se morajo druge mišice bolj potruditi, da to nadomestijo in ustvarijo gibanje. To lahko povzroči utrujenost in celo bolečino. Naravni instinkt je, da se izogibamo gibanju in pustimo mišice počivati. Če pa mišic ne aktiviramo redno, postanejo šibkejše in jim grozi propadanje (atrofija). Mišice začnejo izgubljati moč v 24–48 urah nedejavnosti. Največjo moč izgubijo v prvih šestih tednih. Edini način za ponovno pridobitev mišične moči je, da mišice uporabljamo. Ko mišice oslajijo, jih je zelo težko oziroma skoraj nemogoče ponovno okrepiti do prvotne mere. Zato je vadba zelo pomembna – preprečuje, da bi šibke mišice propadle, in

pomaga telesu nadomestiti šibkost s krepitvijo sosednjih mišic.

Katere vrste vaj so primerne za ljudi, ki imajo ali so imeli miozitis?

V akutni fazi je ena od temeljnih nalog okrepitev oslabeledih mišic. Predvsem so tukaj potrebne vaje za moč, ki jim je pomembno dodati tudi raztezne vaje, saj bodo te preprečile okorelost ter lajšale mišične krče in bolečino. V strukturiran program vadbe se lahko vključijo tudi vaje za izboljšanje ravnotežja, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti. Po zaključku akutne faze zdravljenja se začne kineziološka faza, kjer je predvsem poudarek na povrnitvi polne moči z naprednimi funkcionalnimi vajami. Postopno se lahko vključijo vaje za agilnost in pliometrijo.

Kako dolgo običajno traja rehabilitacija in ali obstajajo kakšne dolgoročne posledice?

Čas okrevanja po miozitisu je odvisen od vzroka in resnosti bolezni. V nekaterih primerih se lahko pozdravi v nekaj tednih ali mesecih. V drugih primerih pa lahko okrevanje traja dlje ali pa se miozitis ne pozdravi popolnoma. Kar se tiče dolgoročnih posledic, lahko v nekaterih primerih vpliva na nastanek kalcifikacije (nabiranje kalcija). Dolgotrajno vnetje mišic lahko privede do brazgotinjenja ali fibroze mišic, kar pa vpliva na normalno delovanje le teh. Prav tako je v veliki večini primerov miozitis povezan z drugimi avtoimunskimi boleznimi, kot je revmatoidni artritis, kar lahko dodatno zaplete klinično sliko in zahteva celostno obravnavo. Če ostane miozitis nezdravljen, lahko vnetje mišic povzroči trajno poškodbo mišic in izgubo mišične mase. Prav tako lahko povzroči tudi težave v drugih organih, kot so sklepi in pljuča.

Bi morali o tej temi dodati še kaj?

Pomembno je razumeti, da lahko hitro diagnosticiranje, zdravljenje in redno spremljanje pri zdravniku pomagajo preprečiti dolgoročne učinke miozitisisa. Zgodnje odkritje in ustrezen pristop k zdravljenju sta bistveno pomembna za ohranjanje zdravih mišic in zmanjševanje pojava nastanka dolgoročnih posledic.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Podpora, na katero se lahko zanesete!



Ortoza za gleženj Actylight
Zasnovana za hitro in učinkovito stabilizacijo gležnja pri poškodbah. Lahka, zračna in udobna, omogoča popolno podporo in hitro okrevanje. Idealna za športnike in tiste, ki se vrnejo v aktivni življenjski slog.



Ortoza za koleno Playmaker Xpert
Izjemna podpora in stabilnost za kolenski sklep. S prilagodljivim dizajnom zagotavlja udobje, zmanjšuje bolečine in pospešuje okrevanje. Popolna rešitev za športnike in tiste v rehabilitaciji.



PROLOCO MEDICO
Ortopedija in fizioterapija
Proloco Medico d.o.o.
Hrvaški trg 1, 1000 Ljubljana
Tel: 01/439-83-00
e-mail: trgovina@proloco-medico.si



Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje

Obdobje nosečnosti, morebitnega načrtovanja nosečnosti in kasneje dojenja je zelo pomembno obdobje v življenju vsake ženske, ki predstavlja tako čarobno kot tudi zahtevno preizkušnjo za telo. V času načrtovanja nosečnosti, same nosečnosti in dojenja telo potrebuje številne vitamine in minerale, da zagotovi optimalno zdravje in dobro počutje mame ter hkrati podpira zdrav razvoj ploda in preko materinega mleka tudi dojenčka. Povečane potrebe po hranilih v tem obdobju lahko predstavljajo kar izziv, sami jih težko zagotovimo samo s prehrano, kar pa lahko negativno vpliva na zdravje mame in otroka.

Folna kislina in nosečnost

Zelo pomembna je folna kislina, še posebej v času načrtovanja in v prvih 12 tednih nosečnosti. Folat ali vodotopni vitamin B9 je esencialno hranilo, saj odigra pomembno vlogo v številnih biokemičnih procesih v telesu. Folna kislina pa je ena od njegovih oksidiranih sintetičnih oblik, ki je prisotna v prehranskih dopolnilih. Folat pomaga telesu tvoriti zdrave rdeče krvne celice in ga najdemo tudi v nekaterih živilih. Dobri viri folata so zelenjava, pomaranče, stročnice, kruh in izdelki iz polnozrnate moke, krompir, meso, jetra, mleko in mlečni izdelki, nekatere vrste sira in jajca ter živila, obogatena s folno kislino.

Priporočen dnevni vnos (PDV) folata za odraslega človeka je 200 µg, kar lahko dosežemo z običajno pestro in uravnoteženo prehrano. Potrebe po folatu pa se bistveno zvišajo med nosečnostjo, zaradi prenosa

folata v materino mleko pa tudi kasneje med dojenjem. Dokazano je bilo, da dodajanje folne kisline pred zanositvijo in med nosečnostjo pomembno zmanjša okvare novorojenih otrok, predvsem napake zaradi nepravilnega zapiranja nevalne cevi (*Spina bifida*) – vsaj en mesec pred nosečnostjo in med prvim tromesečjem nosečnosti priporoča dodajanje 400 µg folne kisline. Otroška nevalna cev se začne razvijati v prvih štirih tednih nosečnosti (pred prvo izostalo menstruacijo).

Prehranska dopolnila s folno kislino

V tem občutljivem obdobju so lahko prehranska dopolnila dragocena pomoč pri zagotavljanju ustrezne oskrbe z vsemi potrebnimi hranili, predvsem s folno kislino. Uživanje prehranskih dopolnil s folno kislino se priporoča že, ko poskušate zanositi (ide-

alno tri mesece prej) in v prvih 12 tednih nosečnosti. Folno kislino lahko jemljete tudi po 12 tednih nosečnosti, saj pomaga pri nastajanju krvnih celic.

Maščobne kisline omega-3 v času nosečnosti

Maščobne kisline omega-3 so pomembno hranilo med nosečnostjo, ne le za mamico, od njih je odvisen tudi razvoj možganov in očesne mrežnice dojenčka, izboljšujejo pa tudi kognitivne funkcije po porodu. Esencialnih maščobnih kislin sami ne moremo proizvesti, temveč jih moramo zaužiti s hrano. Za ženske, ki načrtujejo nosečnost, so noseče ali dojijo, strokovnjaki svetujejo uživanje rib, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3 dva- do trikrat tedensko. Ker pa se v času nosečnosti mnogokrat spremeni naklonjenost do nekaterih jedi ali pa nimamo dostopa do svežih in kakovostnih

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Celovita prehranska podpora in zdrav življenjski slog bo tudi ena od tem na dogodku *Neploidnost v 21. stoletju: kaj smo se naučili in kako naprej?*, ki bo 27. marca 2025 ob 17. uri v hotelu Grand Plaza Ljubljana. Dogodek bo priložnost za poglobljeno razpravo strokovnjakov o najnovejših raziskavah, dobrih praksah ter možnostih za izboljšanje reproduktivnega zdravja v Sloveniji. Podporo in prilagojene vsebine o načrtovanju nosečnosti, obdobju nosečnosti in prvih trenutkih materinstva prinaša tudi brezplačno članstvo v Premama klubu – za več informacij obiščite www.premama.si.



rib, najlažje vnos maščobnih kislin omega-3 nadomestimo z dodatkom kakovostnih prehranskih dopolnil. Zadostni odmerki lahko zmanjšajo tveganje za prezgodnji porod in astmo ter podpirajo razvoj možganov ploda v zadnjem trimesečju. Maščobne kisline omega-3 podpirajo tudi imunski sistem in pomagajo pri uravnavanju vnetnih procesov, kar pripomore k bolj zdravi nosečnosti.

Brezkrbna nosečnost

Nosečnost je obdobje, ko žensko telo doživlja številne spremembe. Nosečniški trebuhček postaja vse večja zibelka še nerojenemu otroku, ki iz materinega telesa črpa vse, kar potrebuje za zdrav razvoj. Zelo pomembno je, da ima žensko telo v tem občutljivem obdobju kar največjo podporo v obliki hranil, ki optimalno podpirajo mamico in dojenčka. Potreba po določenih hranilih se

v času nosečnosti zelo poveča. Težko ji zado- stimo samo s prehrano, zato je precej ključno uživanje kakovostnih prehranskih dopolnil z vsemi potrebnimi vitamini in minerali ter zelo pomembno folno kislino, ki od prvega dne nosečnosti pomaga pri razvoju nevalne cevi, ter z maščobnimi kislinami omega-3 za razvoj možganov in očesne mrežnice. O primernih prehranskih dopolnilih se posvetujte z izbranim ginekologom ali s farmacevtom.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

PreMama^{duo}

22 mikrohranil za 24 mesecev

načrtovanje nosečnosti

dojenje

nosečnost

Za **24** mesecev

POPOLNA
PODPORA ZA MAMICO
IN DOJENČKA
VSAJ 24 MESECEV

FOLNA
KISLINA

OMEGA-3

VITAMIN
D





www.premama.si



Za več informacij pišite na:
premama@alkaloid.si

Zdrava nosečnost in dojenje - PreMama



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembni so raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočenih dnevni količin oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



ABC

- A** Dojenje je precej več kot le način hranjenja malega nebogljenega bitja.
- B** Da bi bilo dojenje kar najbolj nemoteno, številni rešitev vidijo v primerno urejenih kotičkih za dojenje.
- C** Uporaba telefona med dojenjem lahko vpliva tudi na uspešnost dojenja.



Dojenje na javnem mestu

Avtorica: **Nika Arsovski**

Biti ali ne biti. Dojiti ali ne dojiti. To zadnje je vprašanje, s katerim se dandanes soočajo številne mamice, pa ne v porodnišnici, temveč bodisi na javnem mestu ali le pri družinskem kosilu. V številnih kulturah, kjer nego dojenčka dojemajo precej bolj intuitivno, je precej samoumevno, da mame svoje otroke podojijo kadar koli in kjer koli. V zahodnem svetu pa je dojenje predmet pereče debate, ki je v družbi deležno diametralno nasprotujočih si mnenj. Kje je torej dojenju primerno mesto?

Dojenje samo je staro toliko kot človeštvo, saj predstavlja primarni vir prehrane za novorojenčke in otroke v prvih mesecih starosti vse do uvajanja goste hrane. Materino mleko ima ključno vlogo pri razvoju dojenčka, pomembno pa vpliva tudi na nagnjenost k boleznim v kasnejših življenjskih obdobjih. Prav zato se mame spodbuja, da otroka prvič k prsim pristavijo že v prve pol ure po porodu in novorojenčka pristavijo k prsim vsakič, ko pokaže željo, da bi se doжил. Materino mleko se skozi različna življenjska obdobja spreminja in prilagaja potrebam otroka, zato Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in druge vodilne zdravstvene organizacije priporočajo izključno dojenje vsaj prvih šest mesecev, nato pa nadaljevanje dojenja skupaj s pripravljeno hrano do dveh let ali celo dlje (dokler si mama in otrok to želita). Dojenje je namreč precej več kot le hrana malemu nebogljenemu bitju, saj nudi tudi varnost, udobje in ustvarja močno vez z mamo, sesalni

refleks pa dojenčka tudi pomirja. Dojenje blagodejno vpliva tudi na mamo, tako na njeno zdravje kot njeno počutje.

Odmor za dojenje

Po navedbah Unicefa ima dojenje pozitiven vpliv na celotno družbo. Dojeni otroci so tako bolj zdravi, posledično pa starši redkeje potrebujejo bolniško odsotnost z dela. Poleg tega Unicef navaja tudi manjše stroške za zdravstvo ob upoštevanju blagodejnega vpliva dojenja na dojenčka in mater, pa tudi prihranke za družino (z dojenjem naj bi prihranili približno tisoč evrov letno, za razliko od mlečnih formul) in pozitiven vpliv na okolje. A življenjski slog v zahodnem svetu je pogosto v navzkrižju s potrebami doječega otroka. V številnih državah imajo ženske po porodu na voljo le nekaj tednov ali pičle tri mesece porodniškega dopusta, potem pa so se primorane vrniti na delovno mesto in dojenčka prepustiti v varstvo, kar brez dvoma okrne dojenje in pomeni

velik stres tako za mamo kot otroka. Tudi v Sloveniji marsikatera mamica ni seznanjena z zakonom, da ji, če po vrnitvi na delovno mesto (po izteku porodniškega dopusta in ob zaposlitvi za polni delovni čas) še vedno doji, pripada odmor za dojenje, ki traja najmanj uro dnevno. Mama tako lahko svojega otroka podoji, če je delovno mesto v bližini doma, ali pa si mleko v primerno urejenem prostoru iztisne in ga ustrezno shrani. Za čas odmora je mati upravičena do nadomestila, in sicer v višini sorazmernega dela osnove, kot se izračuna za materinski dopust. Mame po Zakonu o delovnih razmerjih lahko uveljavljajo pravico do odmora za dojenje vse do otrokovega 18. meseca starosti. Potrdilo, da se otrok še doji, vam izda izbrani otrokov pediater na posebnem obrazcu, vlogo za uveljavljanje pravice pa skupaj s potrdilom oddate na Centru za socialno delo. Pravčasno o koriščenju pravice do odmora za dojenje obvestite tudi delodajalca.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Porast industrijskih nadomestkov materinega mleka v 20. stoletju

Nekatero mame so tudi v obdobju prvih mesecev podvržene številnim domačim pravilom in obveznostim, kar jim onemogoča nujno potreben počitek, ki je bistvenega pomena za uspešno dojenje in povezovanje z otrokom. Dojenje je namreč spretnost, ki jo lahko osvoji večina mamic, potrebno je le veliko potrpežljivosti in časa. Marsikatera mamica pa se zaradi prevelikega bremena, ki ji ga predstavlja dojenje – to je pogosto povezano z več zbujanji ponoči, čeprav naj bi po razpoložljivih podatkih največ spanca v prvih mesecih zbrale prav doječe mame, ki si delijo posteljo z novorojenčkom – odloči za mlečno formulo. V 20. stoletju se je namreč pogled na dojenje v zahodni družbi precej spremenil, tako zaradi številnih dejavnikov. Porodi so se preselili v porodnišnice, kjer osebe ni bilo venomer usposobljeno, da bi novopečene mame spodbudilo in jim pomagalo pri uvodnih korakih v dojenje. V času po drugi svetovni vojni in z emancipacijo so tudi ženske dobile možnost za delo, zaradi česar je dojenje za mnoge družine postalo precej nepriročno, sploh ob komercializaciji in industrijski proizvodnji nadomestkov materinega mleka, t. i. mlečne formule, proti koncu 19. stoletja. Ta je dolgo veljala za sodobno rešitev za mlade mame, medtem ko so številni na dojenje gledali kot precej bolj arhaično. Dandanes ni več tako, saj številne organizacije, vključno s slovenskimi porodnišnicami, spodbujajo novopečene mame k dojenju, tako zaradi kratkoročnih kot tudi dolgoročnih učinkov na otrokovo in mamino zdravje.

Dojenje doma in na javnem mestu

V prvih tednih po porodu je dobro, da si za dojenje vzamemo čas. Ko otrok pokaže potrebo po dojenju, se udobno namestimo, si pripravimo dovolj vode za hidracijo in

morda prigrizek ter se posvetimo dojenju. V prvih mesecih življenja otrok pogosto ni dojemljiv na distrakcije iz okolja, čeprav se priporoča, da si že od samega začetka za dojenje izberete miren kotiček, brez nepotrebnih motilcev (televizor, telefon itd.). Ko otrok postaja vse bolj pozoren na dogajanje okrog sebe, lahko to vpliva tudi na površne podoje, zato je najbolje, da se doji takoj po počitku in tik pred spanjem, ko v njegovi okolici ni nepotrebnih distrakcij in je dovolj utrujen, da se bo osredotočil le na dojenje. Ob velikem vrvežu je le malo verjetno, da se bo posvetil sesanju, namesto tega bo obračal glavo in se ogledoval po prostoru.

Posebno polemiko v družbi sproža dojenje na javnih mestih. Medtem ko nekateri dojenje v javnosti dojemajo kot naravno in normalno, drugi to vidijo kot nekaj, kar bi moralo ostati v zasebnosti. Dojenje v javnosti je za nekatere še vedno razkazovanje mame in njenih prsi, četudi živimo v družbi, kjer so ženske razgaljene prsi uporabljene za potrebe trženja kot predmet poželjenja na vsakem koraku, tudi na reklamnih panojih. Prav seksualizacija prsi v zahodnem svetu je po ugotovitvah raziskovalcev veliko prispevala k negativni podobi dojenja v javnosti. Dejstvo je, da sta mama in otrok aktivna člana družbe, ki tako kot drugi rada obiščeta park ali se okrepčata v restavraciji, zato ni nobene potrebe, da se skrivata za štirimi stenami doma. Da bi bilo dojenje kar najbolj nemoteno tudi pri tem, številni rešitev vidijo v primerno urejenih kotičkih za dojenje. V Sloveniji ta trend še ni povsem prepoznan, medtem ko je v tujini pogosto stalna praksa. S tem ugodimo mamicam v želji po miru in tišini ter zasebnosti med dojenjem, saj se lahko udobno namestijo v za to primernih kotičkih, namesto da bi se pred očmi javnosti skrivale na javnih straniščih. Vse mame, ki želijo biti pri dojenju v javnosti kar najmanj opazne, si lahko pomagajo tudi z oblaci za dojenje (nedrčki itd.), ki olajšajo celo-

ten proces, prav tako pa si lahko pomagajo tudi s tetra pleničkami, ki jim zagotovijo nekaj zasebnosti.

Kako pa na dojenje vpliva prisotnost mobilnih naprav?

Kot rečeno, je priporočljivo, da si za dojenje vsaj v prvih tednih, ki so bistvenega pomena za ustvarjanje primerne zaloge mleka, poiščemo miren in udoben prostor. Dojenje lahko traja tudi dlje časa, kar je v današnjem času lahko težava, saj smo ljudje le poredko soočeni z ‚dolgčasom‘, glede na to, da je največji motilec venomer na dosegu rok. Mobilni telefon je namreč postal del vsakdanjika, ki vse prevečkrat najde mesto v naših rokah, četudi smo obdani z najbližjimi. V svetu, kjer je pomembno biti na tekočem z dogajanjem in biti povezan, številne mame dojenje izkoristijo za brskanje po družabnih omrežjih ali celo za delo. A moteči dejavniki lahko zmotijo intimnost in povezanost, ki ju prinaša dojenje, saj dojenček s pogledom išče mamine oči, te pa so usmerjene v mobilni zaslon. Očesni stik je namreč bistvena oblika človeške komunikacije, sploh v prvem letu življenja pa obrazna mimika in očesni stik predstavljata pomemben medij za komunikacijo s sočlovekom. Ob vse večji zlorabi mobilnega telefona se otrok kar naprej bori za pozornost odraslega. Dojenčki so zelo intuitivna bitja in hitro zaznajo, da naša pozornost ni več na njih, ko brezizrazno zremo v zaslon telefonov. Naš obraz je ob tem povečini nepremičen, kar v dojenčku sproža nemir, zaradi česar želi pritegniti našo pozornost, saj brezizrazen obraz razume kot izgubo stika. Uporaba telefona med dojenjem pa lahko vpliva tudi na njegovo uspešnost. Ker postanemo zatopljeni v telefon, ne opazimo, da otrok ni več dobro pristavljen na dojko, zaradi česar bo dojenček spil manj mleka ali ob tem pogoltnil preveč zraka, obenem pa se lahko ob nepravilnem pristavljanju poškodujejo tudi bradavice na prsih.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

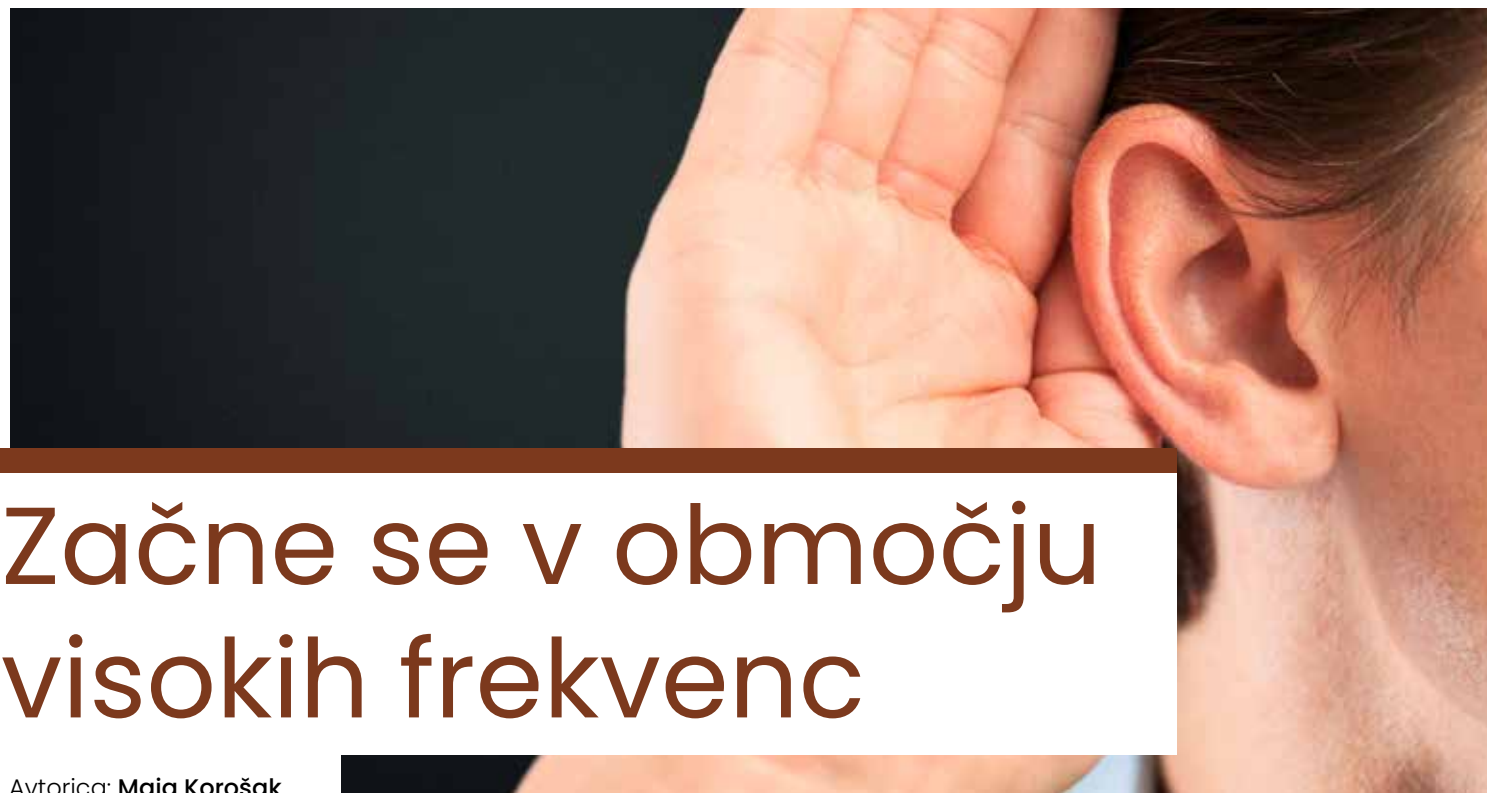


Otrška
 KOZMETIKA
 GALENSKI LABORATORIJ
 Gorenjske lekarnе

Pri nakupu preko spleta si z uporabo **promo kode HMABC2024** pridobite **10% popust** pri nakupu izdelka **Hladilno mazilo 100 g**. Koda je veljavna **do 30. aprila 2025**.

Kozmetični izdelki Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn za nego otroške kože podpirajo zdrav razvoj nežne in občutljive otroške kože ter pripomorejo k dobremu počutju otroka. Namenjeni so čiščenju, negi in zaščiti otroške kože od rojstva naprej. Izdelki ne vsebujejo konzervansov, dišav, barvil, alkohola in drugih sestavin, ki bi otroško kožo dražile, povzročale preobčutljivostne reakcije ali kakorkoli drugače škodovale naravni funkciji kože.

Izdelki so na voljo v Gorenjskih lekarnah, v spletni lekarni Gorenjskih lekarn ter nekaterih drugih lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji. Več na www.gorenske-lekame.si, info@gorenske-lekame.si ali na 04 20 16 159.



Začne se v območju visokih frekvenc

Avtorica: Maja Korošak

Starostna naglušnost ali presbiakuza je obojestranska simetrična zaznavna okvara sluha, ki se pojavi v zreli odrasli dobi in napreduje z leti, nastane pa zaradi pešanja živčnih struktur v ušesu in slušni proggi. Obstaja v različnih stopnjah in klinično se znaki začnejo kazati od 45. leta. Začne se v visokih frekvencah, postopno pa zajame tudi govorne frekvence. V začetku se torej težave z razumevanjem govora še ne pojavijo, prvi opozorilni znak je lahko tinitus, šumenje v ušesih.



Mag. Branka Geczy, dr. med.,
spec. ORL

Pogovarjali smo se z **mag. Branko Geczy, dr. med., spec. ORL**. Za začetek smo jo vprašali, kateri so zvoki v visokih frekvencah, pri katerih se naglušnost začne. »Zvoki v visokih frekvencah nad 3000 Hz so piskajoči in eden takšnih zvokov je ptičje petje ali pa zvok piskajočih inštrumentov, kot je na primer blok flauta. Zato je prvi simptom naglušnosti lahko ta, da osebe ne slišijo več ptičjega petja. Govor namreč poteka v srednjih frekvencah (govorne frekvence so med 500 in 4000 Hz),« pojasni naša sogovornica.

Periferna in centralna okvara

Kaj se pravzaprav dogaja pri razvoju naglušnosti? »Pri naglušnosti pride do propadanja čutnic v notranjem ušesu ali pa do propadanja slušnega živca in živčnih struktur v celotni slušni proggi. Govorimo torej o periferni okvari v notranjem ušesu in o centralni okvari,

ki zajema slušne živce in centre za sluh v možganih.« Kako pogosta je starostna naglušnost? »V odrasli dobi je starostna naglušnost najpogostejša zaznavna okvara sluha, poleg tiste, ki jo povzroča izpostavljenost hrupu, zlasti na delovnem mestu. Na tretjem mestu pa so genetske okvare, a se te začnejo že v otroštvu. Zaznavna okvara sluha pomeni, da je ni mogoče operirati,« razloži Branka Geczy in doda, da starostne naglušnosti ni mogoče pozdraviti z zdravili ali jo izboljšati z operacijo. »Lahko pa si pri tem pomagamo s slušnimi aparati ali z vsadki, kot je polžev vsadek, ali implantabilni slušni aparati, kot je npr. kostno usidran aparat.«

Kako se začne?

Kako torej oseba opazi, da slabo sliši? »Začne se s slabšim razumevanjem govora, predvsem v hrupu in med pogovorom z več sogovorniki. Temu rečemo »koktajl party fenomen« in v takšnih zahtevnih akustičnih okoljih oseba zaznava, da sogovornika ne razume, da ne ve, iz katere strani prihaja zvok in besede razume popačeno. Pri tem zamenjuje glasove, kot so sičniki in šumniki. Ne sliši več dobro televizorja ali radia in zvišuje jakost, s čimer moti svojo okolico. Opozorilni znak naglušnosti pa je lahko tudi šumenje v ušesih ali tinitus«, odgovarja dr. Geczy.

Včasih pa se zgodi, da osebi, ki ima težave z razumevanjem govora v hrupnih okoliščinah, kljub temu na pregledu sluha ugotovijo, da sliši dobro. Branka Geczy meni, da gre pri tem lahko za pretirano občutljivost na hrup ali različne, tudi manj glasne zvoke. Hrup in določeni zvoki osebo tako izrazito motijo, da se ne more osredotočiti na to, kar nekdo pripoveduje. To je hiperakuza (lat. *hyperacusis*), preobčutljivost na zvoke, fenomen slušne proge, ki nakazuje na utrujenost in je lahko tudi posledica stresa. Gre torej za vprašanje pozornosti. Drugi vzrok, ki se pojavi v poznejših letih, po navadi po 70. letu, pa je ta, da centralna slušna progga ne deluje več dobro zaradi poškodovanosti živčnih celic od slušnega živca do možganov in razumevanje govora pri tem ni več dobro procesirano. Te poškodbe se z osnovno meritvijo sluha ne da ugotoviti.

Težave s sluhom se torej najprej pojavijo v hrupnem okolju, postopno pa oseba tudi v tišini ne sliši več dobro.

Kateri pa so vzroki za naglušnost? »Eden od vzrokov je propadanje čutnic v notranjem ušesu, okvare pa se lahko širijo tudi na slušni živec, zmanjša se število slušnih vlaken in je tudi prenos do centralnih delov možganov okrnjen. Pri starejših je okvara pogosto kombinirana: okvarjeni so tako periferni organ v notranjem ušesu kot tudi slušni živci in cen-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

tri v možganih. V ozadju starostne naglušnosti pa so lahko tudi genetski vzroki. V nekaterih družinah je starostna naglušnost pogostejša, v nekaterih imajo po 50. letu že vsi družinski člani neko stopnjo naglušnosti in uporabljajo slušne aparate. V drugih družinah pa so stari krepko čez 70 let in dobro slišijo,« še pove zdravnica.

Tinitus

Tinitus pomeni šumenje v ušesih in ta izraz vsebuje vse različne zvoke, ki nastajajo v ušesih: piskanje, brnenje, brenčanje, pretakanje in šumenje. Ali je tinitus kako povezan z naglušnostjo? »Tinitus je lahko povezan z naglušnostjo in je lahko tudi prvi simptom začetne okvare sluha, preden se začnejo težave z razumevanjem govora. Tudi pri tinitusu v sklopu starostne naglušnosti gre za obojestransko okvaro, na obeh ušesih, in je tinitus po navadi visokofrekvenčni, oseba ga sliši kot piskanje v ušesih,« pojasnjuje naša sogovornica in dodaja, da ga sliši samo oseba, ki je s tem prizadeta. »Temelji na subjektivnem zaznavanju. Ne da se ga izmeriti, opisno lahko višino in jakost šuma izmerimo le na podlagi tega, kar pove bolnik. To je običajno na pragu sluha. Če je povezano z izgubo sluha, se šumenje pojavi v frekvenčnem območju, kjer so okvarjene notranje čutnice in se kažejo prvi znaki naglušnosti.«

Kot zanimivost Branka Geczy izpostavi tudi to, da se s slušnim aparatom, če je pravilno nastavljen, lahko prekrije tudi šumenje v ušesih.

Stopnje naglušnosti

Obstajajo različne stopnje naglušnosti: začetna, lažja, srednja in težka stopnja naglušnosti, ki se lahko razvije tudi v gluhost. Pri kateri stopnji naglušnosti se priporoča slušni aparat? »Čim prej. Predpisujemo ga že pri lažjih izgubah sluha. Stališče avdiološke stroke je, da se aparat predpiše obojestransko, saj s tem dosežemo najboljši približek naravnega sluha. Na ta način se lažje locira tudi izvor zvoka.« Zakaj ga predpisujejo že pri lažjih izgubah sluha? »Zato da se bolnik pravočasno navadi na slušni aparat, dokler je še kognitivno stanje dobro. To je zelo pomembno, saj se mlajši možgani, ki so še bolj plastični, bistveno lažje privadijo na aparat. Poleg tega se v mlajših letih ljudje lažje naučijo rokovati z aparatom. Upoštevat je namreč treba tudi težave starejših z malimi sklepi rok, osebni, ki ima, na primer, artrozo sklepov rok, predpišemo večji aparat, da z njim lažje rokuje.«

Glede vrste in modela aparata se odločamo glede na stopnjo izgube sluha in glede na zmožnosti, starost in potrebe osebe. »Mlad odrasli, ki je še delovno aktiven, potrebuje

»Pri kateri stopnji naglušnosti se priporoča slušni aparat? 'Čim prej.«

zmogljivejši aparat, ki je nadgrajen z različnimi programi. Starejši ljudje pa ne potrebujejo izpopolnjenih aparatov, zadostujejo preprostejši modeli.« Po mnenju Branke Geczy najdražji aparat ni za vsako osebo tudi najboljši. Obstaja standardni aparat, ki ga pokrije zavarovalnica, in z nekaj doplačila se dobi dober srednji razred aparata.

Po obliki ločimo zauheljni, vušesni in sluhovodni aparat. Sluhovodni aparat je najmanjši in ko se vstavi v sluhovod, se praktično ne vidi. Potrebna pa je izjemno dobra spretnost rok. Zauheljni aparat je večji; tudi ti aparati so se z razvojem tehnologije zmanjšali, a je z njimi lažje rokovati. Branka

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



Zaupajte v svoj sluh vedno in povsod

Okvara sluha vas ne sme ovirati, da ne bi živeli polnega in aktivnega življenja vsak dan. Beltone slušni aparati so vaš zanesljiv partner.

- Udobni in skoraj nevidni,** prilagajo se obliki vsakega ušesa (tudi pri športu)
- Do 30 ur uporabe** z enim polnjenjem v polnilcu (so brez baterij), enostavno upravljanje s telefonom.
- Čist zvok iz drugih naprav** neposredno v slušni aparat (npr. TV, radio, GPS)
- Mikrofona** nameščena na aparatu in v ušesu ustvarjata skoraj naraven zvok.
- Odporni** proti vlagi, potenju in umazaniji.
- Podpora na daljavo** kadarkoli jo potrebujete.

Prisluhnite življenju
Za več informacij, brezplačno kontrolo sluha in preizkus slušnih aparatov pokličite: **05 393 6775**

BONUS

NOVA GORICA, Erjavčeva ulica 30, Nova Gorica
POSTOJNA, Prešemova 1, Postojna
BREZOVICA, Tržaška cesta 495

T: 05 393 6775
M: 031 601 581



BREZPLAČNO
TESTIRAJTE
SVOJ SLUH

BREZPLAČNO
PREIZKUSITE
APARATE

www.slusniaparati-beltone.si Smo pogodbeni partner ZZZS-ja.

»Preskusiti je treba več modelov, zavarovalnica omogoča, da se lahko preskušajo različni aparati. En aparat naj se preskuša dva do tri tedne.«

Geczy priporoča, da si pri izbiri aparata vzamemo čas. »Preskusiti je treba več modelov, zavarovalnica omogoča, da se lahko preskušajo različni aparati. En aparat naj se preskuša dva do tri tedne. Oseba lahko tako ugotovi, kateri je zanjo optimalen. Ko si ga izbere, pa se pred izdajo stalne naročilnice za slušni aparat vsem uporabnikom naredi še test razumevanja govora z izbranim aparatom.

Kako se navadimo slišati z aparatom?

Ko aparat dobimo, je pomembno, da ga uporabljamo vsakodnevno in postopno podaljšujemo čas uporabe, svetuje naša sogovornica. »Na začetku, na primer, poslušanje z aparatom vadimo dve uri in potem vsak dan kakšno uro dlje. Polna uporaba aparata pomeni od šest do osem ur na dan. Med spanjem pa slušni aparat odložimo. Pomembno je tudi, da menjavamo akustična okolja. Začnemo s preprostimi okolji, to je pogovor z eno osebo v tistem prostoru ali poslušanje televizije v tišini sam. Šele potem lahko gremo v družbo, kjer je več sogovornikov, in na ulico, kjer je promet in več hrupa.«

Pomembno je tudi, da večkrat obiščemo servis. Aparat se mora večkrat nastaviti glede na težave, ki se pojavljajo. Pogosto se, na primer, dogaja, da se določeni zvoki slišijo pretirano, na primer tok vode skozi pipo ali škripanje čevljev na tleh. Ko to povemo akustiku, bo aparat umeril tako, da bo zmanjšal ojačitev zvokov na teh frekvencah. Sodobni digitalni aparati se lahko nastavljajo zelo natančno, glede na vsako frekvenco posebej.

Ko aparat odpove

Včasih slušni aparat ne pomaga več. Zakaj pride to tega? »Ko oseba s slušnim aparatom ne sliši več, so lahko vzrok kognitivna motnja,

demenca ali depresija,« odgovarja Branka Geczy, a ob tem pove, da z namestitvijo in uporabo slušnega aparata lahko upočasnimo napredovanje demence in depresije. »Težko naglušni ljudje se pogosto izolirajo, ne komunicirajo, saj se ne morejo pogovarjati. Tudi iz tega vidika je zelo pomembno, da se aparat predpiše čim bolj zgodaj.«

Pri starejših osebah je zelo pomembno, da imajo razumevajoče družinske člane, ki jim pomagajo pri rokovanju z aparatom in jih opominjajo k redni uporabi.

Včasih ne pomaga niti to, da oseba hodi redno na servis in ji aparat tam uglašujejo. »V tem primeru je treba ponovno stopiti do zdravnika, ki ugotovi, ali je prišlo do poslabšanja sluha. Če se je sluh poslabšal, potem si lahko pomagamo s polževim vsadkom. To je naprava, ki se vsadi v notranje uho in neposredno stimulira slušni živec. Operacija je zahtevna, a se lahko izvaja tudi pri starejših, če njihovo zdravstveno stanje to dopušča.«

Druga možnost pa je vsaditev slušnih pripomočkov v srednje uho. Branka Geczy pa opozori na dejstvo, da pri starejših lahko obstajajo druge težave, ki jih z vsadkom ne moremo rešiti. »To sta okvara slušne proge in kognitivnih funkcij. Če je okvara na višjih ravneh slušne proge ali pa je prisoten kognitivni upad, bo razumevanje govora in funkcioniranje tudi z implantom slabo.«

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



MITSUBISHI ELECTRIC
TOPLOTNE ČRPALKE



Gretje do **-30 °C** zunanje temperature.

Velja za serijo ZUBADAN modeli PUZ.

Obiščite nas na sejmu DOM v Ljubljani, od 5. do 8. marca 2025.



VITANEST

info@vitanest.si
www.vitanest.si



Vas mučijo težave z mehurjem?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Težave z mehurjem niso pogojene s spolom, prav tako ne z leti. Ker gre za zelo pogost problem, je velika verjetnost, da se bo z njim vsaj enkrat v življenju srečal prav vsak izmed nas. Na nepravilno delovanje sečnega mehurja nas opozarja vrsta dejavnikov, med najpogostejšimi sta pekoče in pogosto uriniranje.



Borut Gubina, dr. med.

Sečni mehur – z mišicami opet balon, ki je del urinarnega trakta in je v predelu medenice – je neke vrste rezervoar za seč. Njegova naloga je zadrževanje in hramba urina, ta preko seče-

vodov doteka v mehur, od koder nato nadzorovano in redno izteka. Zdrav mehur odra- slega lahko urin zadrži glede na polnost oz. hitrost dotoka urina od dve do pet ur. Ker se v mehurju lahko urin zadrži dlje časa, preden se izloči, se velikost mehurja spreminja. Kadar je prazen, je v velikosti pesti na roki, kadar je poln, pa zasede precej več prostora. Medtem ko se količina urina v mehurju veča, se njegove stene raztezajo, ob tem pa v nadzorne centre v živčevju potujejo signali, ki sprožijo občutek polnosti in vzbudijo potrebo po uriniranju. Ob sprožitvi refleksa za urini- ranje se mišična plast mehurja stisne, istoča-

sno pa se sprostijo zaporni mehanizmi in urin se lahko skozi sečnico izloči. V primeru težav z mehurjem je lahko izločanje urina nenad- zorovano, prepogosto ali neprijetno, prav tako pa so težave z mehurjem lahko predmet vnetij ali po drugi strani oviranega izločanja urina.

Urinska inkontinenca ali prekomerno aktiven mehur?

Med najpogostejše težave sodita inkonti- nenca in pretirano aktivni mehur (PAM), poglobitna razlika med njima pa je po bese- dah **urologa Boruta Gubine** iz Diagnostič-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunsko vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



»Kri v urinu je lahko posledica okužbe oz. kakega drugega resnega stanja, zato je pomembno, da se v takem primeru posvetujete z zdravnikom. Prisotnost krvi v urinu je namreč tudi eden izmed simptomov raka mehurja.«

zorovanega uhajanja, še preden pridemo do stranišča. Mešana inkontinenca je nekje vmes oziroma je kombinacija stresne in urgentne inkontinence s pojavom obojih simptomov. Kot posebno vrsto pa poznamo prelivno inkontinenco, kjer urin prosto uhaja iz mehurja, ker je preprosto prepoln.« Po drugi strani pa prekomerno aktivnega mehurja (PAM) ne gre zamenjevati z inkontinenco, saj je prva pogosto povezana z oslajenostjo zapiralnih mehanizmov, v primeru PAM pa gre za prepogosto potrebo po uriniranju, ki je posledica prekomerne aktivnosti mišic mehurja. Odrasla oseba z zdravim mehurjem bo odvajala urin od štiri do osemkrat dnevno, v primeru, da se na stranišču znajdete pogosteje, je to lahko eden izmed simptomov PAM. Pretirano aktiven mehur je bolezensko stanje, pri katerem mehur pogosteje kot običajno pošilja signale za uriniranje v nazorni center v hrbtenjači, tudi kadar ni povsem poln. To se lahko odrazi tudi z uhajanjem urina, a ne nujno, zato pa so poglobitni simptomi PAM

nega centra Bled v naravi težav z uriniranjem, torej na kakšen način se te pojavljajo in kako jih občutimo: »Inkontinenco prepoznamo kot nenadzorovano uhajanje urina, ko ugotovimo, da je spodnje perilo mokro ali ima vonj po urinu, lahko se pokaže v različnih oblikah. Poznamo stresno inkontinenco, kjer urin uhaja pri dejavnostih, ki zvišajo pritisk v trebuhu in tako tudi v mehurju (npr. kašljanje, smeh, kihanje ali dvigovanje težkih predmetov). Tukaj je zapiralni mehanizem mehurja oslabil in dovoli, da urin izteče iz mehurja. Pri urgentni inkontinenci se pojavlja nenadna, močna potreba po uriniranju, ki je ni mogoče zadržati, kar vodi do nenad-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Vnet mehur?

Zdravilo je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

farmedica.si

predvsem močna potreba po uriniranju (urgenca) in pogosto uriniranje (več kot osemkrat dnevno). Potreba po uriniranju je prisotna tudi ponoči in nam kratki spanec (nokturija). Sogovornik svetuje, da v primeru suma na PAM vodite dnevnik uriniranja, kjer si zapisujete čas zaužitja in izločanja tekočin, obenem pa izmerite tudi količino le te: »Lahko dodamo tudi občutke ob uriniranju, bolečino, pekočino ali splošno slabo počutje. Z izpolnjevanjem dnevnika nekaj dni si naredimo dobro predstavo, koliko in kdaj zaužijemo in izločimo tekočine. Vidimo svoje navade in predvsem delovanje mehurja. Če izločamo količine do 200 ml prevečkrat na dan, je to dober pokazatelj pretirano aktivnega mehurja.«

Vnetje mehurja

Ena izmed precej pogosto razširjenih težav z mehurjem so tudi vnetja. Okužba urinarnega trakta lahko prizadene kateri koli del le tega, od ledvic, sečevoda in sečnice pa vse do mehurja. Predvsem so pogostejša vnetja spodnjih del sečil, torej mehurja in sečnice. Vnetje mehurja lahko pogovorno naslavljamo tudi kot ‚prehlajen mehur‘, medtem ko je strokovni izraz zanj cistitis. »Najpogostejši povzročitelj cistitisa je bakterijska okužba, običajno z bakterijo *Escherichia coli* (*E. coli*), ki normalno prebiva v prebavnem traktu. Te bakterije lahko iz anogenitalnega predela pridejo v sečnico in nato v mehur, kjer povzročijo vnetje. Redkeje pridejo bakterije po krvi ob oslabilni odpornosti organizma,« vzroke za pojav vnetja osvetli specialist urologije in v nadaljevanju poudari, da so za vnetja bolj dovzetne ženske, saj je pri njih sečnica krajša – zaradi bližine sečnice, nožnice in danke ter ob slabi higieni (nepravilno brisanje po odvajanju) pa tudi med spolnimi odnosi pa lahko pride do vnosa bakterij v sečnico. Med drugimi dejavniki tveganja za pojav vnetja mehurja so tudi dolgotrajno zadrževanje urina (kar omogoča razmnoževanje bakterij), uporaba dražilnih izdelkov za higieno, zmanjšana imunska odpornost in kronične bolezni (sladkorna bolezen, sečni kamni ...) ter anatomske nepravilnosti. Vnetje mehurja je vse prej kot prijetno, zaznamo pa ga kot pekoč občutek ali bolečino pri uriniranju, pogosto potrebo po uriniranju z izločanjem majhnih količin urina, pa tudi moten videz urina in njegov neprijetni vonj. Prav tako lahko uriniranje spremljata občutek pritiska ali bolečina v spodnjem delu trebuha, v hujših primerih se v urinu lahko pojavi tudi kri. Gubina zato opozarja na nekaj zaščitnih ukrepov, s katerimi se vnetju lahko izognemo: »Za preprečevanje okužb so pomembni dobra higiena, zadostno pitje tekočine, redno uriniranje in praznjenje mehurja po spolnem odnosu. Če se simptomi pojavijo, je priločljiv obisk zdravnika za potrditev diagnoze in ustrezno zdravljenje, ki pogosto vključuje antibiotike.«

Rak mehurja

Težave z mehurjem lahko povzročajo tudi urinski kamni, ki se tvorijo v ledvicah in skupaj s sečem potujejo do mehurja, pri tem pa lahko zavirajo pretok urina v mehur ali iz njega, kar lahko občutimo kot ostro bolečino. Kri v urinu je lahko posledica okužbe oz. kakega drugega resnega stanja, zato je pomembno, da se v takem primeru posvetujete z zdravnikom. Prisotnost krvi v urinu je namreč tudi eden izmed simptomov raka mehurja. Vzroki za njegov nastanek niso povsem pojasnjeni, po dosedanjih raziskavah pa na njegovo pojavnost vplivajo tako nezdrav življenjski slog kot tudi spremembe na določenih genih in nekatera bolezenska stanja. »Rak mehurja se pogosto razvija postopoma, zato so simptomi sprva lahko blagi ali neznačilni. Na to bolezen pa lahko posumimo, če opazimo kri v urinu (hematurija), kar je glavni opozorilni znak, pogosto brez bolečin. Urin je lahko rožnat, rdeč ali rjavkast, včasih pa je kri vidna le z laboratorijskimi testi. Med druge opozorilne znake prištevamo pogoste ali nujne potrebe po uriniranju, bolečino ali pekoč občutek pri uriniranju, ki lahko spominja na okužbo sečil. Pri napredovalih stadijih lahko občutimo bolečine v spodnjem delu trebuha ali v križu, nezmožnost popolnega praznjenja mehurja in izgubo telesne teže, utrujenost in splošno slabo počutje,« pojasnjuje urolog iz Diagnostičnega centra Bled in opozori, da je ta oblika raka pogostejša pri moških kot pri ženskah: »Rak mehurja je pogostejši pri moških kot pri ženskah, pri moških je tretji najpogostejši rak urogenitalnega sistema in je pogostejši pri ljudeh, starejših od 55 let, čeprav se lahko pojavi tudi pri mlajših. V Sloveniji je po podatkih Registra raka rak mehurja med desetimi najpogostejšimi oblikami raka, s približno 500 novimi primeri letno.« Prav zato sogovornik svari pred pomembnim dejavnikom tveganja – kajenjem. Le to namreč tveganje za nastanek raka na mehurju poveča kar za trikrat. Med drugimi dejavniki so tudi poklicna izpostavljenost kemikalijam v industrijah z barvili, gumami ali kovinami, kronične okužbe sečil ali dolgotrajna uporaba kateetrov ter družinska anamneza raka. Če opazite kri v urinu ali zaznavate vztrajajoče težave z uriniranjem, z obiskom zdravnika nikar ne odlašajte. Zgodnja diagnoza raka mehurja namreč močno izboljša možnosti za uspešno zdravljenje.

»Rak mehurja je pogostejši pri moških kot pri ženskah, pri moških je tretji najpogostejši rak urogenitalnega sistema in je pogostejši pri ljudeh, starejših od 55 let, in kadilcih, čeprav se lahko pojavi tudi pri mlajših.«

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Unikatna mešanica mlečnokislinskih bakterij (probiotikov) z brusnicami za ženske vseh starosti, ki želijo izboljšati svoje intimno zdravje. **Brez alergenov.**

Neravnovesje v vaginalni sluznici vodi k okužbam in vnetjem, srbečici in pekočem občutku.



www.dodajprehrani.si / 070 557 788
Koda za 30% popust: ABC30



ABC

- A** Kamni se pogosteje pojavljajo v sečilih moških med 20. in 50. letom starosti.
- B** Na spontano izločitev kamnov vplivajo različni dejavniki, najpomembnejši sta velikost in položaj kamna.
- C** Za drobljenje kamnov se najpogosteje prakticira postopek drobljenja kamnov s pomočjo endoskopa (URS-ureterorenoskopija).



Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kamni v predelu sečil so dokaj pogosta nadloga, saj naj bi po nekaterih podatkih vsaj enkrat v življenju pestili 5 % prebivalstva. Pogosteje pestijo moške (kar dva- do trikrat pogosteje kot ženske), čeprav se incidenca med spoloma vse bolj zmanjšuje, najpogosteje pa se pojavljajo v najbolj aktivnem delovnem obdobju, torej med 20. in 50. letom starosti.

Sečni kamni so posledica motnje v mehanizmih, ki zagotavljajo ravnovesje pri izločanju vode in v njej raztopljenih snovi iz organizma. Kamni nastajajo ob porušenih sestavi seča s kristalizacijo snovi v prenasičenem urinu. Njihov nastanek je namreč pogojen z nasičenostjo seča s soljo, ki se iz njega izloča, pa tudi s pomanjkanjem snovi, ki bi preprečile nastanek tovrstnih kristalov, ki se združujejo v večje oblike – kamne. Ločimo več različnih vrst kamnov, od najpogostejših kalcij oksalatnih in kalcij fosfatnih kamnov (ki so posledica povišane koncentracije kalcija v urinu) do manj pogostih uratnih, struvitnih in cistinjskih kamnov. Na pojav sečnih kamnov vpliva vrsta dejavnikov od presnovnih motenj, prirojenih anatomskih anomalij do odtočne motnje pri benigni hiperplaziji prostate ter stopnje hidriranosti. Pogosteje se namreč pojavljajo v poletnih mesecih, prav tako pa je incidenca višja tudi v državah z višjo pov-

prečno temperaturo, zaradi same dehidracije. Prav tako ne gre prezreti dejavnikov, kot sta spol in starost – kot omenjeno, se kamni pogosteje pojavljajo v sečilih moških med 20. in 50. letom starosti. Eden izmed dejavnikov, ki prispevajo k pojavu kamnov, pa je tudi prehrana, bogata z živalskimi proteini in rafiniranimi sladkorji, ter pomanjkanje vlaknin.

Velikokrat se kamni izločijo spontano

Glede na samo mesto nastanka ločimo kamne v sečilih na ledvične kamne in kamne sečnega mehurja, čeprav lahko nastanejo v katerem koli predelu sečil. V polovici primerov se kamni brez težav izločijo spontano, v drugih primerih pa lahko povzročijo več težav in zahtevajo aktivno odstranitev. »Na spontano izločitev kamnov vplivajo različni dejavniki, najpomembnejši sta velikost in položaj kamna (sečevod, ledvica, mehur), seveda pa

se to tudi med osebami lahko razlikuje. Pomembne so tudi morebitne prirojene anatomske variante na sečilih ter morebitni predhodni urološki, abdominalni ali ginekološki posegi, ki lahko spremenijo anatomijo sečil. Kamni v sečilih se razlikujejo tudi po mineralni sestavi, za določene je tako značilno, da jih lahko z zdravili topimo in običajno kirurška odstranitev takrat ni potrebna,« pojasni **Matej Kobal, dr. med., spec. urologije**, iz Splošne bolnišnice Nova Gorica in doda: »Največjo možnost za spontano izločitev imajo manjši (do 5 mm) kamni, ki ležijo v spodnjem delu sečevoda, ti se spontano izločijo v 89 %. Možnost spontane izločitve je takoj manjša, če kamni ležijo višje, npr. kamni do 5 mm v zgornjem sečevodu naj bi se spontano izločili v 71 %. Možnosti so seveda bistveno nižje pri večjih kamnih.« Prisotnost sečnih kamnov sicer prepoznamo kot hudo bolečino, ki se pojavi v hipu in seva

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

proti spolovilu v stegno. Čutimo jo predvsem v spodnjem delu hrbta, pogosto pa boleče seva vse do dimelj. Bolečine so pogosto posledica spuščanja sečnih kamnov po sečevodu, najbolj izrazite pa so, ko kamen povsem zapre odtok urina po sečevodu, ledvični meh se takrat napihne in to povzroči hudo bolečino. Ko kamen zdrсне v mehur, bolečina ponikne. Kamne v sečilih lahko spremljajo slabost, bruhanje, napihnen trebuh, tudi mrzlica in pogosto uriniranje. Pojavi se lahko tudi vnetje sečil. Pogosto se pojavi kri v urinu, ob hujših bolečinah in stanjih, ki niso primerno zdravljena, lahko pride celo do odpovedi ledvic. Prav zato je ob sumu na sečne kamne treba obiskati zdravnika, ki na podlagi kliničnega pregleda, preiskave krvi in urina ter ultrazvočne in rentgenske preiskave postavi diagnozo.

Zdravljenje

Manjši kamni so sprva le predmet opazovanja (v sečevodu ali v ledvici nam ne delajo težav, če ni pridružene sočasne bakterijske okužbe), saj se, kot pojasni sogovornik, pogosto izločijo spontano: »Pri manjših kamnih v sečevodu se ne odločimo takoj za operacijo, če pa vztrajajo bolečine ali se slabša ledvična funkcija ali so prisotni znaki okužbe na urinu in krvi, se odločimo za urgentno operativno odstranitev kamnov. V določenih primerih lahko začasno samo razbremenimo obstrukcijo na ledvici z vstavitvijo notranje (JJ stent) ali zunanje (nephrostoma) drenaže in nato z odlogom sledi operacija (npr. po sanaciji urosepse). Pri kamnih v ledvicah so indikacije podobne, manjši kamni, ki so asimptomatski, ne potrebujejo operativne terapije, bolj pozorni pa moramo biti pri bolnikih, ki imajo samo eno delujočo ledvico in pri transplantiiranih ledvicah.«

Za zdravljenje sečnih kamnov je na voljo vrsta metod, od manj invazivnega konservativnega zdravljenja (zdravila, pitje tekočin itd.) do najbolj invazivne odprte kirurgije. Tako na izbiro metode odstranjevanja kamna vpliva širok spekter dejavnikov, kot so velikost kamna, njegova lega in sestava (trdota) pa

tudi dostopnost. Kot pove sogovornik, se pri posegih v sečevodu lahko uporabi tako fleksibilen kot rigidni endoskop, medtem ko je v primeru ledvic primeren le fleksibilen, saj ima upogljivo in ročno vodeno konico. Z njim je tako mogoč vpogled v celoten votli sistem ledvice, z njim se dostopa do vseh ledvičnih čašic, ki so lahko pod zelo ostrim kotom in zato težko dosegljive. »Kot prej navedeno, se lahko nato dostop in tehnika operacije spreminita oz. prilagodita in je potreba po neposrednem pristopu v ledvico skozi kožo ali pa uporabimo katero drugo metodo. Pri vsakem bolniku je zato potrebna dobra predoperativna slikovna diagnostika in nato izdelava načrta operacije glede na položaj kamna ter anatomije bolnika, metoda operacije pa je odvisna tudi od razpoložljive opreme (povsod ni vse na voljo) in izkušenosti operaterja,« še pove Kobal.

Drobljenje sečnih kamnov

V primeru, da je izbrana metoda odstranjevanja sečnih kamnov drobljenje, se najpogosteje prakticira drobljenje kamnov s pomočjo endoskopa (URS-ureterorenoskopija). Ta se vstavi skozi sečnico in mehur v sečevod, z njim pa je mogoče dostopati vse do ledvice. »Manjši kamni se lahko samo odstranijo s košarico, večje pa je treba najprej zdrobiti z laserjem. Druga možnost drobljenja kamnov v ledvici in sečevodu je zunajtelesno drobljenje (ESWL), kjer se z udarnimi valovi drobi kamen, nato se ti fragmenti (zdrobljeni deli) kamna običajno spontano izločijo. Tretja možnost, ki je uporabna predvsem za zelo velike kamne v ledvici, je perkutano drobljenje (PCNL). Tu se vstopa v ledvico neposredno skozi kožo na ledvenem delu trupa in nato se enako kot v prvem primeru z endoskopom, ki pa je širši in bolj učinkovit, zdrobi in odstrani kamne ter fragmente. Dandanes manj uporabljeni metodi sta še odprta ter laparoskopjska operacija,« pojasnjuje urolog in obenem opozori, da je prav vsak takšen poseg lahko zelo nepredvidljiv, kar se zahtevnosti tiče. Manjši kamen v spodnjem delu sečevoda je tako

»Največjo možnost za spontano izločitev imajo manjši (do 5 mm) kamni, ki ležijo v spodnjem delu sečevoda, ti se spontano izločijo v 89 %.«

mogoče odstraniti v 15 minutah, včasih pa je tak poseg tudi po uri ali dveh dela še vedno neuspešen, posledično bolnik potrebuje naknadno še dodaten poseg. Ti primeri so pogostejši predvsem pri zahtevnih posegih, za katere je potrebna uporaba drage opreme, pa tudi pri samem posegu se uporabi velika količina potrošnega materiala. Sploh v najzahtevnejših primerih, bodisi zaradi velikosti, lege ali sestave kamna, so najbolj učinkovite kombinirane tehnike. Kot pove Kobal, se v teh vstopa v ledvico istčasno skozi kožo ledveno na trupu in skozi sečila od spodaj navzgor: »Za takšno operacijo je treba imeti še dodatnega operaterja, več opreme, prilagojen položaj bolnika, boljšo logistiko v običajno premajhnih operacijskih dvoranah in če imamo pri tem še kakšno težko anatomijo pri bolniku, dobimo recept za zelo težko in stresno operacijo, ki lahko traja več ur, in tudi rezultat na koncu lahko ni optimalen.«

Kaj lahko storite sami?

Kljub odstranitvi pa nihče ne zagotavlja, da se sečni kamni ne bodo ponovno pojavili v naših sečilih. Verjetnost ponovitve namreč z leti narašča. Pri kar 40 % se sečni kamni ponovno pojavijo že po dveh oz. treh letih, po desetih letih se stanje ponovi pri kar 50–75 % pacientov. Sečni kamni so tudi v zahodnem svetu, tudi po zaslugi načina življenja in prehrane, vse pogostejši problem. Z namenom, da bi kar najbolj zmanjšali verjetnost za njihov pojav, zato velja upoštevati nekaj splošnih nasvetov za zdrav življenjski slog. Od pitja zadostnih količin tekočine (voda ali nesladkan čaj) do rednega gibanja. Kar se prehrane tiče, je smiselno razmisliti o zmanjšanju vnosa soli, prav tako pa ne pretiravajte z živili z visoko vsebnostjo kalcijevega oksalata (čokolada, grozdje, fižol, jagode ...). Prav tako je priporočljivo omejiti vnos živil, ki povečujejo koncentracijo sečne kisline v krvi in urinu, kot so pivski kvas, drobovina, ribe in preostalo meso.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?



Kamen v sečevodu – kamen na sliki je širok približno 8 mm.



Sečni kamni na CT-posnetku

ABC

A Glomerulonefritis se največkrat začne po tiho in spremembe v urinu najdejo le naključno.

B Nekateri glomerulonefritis in glomerulopatije se lahko pojavijo že zelo zgodaj v otroštvu.

C Zdravljenje je odvisno od tega, kako se bolezen kaže.



Vnetje ledvičnih telesc

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Glomerulonefritis je redka, imunsko pogojena bolezen, ki prizadene ledvice. Pojavnost je različna, določeni glomerulonefritisi se pojavljajo v razmerju pet na 100.000 prebivalcev, druge glomerulne bolezni so še redkejše, na primer dva na 100.000 ali celo na milijon prebivalcev. Če bolezni ne zdravimo, lahko povzročijo končno odpoved ledvic.

Pogovarjali smo se z **dr. Andrejo Aleš Rigler, dr. med., spec. interne medicine in nefrologije**, s KO za nefrologije UKC Ljubljana, ki nam je za začetek podrobneje pojasnila, kako poteka ta bolezen. »Glomerulonefritis pomeni vnetje v glomerulu ali ledvičnem telescu (v njem poteka filtracija krvi), ki največkrat nastane zaradi avtoimunskih dogajanj v njem. Glomerul je mikroskopska struktura, mali filter, ki je sestavljen iz treh plasti in naj bi prepuščal le vodo z elektroliti, beljakovin in celic pa ne, te naj bi ostale v krvnih žilah. Ko se na glomerulu pojavi vnetje, pa postane prepusten tudi za beljakovine in krvne celice. Zato lahko v urinu ugotovimo prisotnost beljakovin in eritrocitov (rdečih krvničk), kar strokovno imenujemo proteinurija in eritrociturija.«

Največkrat se začne po tiho

Kako bolnik ve, da je z njegovimi ledvicami nekaj narobe? »Največkrat se glomerulonefritis začne po tiho. Spremembe v urinu najdemo le naključno, običajno z analizo urina na sistematskem pregledu, sicer pa urinskih sprememb s prostim očesom ne vidimo. Urin je na videz lahko povsem normalen, a so v njem vendarle prisotni beljakovine in eritrociti. Pomembno je, da te minimalne urinske spremembe sledimo in da bolnike napotimo k nefrologu, da opravi preiskave v smeri glomerulonefritisa. Končno diagnozo glomerulonefritisa postavimo z ledvično biopsijo, pri čemer vzorček ledvičnega tkiva z glomeruli patolog pogleda pod mikroskopom – kako so glomeruli videti in kakšna je vrsta vnetja v njih,« pojasnjuje

Andreja Aleš Rigler ter nadaljuje, da bolezen lahko odkrijemo tudi z analizo kreatinina in sečnine v krvi. Kaj pomenita ta dva parametra? »Posredno pokažeta, kakšen je pretok krvi skozi ledvična telesa. Vnetje glomerula namreč ne poveča samo prepustnosti mikroskopskega filtra, ampak lahko tudi zmanjša glomerulno filtracijo, to je pretok skozi ledvična telesa. Kreatinin in sečnina se odstranjujeta iz krvi samo skozi filtracijo v ledvičnih telescih. Če je prisotno vnetje v glomerulu – glomerulonefritis, se zmanjša pretok skozi ledvična telesa – glomerulna filtracija in koncentracija sečnine in kreatinina v krvi začne naraščati. Vrednosti kreatinina in sečnine lahko tudi prevedemo v oceno glomerulne filtracije,« dodatno razloži naša sogovornica.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Potek bolezni

Od česa je odvisno, kako poteka bolezen? »Potek bolezni je odvisen od tega, koliko glomerulov je prizadetih v sklopu glomerulonefritisa in kakšen je vzorec vnetja. Vnetje v glomerulu ima lahko različne patohistološke vzorce. Če npr. vnetje prizadene osrednji del glomerula, ki je podporni aparat, glomerulna filtracija še nekaj časa teče, z analizo urina pa ugotovimo urinske spremembe. Če glomerulonefritis prizadene veliko ledvičnih telesc – glomerulov, se lahko to kaže s hitrim padcem glomerulne filtracije, lahko že v dneh ali tednih. Če pa je v vnetje zajetih manj glomerulov, bo glomerulna filtracija upadala z leti.« Naša sogovornica opiše še potek akutne bolezni. »Takrat je prepuščanje beljakovin in eritrocitov običajno večje in se spremembe v urinu opazijo že s prostim očesom, opazimo temen urin (v barvi kokakole). Pri akutnem glomerulonefritisu se tudi hitro zmanjša glomerulna filtracija, ob tem se vsa tekočina ne izloči iz telesa, zato lahko bolnik tudi nekoliko oteče. Ko je izločanje beljakovin veliko, se urin peni, poveča se tudi krvni tlak zaradi izločanja hormonov v ledvici, ki zvišujejo krvni tlak.«

Vrste glomerulonefritsov

Kot pove Andreja Aleš Rigler, glomerulonefritis lahko klasificiramo – razvrščamo na več načinov. »Patohistološka razvrstitev je glede na vrsto vnetja, ki ga vidimo pri ledvični biopsiji. Drugo je klasifikacija glede na klinično sliko – ali je glomerulonefritis brez simptomov ali gre za hitro potekajoči glomerulonefritis, ki ga imenujemo akutni glomerulonefritis. Glomerulonefritis je glede na klinično sliko lahko subakuten ali kroničen. S tretjo klasifikacijo, ki je tudi najbolj pomembna, pa opredelimo vzrok vnetja.« Kateri so torej lahko vzroki? »Vnetje lahko povzroči odlaganje imunskih kompleksov v ledvično telesce, govorimo o imunsko kompleksnem glomerulonefritisu. Vnetje lahko povzroči odlaganje patoloških protiteles IgA, v tem primeru govorimo o IgA glomerulonefritisu. Bolezen lahko nastane tudi v okviru sistemskega lupusa eritematozusa in jo imenujemo lupusni glomerulonefritis. Nastane lahko tudi zaradi odlaganja protiteles proti filtracijski pregradi. Glomerulonefritis je zapleten za razumevanje zaradi teh različnih klasifikacij. Pomembno je, da vemo, o kateri klasifikaciji govorimo, ko poimenujemo določen glomerulonefritis. Vzročna klasifikacija je nujna, saj glede na vzrok bolezni tudi zdravimo.« Kako pa ugotovijo, za kateri vzrok gre? »Tkivo, ki ga pridobimo z ledvično biopsijo, pogledamo s svetlobnim mikroskopom, potem opravimo imunofluorescenčno preiskavo, ki je najpomembnejša za opredelitev vzroka bolezni. Tretjo preiskavo opravimo z elektronskim mikroskopom in je prav tako potrebna za prepoznavo določenih vrst glomerulopatij, kjer pride do okvare zunanega sloja filtracijske pregrade, vnetje v glomerulu pa v tem pri-

meru ne nastane. Če je ta sloj poškodovan, prepušča beljakovine in lahko pride do hude proteinurije, še posebej, če je zunanji sloj okvarjen prav v vseh glomerulih. Takrat nastane tako imenovani nefrotski sindrom, bolezen, pri kateri pride zaradi velikega izločanja beljakovin do hudega otekanja in pridobivanja na telesni teži ter do drugih zapletov, kot so motnje v imunosti in povečano tveganje za nastanek strdkov/tromboz v žilah.

Starost bolnikov

V kateri starosti se ta bolezen pojavlja? »Nekateri glomerulonefritisi in glomerulopatije se lahko pojavijo že zelo zgodaj v otroštvu. Po navadi se pojavijo pri mladih odraslih. V odrasli dobi je najpomembnejša glomerulopatija membranska nefropatija, kjer zaradi protiteles prav tako pride do okvare zunanega sloja filtracijske pregrade, kar ima za posledico veliko izgubo beljakovin in nefrotski sindrom. Pri odraslih so zelo pogosti glomerulonefritisi v sklopu vaskulitov, najpogosteje pa se pri odraslih pojavlja nefropatija/glomerulonefritis IgA.«

Zdravljenje

Kako se bolezen zdravi? »Zdravljenje je odvisno od tega, kako se bolezen kaže. Če je bolezen brez simptomov in gre le za urinske spremembe, moramo te bolnike slediti, saj se urinske spremembe lahko povečujejo. Ko zaznamo določeno vrednost proteinurije in prisotnost eritrociturije (krvi v urinu), opravimo ledvično biopsijo. Največ glomerulonefritsov in glomerulopatij smo do zdaj zdravili s steroidi. Če je glomerulonefritis zelo aktiven, kar se kaže v akutnem nefritičnem sindromu – akutnem poteku glomerulonefritisa, bolnike zdravimo tudi z imunosupresivnimi zdravili (ciklofosfamid, rituksimab ...). Trenutno poteka veliko raziskav v zvezi z zdravili, s katerimi želimo glomerulonefritis zdraviti vzročno. To so naprednejša protivnetna zdravila, kot denimo zdravila proti komplementu. To je skupek beljakovin, ki sodeluje pri imunskem odzivu ob okužbi, sočasno pa te beljakovine pomagajo pri odstranjevanju umrlih celic in drugih odpadnih produktov v telesu. Komponente komplementa se odlagajo v glomerulu in sodelujejo pri nastanku vnetja v njem. Z zavoro komplementa zavremo tudi vnetje v glomerulu. Če avtoimunskega vnetja v glomerulu ne zdravimo, se vnetne spremembe zabrazgotinijo, kar pomeni

»Glomerulonefritis je bil še pred 15 leti med vodilnimi vzroki za odpoved ledvic pri odraslih. Danes pa to ni več.«

propad ledvičnih telesc in posledično ledvičnega tkiva in nastanek kronične ledvične bolezni, ki lahko vodi do končne ledvične odpovedi. Ta zahteva začetek zdravljenja z nadomestnimi metodami, kot so: zdravljenje s hemodializo ali zdravljenje s trebušno dializo ter presaditev/transplantacija ledvice,« zdravljenje opiše Riglerjeva ter poudari, da so nadomestne metode breme predvsem za bolnika, združene so lahko z večjimi zapleti. Zato si v primeru kronične ledvične bolezni, ko je delovanje ledvic okrnjeno in je odvisno od zdravih, nepoškodovanih ledvičnih telesc, ki poskušajo nadomestiti funkcijo propadlih ledvičnih telesc, prizadevajo za to, da ta preostala, zdrava ledvična telesca ne propadejo. »Zdrava ledvična telesca se namreč povečajo in pričnejo prekomerno filtrirati kri, kar jih dolgoročno okvarja. V tem primeru moramo uvesti zdravila, ki varujejo preostala, še zdrava ledvična telesca in ledvično tkivo v celoti in so temelj zdravljenja kronične ledvične bolezni. To so ACE zaviralci, SGLT2 zaviralci, blokatorji aldosterona pa tudi nova zdravila, kot so zaviralci endotelinskih receptorjev. Torej pri zdravljenju glomerulonefritsov uporabljamo dvojno terapijo: prva je vzročna, protivnetna, imunosupresijska, druga pa je varovanje zdravega ledvičnega tkiva.«

Naša sogovornica še pove, da je bil glomerulonefritis še pred 15 leti med vodilnimi vzroki za odpoved ledvic pri odraslih. »Danes pa to ni več, za končno ledvično odpoved sta večinoma odgovorni sladkorna bolezen in arterijska hipertenzija, saj se je obolenost za tema dvema boleznima v tem času močno povečala.«

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunske vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

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

ABC

A Urin je povečini sestavljen iz vode.

B Zdrav urin je običajno ‚slamnato‘ rumene barve, kar nakazuje na zadostno hidriranost organizma.

C Najpogostejši razlog za pekoč občutek pri uriniranju pri odraslih ženskah je akutno vnetje mehurja.



Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na prvi pogled se zdi, da je urin le odpadna tekočina, s katero se iz telesa izločijo posamezne škodljive snovi. A s tem bi pomen uriniranja močno podcenili. Pred stoletji so zdravilci prav na podlagi sprememb v barvi in vonju urina lahko postavili diagnozo bolniku, še dandanes pa ima seč pomembno vlogo pri sami diagnostiki, torej pri odkrivanju posameznih sprememb v telesu in bolezenskih stanj.

Nekateri pijejo svoj lastni urin, spet drugi z njim mazilijo rane in poškodbe, da se hitreje zacelijo. Tretji verjamejo v njegovo blagodejno vrednost pri negi obraza in telesa. V prvi vrsti pa je urin oz. seč osnova za diagnosticiranje številnih bolezenskih stanj in telesnih sprememb. Urin je ultrafiltrat in produkt delovanja ledvic. Te imajo v telesu nadvse pomembno nalogo, saj skrbijo za ravnovesje s tem, ko vzdržujejo volumen telesnih tekočin in krvnega tlaka, posledično pa ohranjajo kislno-bazično ravnotežje telesa ter skrbijo za izločanje presnovnih produktov iz telesa (predvsem dušikovih spojin, odvečne vode, soli ... Hkrati ledvice z zadrževanjem koristnih snovi, kot so glukoza in

aminokisliline, skrbijo, da se te reabsorbirajo v organizem. Urin nastane z ultrafiltracijo krvi, nato pride do selektivne reabsorpcije vode, nekaterih elektrolitov, glukoze, aminokislin, spet druge sestavine pa se kasneje dodatno izločijo – npr. kalij, urat, zdravila. Skrbijo za regulacijo volumna telesne vode, elektrolitov in kislno-bazičnega ravnovesja, hkrati imajo pomembno vlogo pri proizvodnji eritopoetina (pomanjkanje vodi v slabokrvnost) in pri aktivaciji vitamina D. Skozi ledvice se na minuto pretoči skoraj liter in pol krvi. V tem parnem organu, ki igra za naše telo tako pomembno funkcijo, je skoraj dva milijona glomerulov (filtracijskih enot). Ultrafiltrat se zbere v tubulih, v večini

se reabsorbira nazaj v kri, preostanek pa kot urin prehaja v mehur. Urin je, kot omenjeno, povečini sestavljen iz vode, polega tega pa v manjših vrednostih še iz sečnine (končni presnovek metabolizma dušikovih spojin, s pomočjo katere se iz telesa izloči amonijak), amonijaka, klorida, natrija, kalija, kreatinina, sulfata, fosfata in sečne kisline.

Barva in vonj urina

Sečevod se s sekundarnim urinom počasi polni, ko pa se v mehurju nakopiči več kot 200 ml seča, živčni sistem v možgane pošlje signale, ki v nas sprožijo potrebo po mokrenju. Zdrav odrasel človek dnevno izloči približno med 1,5 in 2,0 litra seča, količina pa

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

je odvisna od številnih dejavnikov tako od hidriranosti, količine zaužite tekočine pa tudi zdravil in bolezenskih stanj. Praviloma uriniramo pogosteje, če čez dan popijemo več tekočine, a pogostost uriniranja ni edini dejavnik, na katerega velja biti pozoren. Najizrazitejše lastnosti urina, ki jih lahko zaznamo tudi sami, so vonj, barva in penjenje urina. Običajno urin nima izrazitega neprimerne vonja, nanj pa lahko vplivajo zaužita živila, v redkih primerih tudi zdravstvene težave – na primer, znano je, da je vonj urina izrazitejši ob uživanju beluši. Tudi barva urina lahko v posameznih primerih pričra o prisotnosti bolezenskih stanj, pogosto pa je tudi ta posledica popite količine tekočine in zaužitih živil. Urin je običajno, slamnato rumene barve, kar nakazuje na zadostno hidriranost organizma in pravilno delovanje ledvic ter samega sečnega sistema. Za rumeno barvo v urinu je ‚kriv‘ pigment ‚urokrom‘, barvna paleta urina pa obsega vse od svetlo do temno rumene barve. Več tekočine, kot je čez dan zaužijemo, svetlejše barve je naš urin. Temnejša barva urina, ki jo spremlja močen vonj, je lahko posledica prisotnosti bakterij v urinu, prav tako je vzrok za temno obarvan urin poleg dehidriranosti lahko tudi uporaba prehranskih dopolnil. Pozorni bodite tudi na brezbarven urin, ki je v redkih primerih tudi posledica prekomernega vnosa tekočine, kar lahko poruši ravnovesje elektrolitov v telesu.

Oranžna, rdeča, celo zelena?

Na barvo urina lahko vpliva tudi zaužita hrana, saj se barvila v nekaterih živilih izločajo v urin šele po tem, ko ledvice svoje delo že opravijo. Ob uživanju rdeče pese, rabarbare, robidnic itd. lahko izločamo urin rožnate barve, medtem ko je urin ob uživanju živil z visoko vsebnostjo betakarotenov lahko oranžast. Malce bolj zelenkast odte-

»Zdrav odrasel človek dnevno izloči približno med 1,5 in 2,0 litra seča, količina pa je odvisna od številnih dejavnikov, tako od hidriranosti, količine zaužite tekočine pa tudi zdravil in bolezenskih stanj. Praviloma uriniramo pogosteje, če čez dan popijemo več tekočine, a pogostost uriniranja ni edini dejavnik, na katerega velja biti pozoren.«

nek urina je lahko posledica uživanja velikih količin belušev (oz. živil, ki vsebujejo veliko zelenkaste naravnega barvila). Če je vzrok za obarvanje prehrana, urin kaj kmalu spet pridobi naravno rumenkasto barvo, če pa obarvanost vztraja dlje časa, je prav, da obiščete zdravnika. »Pri barvi moramo biti pozorni, če urin postane krvav ali temno rjav (barva kokakole), ter še, če se močno peni,« še dodaja **Sergeja Dobravc, dr. med., spec. interne medicine in spec. nefrologije**, iz Splošne bolnišnice Celje. Previdnost velja tudi v primeru prisotnosti krvi v urinu, t. i. hematurije, ki je lahko posledica krvavitev v urinarnem traktu, pa tudi motenj hemostaze in jemanja nekaterih zdravil. Pojavi se lahko tudi ob večjih telesnih naporih.

Vnetje sečil kot vzrok za pekoče uriniranje

V nekaterih primerih lahko uriniranje spremlja neprijeten pekoč občutek, Dobravčeva pa ob tem pojasni, da je vzroke za t. i. dizurijo mogoče pripisati različnim spremembam v telesu: »Najpogostejši razlog je akut-

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

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



Moška stvar. Moško zdravilo.

Prostamol izvleček plodu palmeta

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

Vzemite eno kapsulo, enkrat na dan.

Zdravilo Prostamol je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki se uporablja za lajšanje simptomov spodnjega urogenitalnega trakta zaradi benigne hiperplazije prostate. Pred zdravljenjem mora zdravnik izključiti rakave ali druge resne bolezni. Navedeno področje uporabe temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

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

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



Ponavljajoča se VNETJA MEHURJA?



Našla sem celostno rešitev!

VAGINALNA KREMA s kislim pH

VITAgyn C

- ob prvih znakih vnetja mehurja
- po koncu antibiotičnega zdravljenja
- po spolnem odnosu (preventiva)
- kisel pH ustvari neugodno okolje za povzročitelje vnetja



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

VAGINALNE KAPSULE z laktobacili

GYNOPHILUS®

Dejavnik tveganja za ponavljajoča se vnetja sečil je lahko tudi neravnovesje vaginalne flore.

Gynophilus obnavlja in krepi zaščitno floro z laktobacili, ki je ključnega pomena za žensko intimno zdravje.



V lekarnah in spec. prodajalnah

DR. Gorkič

»Pri okužbah sečil gre najpogosteje za vdor bakterij, ki so običajno prisotne v črevesju ter zunanem delu spolovila. Vnetja sečil so pogostejša pri ženskah, saj je njihova sečnica krajša kot pri moških, posledično pa bakterije prej prispejo do mehurja.«

no vnetje mehurja (akutni cistitis) pri odraslih ženskah. Značilna klinična slika kaže pekoče in pogosto uriniranje, nujen poziv k uriniranju, bolečine v spodnjem delu trebuha. Lahko se pojavi tudi sprememba barve in vonja vode. Druga vzroka pri ženskah sta vaginitis (vaginalni smrdeč izcedek, boleči spolni odnosi, srbenje spolovila, ni pa pogostega uriniranja ter nujnih pozivov na uriniranje) in ureteritis (spolno prenosljive bolezni, ni bakterij v urinu, le levkociti). Pri moških gre lahko za akutno vnetje mehurja, vendar so zaradi daljše sečnice akutni cistitisi redkejši. Drugi vzroki so ureteritis, prostatitis in epididimitis.« Pri okužbah sečil gre najpogosteje za vdor bakterij, ki so običajno prisotne v črevesju ter zunanem delu spolovila. Vnetja sečil so pogostejša pri ženskah, saj je njihova sečnica krajša kot pri moških, posledično pa bakterije prej prispejo do mehurja. Urin je pri tem pogosto moten, laboratorijska slika pokaže prisotnost levkocitov v urinu. Če težave v nekaj dneh ne izzvenijo, je treba poiskati zdravniško pomoč, sogovornica pa ob tem opozori še na druge spremljevalne znake, pri katerih je potreben takojšen obisk zdravnika. »V vseh primerih, kjer je sum na vnetje, je treba poiskati zdravniško pomoč, saj jih zdravimo s protimikrobnimi zdravili. Posebno pa ne smemo odlašati z obiskom zdravnika, če imamo znake komplicirane okužbe sečil: vročina, mrzlica, utrujenost, bolečina v ledvenem predelu, bolečina v medenici ali v presredku pri moškem, nezmožnost uživanja tekočin, bruhanje. Dodatno je potrebna pozornost pri nosečnicah ter bolnikih, ki so imunsko oslabljeni, npr. bolniki s presaje-

nimi organi. Nekatere ženske imajo pogosto akutna vnetja mehurja, svetujemo jih preventivne ukrepe: zadostno pitje tekočin, izpraznjenje mehurja neposredno po spolnih odnosih, primerna oblačila (da jih ne zebe).« Dobrodošlo je tudi, da takoj, ko začutite potrebo po uriniranju, izpraznite mehur, priporoča se tudi uporaba spodnjega perila, ki diha, torej s kar največjim deležem bombaža, in ne sintetičnih tkanin.

Kaj pa če se na stranišču zadržujete predolgo?

Po nekaterih raziskavah sodeč, naj bi uriniranje pri zdravem odraslem človeku v povprečju trajalo 20 sekund (z odklonom 13 sekund). A to seveda ni vedno pravilo, sploh v primeru posameznih motenj in težav pri uriniranju se lahko čas na stranišču pošteno podaljša. »Najpogostejši vzrok je benigna hipertrofija prostate. Z leti se razraste v prostati žlezno tkivo, a tudi vezivo in gladko mišično tkivo, tako da ta bolezen prizadene s staranjem praktično vse moške. Začne se po 40. letu, v starosti 60 let prizadene že 60 % moških. Lahko so brez težav, lahko pa razvijejo simptome spodnjih sečil (LUTS: lower urinary tract sindrom). Ta vključuje težave z mikcijo: počasen curek urina, napor ob začetku uriniranja, prekinitve toka urina med mikcijo, cepitev urinskega curka, uhajanje seča po koncu uriniranja. Še bolj moteči so lahko simptomi draženja: pogosto uriniranje, nočno uriniranje, uhajanje urina, nujen poziv k uriniranju. Na osnovi točkovnika IPSS (International Prostate Symptom Score) lahko bolniki in zdravniki okvirno ocenijo, kako hude so težave,« navede sogovornica.

Vsebina

- | | |
|----|---|
| 4 | Svetovni dan ledvic |
| 6 | Kako zanimivi so človeški možgani |
| 8 | Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije |
| 10 | Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo? |
| 13 | Zaplet pri kronični ledvični bolezni |
| 15 | Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno |
| 18 | Stoma ni ovira za normalno življenje |
| 20 | Obeta se nov presejalni program |
| 22 | Metastatski rak sečnega mehurja |
| 24 | Hipertenzija ne povzroča simptomov |
| 26 | Bolezen, ki iz prehrane črta gluten |
| 28 | Avtoimunska vnetje mišic miozitis |
| 30 | Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje |
| 32 | Dojenje na javnem mestu |
| 34 | Začne se v območju visokih frekvenc |
| 37 | PRILOGA: Sečila |
| 37 | Vas mučijo težave z mehurjem? |
| 40 | Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ... |
| 42 | Vnetje ledvičnih telesc |
| 44 | Kakšne pa so lastnosti vašega urina? |

**LETNA NAROČNINA na revijo
ABC zdravja samo 29,00 €**

04/51 55 880

Vas oslabiljen mehur ovira pri vsakdanjih aktivnostih?

ABENA®

Preizkusite **ABENA Light**, **ABENA Man** ali **ABENA Pants**, posebej prilagojene pripomočke pri raznovrstnih težavah z nehotenim uhajanjem urina. Diskretni, visoko vpojni pripomočki, iz zračnih materialov, ki omogočajo občutek svežine preko celega dneva.



Naročite
**BREZPLAČNI
VZOREC**



Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki, Tuš drogerijah ali na www.abena-helpi.si.

www.abena-helpi.si | 080 22 53 | @abena.slo

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.

Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?

Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!

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



Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?



Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?

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



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

www.mojmehur.si

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije.
Literatura: 1.Milsom I et al. BJU Int 2001;87(9):760-6.; 2.Abrams P et al. Urology 2003 ;61:37-49.
Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija
MAT-AB-NON-2024-00033 · Datum priprave: maj 2024



Vsebina

- 4 Svetovni dan ledvic
- 6 Kako zanimivi so človeški možgani
- 8 Dobrodošla, pomlad, z njo pa tudi sezonske alergije
- 10 Kako prepoznati alergen, ki povzroča alergijo?
- 13 Zaplet pri kronični ledvični bolezni
- 15 Vpliv srčnožilnega sistema na delovanje ledvic in obratno
- 18 Stoma ni ovira za normalno življenje
- 20 Obeta se nov presejalni program
- 22 Metastatski rak sečnega mehurja
- 24 Hipertenzija ne povzroča simptomov
- 26 Bolezen, ki iz prehrane črta gluten
- 28 Avtoimunska vnetje mišic miozitis
- 30 Načrtovanje nosečnosti, nosečnost, dojenje
- 32 Dojenje na javnem mestu
- 34 Začne se v območju visokih frekvenc
- 37 **PRILOGA: Sečila**
- 37 Vas mučijo težave z mehurjem?
- 40 Ko se v sečilih pojavijo sečni kamni ...
- 42 Vnetje ledvičnih telesc
- 44 Kakšne pa so lastnosti vašega urina?