

# ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

April 2025

Leto 20, številka 4

*Z vami že  
20 let*

**Ko stoja  
predstavlja težavo**

**Kaj je limfa**

**Bolezni, ki jih  
prenašajo klopi**

**Celoletni ali  
sezonski rinitis**

**Kako ravnamo  
z bolnikom z demenco**

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



NAJVEČJA IZBIRA MEDICINSKIH  
PRIPOMOČKOV V MESTUI



PROLOGO  
MEDICO

HRVATSKI TRG 1, 1000 LJUBLJANA

WWW.PROLOGO-MEDICO.SI

- Specialistični pregledi
- Obravnava boleznih nohtov in las
- Obravnava kožnih bolezni
- Preventivni pregledi kožnih znamenj
- Pregled in odstranjevanje znamenj



Dermatološka ambulanta v zdravstvenem centru Vitalmed  
v Mariboru: 040 668 268 | info@vitalmed.si | www.vitalmed.si





# Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

# Onytec

ciklopiroks

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

PR/BSI/CIC/2023/003

## ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

**BREZ PILJENJA**

**ENOSTAVNA UPORABA**

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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



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



## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?

- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

Letnik 20, številka 4,  
april 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.







# Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi

Avtorica: Katarina Ravnik

Ob 4. marcu, svetovnem dnevu debelosti, je Društvo za zdravje srca in ožilja organiziralo novinarsko konferenco. Naj njej so uvodoma poudarili, da je debelost kronična, ponavljajoča se bolezen, zato je treba ukrepe za obvladovanje telesne teže izvajati vse življenje. Debelost ostaja premalo diagnosticirana in zdravljena in tudi zaradi tega predstavlja velik javnozdravstveni izziv.



Prim. Matija Cevc, dr. med.

Na novinarski konferenci smo tudi izvedeli, kako je debelost povezana s kroničnimi nenezljivimi boleznimi, saj je močan dejavnik tveganja za njihov nastanek. Zaradi debelosti se živi manj kakovostno in prej umira. Z njo se ne povezuje le povišani krvni tlak, temveč tudi srčno popuščanje, nenadna srčna smrt, možganska kap, srčni infarkt in druge. Motnje srčnega ritma prav tako povezujemo z debelostjo.

Na debelost so na novinarski konferenci pogledali tudi skozi oči in izkušnje klinične psihologinje. Opisala je, kako okolica gleda na osebo z debelostjo. Pa tudi s katerimi občutki se oseba z debelostjo spopada in kakšen stres doživlja ob spreminjanju načina življenja, da bi odpravila debelost, ter kako zelo potrebuje dobro podporo ožjega in širšega okolja.

## Število debelih oseb se povečuje

**Prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik društva, je izpostavil, da se število debelih oseb povečuje. »Zadnji podatki iz leta 2020 so pokazali, da je čezmerno hranjenih in

debelih skoraj 60 % prebivalcev Slovenije (39,2 % čezmerno hranjenih in 19,5 % je debelih). Zavedajmo se, da pri debelosti gre za razširjeno, zapleteno, napredujočo in kronično bolezen, ki se tudi ponavlja in je zanjo značilna čezmerna telesna maščoba. S številnimi raziskavami so pokazali na močno povezavo med debelostjo in umrljivostjo zaradi vseh bolezenskih vzrokov, povezana pa je tudi z zgodnejšo umrljivostjo. Čezmerna masa in telesna nedejavnost skupaj povzročita 31 % vseh prezgodnjih smrti, 59 % srčnožilnih smrti ter 21 % smrti zaradi raka med nekadilkami. Pri debelih posameznikih se tveganje za razvoj nekaterih najbolj razširjenih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, srčnožilne bolezni, povišan krvni tlak in rakave bolezni. Tveganje za povišan krvni tlak se poveča kar za 2,2-krat pri moških in za 2,75-krat pri ženskah. Prekomerna telesna masa se povezuje z večjim tveganjem za raka, na primer adenokarcinomom endometrija, požiralnika, ledvic in trebušne slinavke, hepatocelularnega raka, raka kardije želodca, meningioma, multiple mieloma, kolorektalnega raka, raka dojke po menopavzi, raka jajčnikov, žolčnika in ščitnice. Veliko pove tudi podatek, da je 90 % ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 debelih. Med letoma 2005 in 2006 so pri debelih mladostnikih merili glukozo na tešče in pri kar 13 % je bila motena. To je skoraj dvakrat toliko kot pri tistih z normalno težo,« je statistične podatke v zvezi s tveganji, ki jih povzroča debelost, predstavil Cevc.

## Druge težave in motnje

V nadaljevanju je še povedal, da je temeljna motnja v povezavi z debelostjo inzulinska neodzivnost. Ta privede k zvišani ravni inzulina v krvi. »Z inzulinsko neodzivnostjo so predvsem povezane nakopičene maščobe znotraj trebušnih maščobnih tkiv. Prav tako je to povezano z motnjami v presnovi glukoze. Vse to sproži vnetno dogajanje v telesu, ki ima mnoge škodljive posledice, med drugim tudi aterosklerozo. Poleg tega težave, ki jih imajo osebe z debelostjo s koleni, ne nastopijo le zaradi preobremenitve teh sklepov, ampak tudi kot posledica lokalnega vnetja v maščevju kolenske kotanje. Danes namreč vemo, da maščobno tkivo ni namenjeno le shranjevanju energijskih zalog, ampak je tudi endokrini organ, ki sprošča hormone z vplivom na naše zdravje,« je še pojasnil Cevc.

Zaradi debelosti in čezmerne prehranjenosti prihaja tudi do okvar muskulo-skeletnega aparata, kar povzroča omejitve in invalidnost. Govornik je poudaril številne raziskave, ki kažejo, da se lahko s hujšanjem izognemo številnim zapletom, ki jih povzroča debelost. »Že če malo shujšamo, nam to prinaša metabolno korist, in pogosto se, ko shujšamo, uravnajo krvni tlak, sladkorna bolezen in tudi motnja v presnovi maščob. Zdrav življenjski slog, ki vključuje redno aerobno telesno dejavnost in uravnoteženo prehrano, takšna je na primer mediteranska dieta, zagotovi zdravo telesno sestavo in tudi ustrezno telesno težo. Pri tem je pomembno, da ne

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

kadimo, saj cigaretni dim pa tudi kajenje elektronskih cigaret dokazano slabša zdravje.

## Debelost je povezana z duševnimi težavami

**Asist. dr. Simona Klemenčič, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.,** iz Pediatrične klinike v Ljubljani je povedala, da v zadnjih desetletjih čedalje bolj spoznavamo povezave med debelostjo ter psihiatričnimi in nevropsihološkimi težavami. »Pri posameznikih z debelostjo se v vseh starostnih obdobjih pogosteje razvijejo čustvene vedenjske težave, pogosteje prihaja do psihiatričnih diagnoz in pogosteje imajo te osebe težave pri mišljenju in kogniciji. Omejenjene težave delujejo tudi v nasprotni smeri in tako oseba težje obvladuje svojo debelost, z leti se lahko še dodatno zredijo, s tem se poveča verjetnost dodatnih zapletov.«

Katere so najpogostejše duševne motnje, povezane z debelostjo? »Med njimi so motnje razpoloženja (zlasti depresija ali prisotnost depresivnih simptomov), s tesnobo povezane motnje, še posebno socialna tesnoba. Pogoste so tudi motnje hranjenja, na primer prenehanje, motnja pozornosti in aktivnosti (ADHD) ter motnje, povezane z izvršilnimi funkcijami in čustveno regulacijo.«

Kot je še dejala Simona Klemenčič, v najbolj rizične skupine spadajo otroci in mladostniki. »Pri njih debelost lahko močno ovira psihosocialni razvoj. Večina je deležna sikaniranja tako s strani vrstnikov kot tudi pri družinskih članih. To vpliva na njihovo znižano samopodobo, povzroča jim socialno tesnobo, zato se pogosto osamijo ter so manj vključeni v različne dejavnosti ter več časa preživijo za zasloni.«

Tveganje je veliko tudi pri posameznikih s psihiatričnimi težavami, kjer psihiatrična zdravila pospešujejo kopičenje maščobnega tkiva. Prav tako so ogroženi starejši posamezniki, saj zaradi starostnih omejitev težje spreminjajo svoje navade,« je še povedala klinična psihologinja.

Spreminjanje življenjskih navad je ključnega pomena pri obvladovanju debelosti. »Vendar gre za izjemno težak proces, saj je povezan z motivacijo. Poleg tega se navade zapisejo v možgane in tam ostanejo tudi potem, ko jih želimo opustiti. Osebe z debelostjo se tako večkrat odločijo, da bodo spremenile način prehranjevanja in gibanja, vendar teh odločitev ni lahko prenesti v vsakdanjik in pri njih vztrajati. Posameznik tako za učinkovito spremembo v nasprotju s splošnim prepričanjem ne potrebuje le motivacije in močne volje, temveč tudi dobro podporo okolice, torej družinskih članov, zdravniško podporo, podporo v šoli, ustrežno ponudbo v trgovinah in restavracijah, lokalni skupnosti, ki zagotavlja ustrezne možnosti za rekreacijo, ter primernih sporočil v medijih.«

## Motnje srčnega ritma

**Prof. dr. Andrej Pernat, dr. med., spec. kardiolog, aritmolog,** iz KO za kardiologijo v UKC Ljubljana je pojasnil povezanost debelosti z motnjami srčnega ritma. »Debelost je podobno kot pri drugih srčnožilnih obolenjih pomemben dejavnik tveganja tudi za razvoj motenj srčnega ritma. Povezava med debelostjo in motnjami srčnega ritma vključuje več mehanizmov, ki privedejo do sprememb strukturnih in električnih lastnosti srčne mišice.«

Kateri so ti mehanizmi? »Najpogostejši mehanizmi vključujejo povezavo debelosti z arterijsko hipertenzijo in posledično tlačno obremenitvijo srca, ki vodi v zadebelitev sten prekatov in razširitev predvorov. Debelost neugodno vpliva na ravnovesje avtonomnega živčevja (prevlada simpatičnega nad parasimpatičnim), tako da se poveča možnost pojava motenj srčnega ritma. Debelost poveča možnost nastanka motenj srčnega ritma tudi preko vpliva na presnovo in povečanega tveganja za nastanek motenj dihanja med spanjem, kot je obstruktivna nočna apneja,« je razložil Pernat.


Z debelostjo so največkrat povezane naslednje motnje srčnega ritma, o katerih je spregovoril tudi Pernat: »Najmočnejša in najbolj znana je povezava med debelostjo in nastankom atrijske fibrilacije. Debeli posamezniki imajo dva- do štirikrat večje tveganje za atrijsko fibrilacijo kot normalno prehranjeni. Z višjo telesno težo narašča tudi tveganje. Pri debelosti se pogosteje pojavljajo tudi prekatne motnje srčnega ritma, predvsem prezgodnji prekatni utripi in neobstojna prekatna tahikardija. Povezava med debelostjo in prekatnim motnjami ritma je zapletena, saj imajo te osebe tudi večjo pojavnost srčnožilnih obolenj, kot sta koronarna bolezen in srčno popuščanje, ki tudi povečujejo tveganje za nastanek prekatnih motenj srčnega ritma. Tveganje za pojav prezgodnjih prekatnih utripov se pri debelih ljudeh poveča za dva- do trikrat. Močno debeli ljudje imajo tudi povečano tveganje za nenadno srčno smrt, in sicer kar za dva- do trikrat v primerjavi z normalno prehranjenimi.«

## Manjša teža, manj težav

Kot je povedal Pernat, so številne raziskave pokazale, da z zmanjšanjem telesne teže pri prekomerno prehranjenih lahko pomembno vplivamo na pojavnost motenj srčnega ritma, njihovo ponavljanje in tudi izboljšamo uspeh zdravljenja nekaterih motenj srčnega ritma. »Največ je podatkov o vplivu zmanjšanja telesne teže na pojavnost atrijske fibrilacije. Trajno zmanjšanje telesne teže za vsaj 5 do 10 % zmanjša tako pogostnost kot trajanje epizod atrijske fibrilacije. Zmanjšanje telesne teže vpliva tudi na učinkovitost zdravljenja atrijske fibrilacije z zdravili in katetrsko ablacijo. Bolniki, ki jim je uspelo zmanjšati težo za več kot 10 %, so imeli tudi do šestkrat večjo možnost uspešne odprave epizod atrijske fibrilacije s katetrsko ablacijo. Pomembno je, da se telesna teža ureja dolgoročno, saj se v primeru ponovnega povečanja telesne teže koristni učinki izgubijo,« je še poudaril Pernat.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 PRILOGA: Gibala
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



# CuraLin

## Sladkor 5,8

### REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

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

**NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA [WWW.CURALIFE.SI](http://WWW.CURALIFE.SI)**

**ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.**



## ABC

- A** V sodobnem času imamo zelo veliko spodbud za to, da zaužijemo preveč nezdrave hrane.
- B** Tretjina ljudi ima težave z refluksom ali zatekanjem kisline navzgor v požiralnik in grlo.
- C** Priporočljivo je, da se izogibamo sladkarijam, saj te dajejo lažen občutek sitosti.



# Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Prazniki so pred vrati in naše mize bodo spet natrpene z obiljem visokokalorične, mastne in nasploh nezdrave hrane. Čeprav je na splošno hrane v naši družbi preveč in je lahko dosegljiva, se med prazniki še vedno radi prenajemo. Nevarno je predvsem zato, ker nam nekaj tiste odvečne teže, ki jo pridobimo med prazniki, ostane. In z leti se kilogrami nakopičijo. Več jih je, težje se jih znebimo. Odvečni kilogrami pa žal niso edina negativna posledica prenejedanj.

Po prazničnem prenejedanju se lahko pojavijo vsaj prehodne težave z želodcem – bolečine, napihnjenost, tiščanje v želodcu in žlički. Pekoča bolečina v požiralniku, grlu in celo v ustih so eni od simptomov, ki kažejo na to, da imamo težave z refluksom – zatekanjem kisline v želodec. In to se lahko sproži prav ob obilni praznični mizi.

Kako se odziva naše telo, ko se prenejamo oziroma pojemo več, kot potrebujemo? Zakaj še kar jemo, tudi ko smo že siti? In zakaj nam sladko vzbuja skomine po še več sladkem?

## Čustveno prenejedanje in stres

V sodobnem času imamo zelo veliko spodbud za to, da zaužijemo preveč nezdrave hrane. Zato se ji je med prazniki še toliko težje odreči. In ta hrana, ki je težka, mastna, sladka, nam sproža hrepenenje po še več takšne hrane in vodi v prenejedanje. Obstajata dve vrsti lakote. Ena je homeostatska, s pomočjo katere uravnavamo kratkoročne energijske potrebe. Druga pa je tako imenovana hedonska lakota, ko jemo izključno zato, ker nam je hrana dobra in nam hranjenje predstavlja užitek. Teško se upremo

hrani, ki jo imamo pred sabo, še posebno če imamo v spominu, da smo jo nekoč z užitek jedli. Čeprav se predhodno odločimo, da za tokratne praznike ne bomo jedli preveč, je to za nekatere ljudi še poseben izziv. To so tisti, ki se borijo s čustvenim prenejedanjem. Dodaten stres sabotira naše odločitve in preplavi telo s hormonom kortizolom. Naša sposobnost sprejemanja dobrih odločitev je oslABLJENA, in to kljub našim nameram, da ne bomo jedli preveč. In resnica je, da je stres del praznikov in v nas sproža hrepenenje po »dobri« hrani. Saj

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

vsi vemo, da si takrat, ko v sebi nismo mirni, ne želimo jesti kislih kumaric, veliko bolj nas vleče k čokoladi in čipsu.

A nas hrana potolaži le za kratek čas, ugodje izzvani in kmalu potrebujemo še več hrane, ki ni dobra za naš želodec in nas redi. Zato je pomembno, da stres prepoznamo in da se zavedamo našega odziva nanj. Potrebno je, da se soočimo s čustvi, ki so v ozadju, le tako lahko prekinemo povezavo med občutkom ugodja in hrane. Gre seveda za proces in lažje to naredimo v normalnem času, ko ni praznikov.

### **Maščobne zaloge množijo same sebe**

Če se nekaj dni slabše prehranjujemo, nam dolgoročno ne škodi, če se seveda po praznikih vrnemo na ustaljeni način prehranjevanja. Vendar se moramo zavedati tudi tega, da naše telo odreagira hitro – inzulinska rezistenca se lahko pojavi že po nekaj dneh, ko vnašamo v telo več hrane in energijska proizvodnja v celicah se spremeni. Tako si tlakujemo pot v debelost in sladkorno bolezen. Telo se namreč hitro prilagodi na spremembe in prenajedanje lahko postane normalen način življenja, saj se je po praznikih težko vrniti na stari način prehranjevanja.

### **Zasvojljivost mastne in sladke hrane**

Del razlage za to, zakaj se težko vrnemo na stari način prehranjevanja, lahko najdemo v tem, da gre za spremembe v možganih, ki vodijo v odvisnost. Sladka in mastna hrana povzročata izločanje dopamina, do to je neurotransmitor, ki povzroča občutenje užitka in sreče. Nič drugače kot pri uživanju drog ali alkohola. Dopamin je v delih možganov, ki so odgovorni za čutenje, motivacijo, občutek ugodja in za gibanje. Ta neurotransmitor prek našega nagradnega sistema pošilja signale v odgovor na naravna obnašanja, ki so povezana z našim preživetjem –

to so spolnost, uživanje hrane in pijače. Gre za močan mehanizem, ki omogoča preživetje katere koli živalske vrste. Znano je, da hrana, ki vsebuje veliko beljakovin, sproži zmerno sproščanje dopamina. Hrana, ki vsebuje veliko sladkorja, pa povzroči hitro povečanje ravni dopamina. To je občutek nagrade. Če se ta občutek nagrade sproži zaradi prenajedanja, se zaradi nevrokemičnih mehanizmov v možganih to oblikuje v vzorec vedenja, ki ga težko spremenimo. Še slabše je to, da se prag, ki je potreben za to, da občutimo užitek in dobro voljo, po zaužitju takšnega obroka še zviša – potrebujemo več in več hrane, da se počutimo tako dobro, kot smo se na začetku.

*»Kar tretjina ljudi ima na splošno težave z reflukksom ali zatekanjem kisline navzgor v požiralnik in grlo.«*

Različne vrste odvisnosti so pogostejše pri ljudeh, ki imajo v možganih manj dopaminskih receptorjev. To pomeni, da za doseganje enakega občutka ugodja potrebujejo več spodbude – še več hrane. V davni preteklosti, ko je bilo treba hrano uloviti ali nabrati, je bil ta mehanizem koristen. V današnjem času,

ko je hrana v obilju prosto dostopna, pa se ujамemo v začarani krog.

### **Težave z želodcem po prazničnem prenajedanju**

Na straneh Nacionalnega inštituta za zdravje (NIJZ) lahko preberemo, da enako kot nima pozitivnega učinka na zdravje, da zaužijemo eno porcijo zelenjave, tudi en obilen in z vidika zdrave prehrane neustrezen obrok ne bo imel dolgoročnih posledic. Seveda se lahko pojavijo kratkotrajnejše prebavne težave v obliki napenjanja, zaprtja ali zgage, a te potem minejo brez večjih zapletov. Hkrati se lahko pojavi tudi slabše počutje, razpoloženje se nam poslabša, storilnost se zmanjša. Ko preveč napolnimo želodec, se ta raztegne, občutimo neprijetno težo, napenja nas in lahko nam je tudi slabo.

Posebno poglavje prazničnega prenajedanja je zgaga in zato je smiselno, da podrobneje pogledamo vzroke in način njenega nastanka. Kar tretjina ljudi ima na splošno težave z reflukksom ali zatekanjem kisline navzgor v požiralnik in grlo. Vzroki za to so različni. Prvi vzrok je lahko ta, da se poveča tvorba kisline v želodcu kot posledica stresa, kajenja, slabega prehranjevanja ali pa tudi vnetja v želodcu, ki ga povzroča bakterija *Helicobacter pylori*. Na zatekanje kisline iz želodca navzgor lahko pomembno vpliva tudi debelost. Prepoln želodec in to, da okoliške strukture pritiskajo nanj, namreč vpliva na nastanek refluksa. Nadalje je vzrok lahko v slabem tesnjenju mišice zapiralke, ki omogoča kislini iz želodca pot navzgor. Ni vedno potrebno, da gre za kislino, zadostuje že, da grlo dražijo plini kisline. Refluks se lahko pojavi tudi takrat, ko imamo navado legati k počitku s polnim želodcem. Podobne težave kot kislina lahko povzroča tudi pepsin, to je encim za prebavo beljakovin.

Refluks pa poleg pekočega občutka lahko povzroči tudi druge težave. Ker je grlo pod nenehnim draženjem, človek stalno

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco

### 37 PRILOGA: Gibala

- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



**Laxemon**<sup>®</sup>

Laxemon izdelki pomagajo pri urejanju prebave, ker vsebujejo laktulozo\*.



**Laxemon limeta in Laxemon granule**

- Prva izbira za potovalno lekarno
- Laxemon limeta za direktno uporabo
- Laxemon granule z dodatkom magnezija, ki prispeva k ravnotežju elektrolitov

**Laxemon gumi medvedki**

- Nežni in učinkoviti
- Okus pomaranče
- Praktična in enostavna oblika
- Slovenska inovacija

**Laxemon tekočina za pripravo napitka**

- Enostavna za odmerjanje
- Za pripravo osvežilnega napitka doma ali v službi
- Z okusom gozdnih sadežev







\* Laktuloza prispeva k hitrejšemu prehajanju črevesne vsebine.

Izdelki so na voljo v lekarnah, drogerijah in specializiranih prodajalnah ter na [www.enemon.si](http://www.enemon.si)

Jata Emona d.o.o. Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana [www.enemon.si](http://www.enemon.si) ☎ 041 433 794

»Bodimo toliko disciplinirani, da ne uživamo hrane, za katero vemo, da nam bo povzročila težave.«

pokašljeje, ob tem se mehansko poškodujejo glasilke ter predel med glasilkama, tu se kopiči tudi gosta sluz. Zaradi kisline so namreč poškodovane migetalke sluznice v grlu in zato neučinkovito odstranjujejo sluz. Občutek kepe v grlu osebo dodatno sili na kašelj.

Pomagamo si lahko z določenim ukrepanjem. Po vsakem obroku ostanimo pokonci vsaj tri ure. Izogibajmo se prenašanja in določeni hrani – ne jejmo kisle in mastne hrane, omejimo pitje kave, uporabo močnih začimb, uživanje mlečnih in fermentiranih izdelkov, alkoholu. Ti izdelki namreč spodbujajo tvorbo kisline. Ne pijmo gaziranih pijač, saj se nam po njih spahuje, zrakom pa navzgor lahko potuje tudi kislina. Refluks spodbujata tudi kajenje in stres. Tisti ljudje, ki jih občasno peče zgaga, naj bodo še posebej previdni in zadržani za praznično mizo.

#### Kako s čim manj težavami med prazniki?

Vsekakor smo mi tisti, ki lahko izbiramo, ali bomo ravnali tako, da bo dobro za naše telo in naše počutje. V nadaljevanju navajamo nekaj nasvetov, ki nam pomagajo pri tem, da praznično hranjenje ostane v razumnih mejah.

Dobro je, če si vnaprej postavimo omejitve, koliko bomo pojedli in popili, in se tega držimo. Pri tem nam lahko pomaga namerna miselna naravnost, da to hočemo in zmoremo. Pri jedi si vzemimo čas in dobro prežvečimo vsak grizljaj, ne goltamo. Hranjenje naj poteka vsaj dve uri pred spanjem, saj bo želodec tako hrano lažje prebavil. Držimo se zlatega pravila

zmernosti pri hrani in pijači. Pomaga tudi to, da pijemo dovolj tekočine, ki naj bo voda ali nesladkan čaj. S tem preprečimo dehidracijo in zaprtje, hkrati pa to da občutek večje sitosti. Včasih delamo napako tudi tako, da jemo takrat, ko smo v resnici žejni.

Priporočljivo je, da se izogibamo sladkarijam, saj te dajejo lažen občutek sitosti. Ker spodbujajo sproščanje insulina, se hitro prebavijo in je pozneje zato lakota še hujša. Napačno je prepričanje, da bomo s kozarčkom žganja pregnali težave, ki nam jih povzroča prepoln želodec in občutek presitosti. V prehrani omejimo vse, kar spodbuja nastanjanje želodčne kisline. Kot že rečeno, so to alkohol, mastna hrana, kava in nikotin. Bodimo toliko disciplinirani, da ne uživamo hrane, za katero vemo, da nam bo povzročila težave. Na splošno je dobro zmanjšati delež mesa in maščob v prehrani. Alkohol srkajmo in ga ne pijmo z večjimi požirki, saj ga bomo tako spili manj.

#### Če brez greha ne gre ...

Če se vendarle ne moremo upreti dobrotam, si lahko pomagamo tudi z domačimi pripravki. Že naše babice so vedele, da je za želodec dobro piti čaj grenkega pelina ali rmana. Oba spodbujata tvorbo želodčnih sokov in encimov ter tako pospešita prebavo in omilita bolečine v želodcu. Če vas napenja v trebuhu, si pomagajte s čajem iz komarčka, kumine in janeža. V primeru spahovanja in zatekanja želodčne kisline v požiralnik si lahko pomagamo z jemanjem zdravil, ki vplivajo na želodčno kislino. Najblažja oblika teh zdravil so antacidi in zdravila, ki zmanjšajo izločanje kisline in se lahko kupijo v lekarni brez recepta. Če trpimo zaradi zaprtja, potem najprej popijmo večje količine tekočine, da bo črevesna vsebina navlažena. Pomagamo si lahko tudi z blagimi odvajali, ki se prav tako dobijo v lekarni. Priporočljivo je, da naslednjih nekaj dni uživata čim več vlaknin, sadja, zelenjave in žit.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco

### 37 PRILOGA: Gibala

- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

**Degasin<sup>®</sup>**  
Simethicone  
280 mg

**Ne skrivajte trebuščka,  
odpravite  
napihnjenost**

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

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



# Uživajte v praznikih brez prekomernih posledic za vaš prebavni sistem

V času praznikov se težko upremo bogato obloženi praznični mizi. Večdnevno čezmerno uživanje hrane in pijač vodi v obremenitev prebavnega sistema, občutek teže v želodcu in napihnjenosti, težave z zgago in zaprtjem ter tudi v kopičenje kilogramov.



## Kaj storiti, da zgaga in zaprtje ne pokvarita prazničnega vzdušja?

Praznični čas ni namenjen odreknanju, zato ne smemo imeti občutka krivde, če v hrani nekoliko pretiravamo. Dobro pa je vedeti, kako si lahko pomagamo, da posledice ne bodo vplivale na naše zdravje in dobro počutje.

Najboljši način, da to preprečimo, je **nadzor velikosti porcij** ali uporaba manjših krožnikov. Poleg zmernosti je ključnega pomena, da **jemo počasi in umirjeno**. Na ta način bolje prepoznamo signale sitosti, pojedemo manj, hrano pa lažje prebavimo. **Vlaknine** so bistvenega pomena za nemoteno delovanje prebavnega sistema, zato v obroke vključite živila, bogata z vlakninami, kot so zelenjava, sadje, stročnice, polnozrnata žita, oreščki in semena. Med posameznimi obroki je potrebno piti dovolj **tekočine**, poleg vode tudi kamilični, metin ali ingverjev čaj, ki pomagajo pomiriti prebavni sistem. In še eno pomembno navodilo, ki vam bo pomagalo zmanjšati vnos hrane: kuhajte, ko ste siti, hrano pa med kuhanjem okušajte v **majhnih količinah**.

## Poskrbite za svojo prebavo na naraven način

Če hrana ni dobro prebavljena, se pojavi občutek polnosti in napihnjenosti. **Naravna mineralna voda Donat nudi podporo prebavnemu sistemu**, da lahko ta nemoteno opravlja svojo nalogo. Zaradi svoje edinstvene mineralne sestave nudi podporo prebavnemu sistemu pri prebavljanju hrane ter pomaga pri težavah z zaprtjem in zgago.

Hidrogenkarbonati v Donatu delno nevtralizirajo želodčno kislino in tako **blažijo zgago**. Donat pomaga tudi pri **odpravljanju zaprtja**, saj sulfati posrkajo vodo iz celic črevesne stene, zaradi česar se volumen vsebine črevesja poveča, magnezij pa še dodatno sprošča mišice prebavnega trakta. Zaradi vsebnosti kalcija je Donat odličen dodatek k uravnoteženi prehrani, saj je kalcij pomembna sestavina prebavnih encimov, ki omogočajo razgradnjo hrane in s tem dobro absorpcijo vseh hranilnih snovi. Z rednim pitjem Donata tako **podpiramo prebavo na naraven način**.

## Za optimalno delovanje Donata je zelo pomembno upoštevati programe pitja za posamezno težavo.



PROGRAM PITJA	Kdaj	Koliko	Kako	Način pitja
Podpora prebavi (Preventiva)	Zjutraj, na prazen želodec	0,2–0,3 l	20 °C (sobna temperatura)	Počasi
	Pred kosilom	0,1 l		
	Pred večerjo	0,1–0,2 l		
Zaprtje	Zjutraj, na prazen želodec	0,2–0,3 l	30–37 °C (topel)	Hitro
	Pred večerjo	0,2 l	20 °C (sobna temperatura)	
Zgaga	20 min. pred obrokom	0,1–0,2 l	20 °C (sobna temperatura)	Počasi
	Med posameznimi obroki, ko začutite zgago (ne na poln želodec)	0,1 l		



### V katerih primerih pitje Donata ni priporočljivo?

Če imate težave z ledvicami, trpite zaradi upočasnjenega bitja srca, imate porušeno kislinsko-bazično ravnotežje (alkaloza) ali pa se vam kopiči tekočina v telesnih tkivih (hidrops), pitja Donata ne priporočamo. Če imate sočasne resne bolezni, se o pitju Donata posvetujte s svojim zdravnikom.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco

## 37 PRILOGA: Gibala

- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



# Srce in želodec sta tesno povezana

Avtorica: Maja Korošak

Naše telo je celota in gastrointestinalni sistem je povezan z vsemi drugimi sistemi v telesu. Najpogosteje gre za povezavo gastrointestinalnih bolezni z boleznimi v območju ORL, pljuč in kardiološkega sistema. Pogosto se ne zavedamo, da je gastrointestinalna bolezen povezana s kroničnim vnetjem grla, kroničnim vnetjem srednjega ušesa, kroničnimi vnetji sinusov. Kar 40 % bolnikov, ki imajo težave s kašljem, ima gastroezofagealno refluksno bolezen (zatekanje želodčne vsebine navzgor po požiralniku).



Marija Aritonović, dr. med.

Z **Marijo Aritonović, dr. med.**, smo se pogovarjali o kardioabdominalnem sindromu – ime za vrsto različnih bolezni, ki kažejo na povezavo bolezni prebavil z boleznimi srca.

Katere so torej te povezave? »Že dolgo vemo, da ima veliko kardioloških stanj ali bolezni svoj vzrok v prebavnem traktu. Bolezni prebavil, ki so lahko povezane z nastankom kardioabdominalnega sindroma, so gastroezofagealna refluksna bolezen, gastritis, transversalni kolon, izpolnjen z zrakom, disfunkcija žolčnika, žolčni kamni, disfunkcija oddijevnega sfinktra, hiatusna kila, bolezni tankega črevesa, akutna nekroza trebušne slinavke, eozinofilija (zvišana koncentracija eozinofilcev v cirkulirajoči krvi) ter kronična vnetna črevesna bolezen,« našteva zdravnica. Kakšne težave na srcu lahko povzročijo te bolezni prebavil? »Pogoste so srčne aritmije, ki so najpogosteje povezane z gastroezofagealno refluksno boleznijo (GERB) in hiatusno

kilo. Poleg tega so hiter srčni utrip, kratka sapa, prsna bolečina med najpogostejšimi zgodnjimi simptomi gastrokardialnega sindroma. Bolečina, ki izvira iz požiralnika, je lahko zelo podobna bolečini pri angini pektoris, bolečini ob nezadostni preskrbi srčne mišice s kisikom.«

Kakšen je sploh mehanizem delovanja prebavnih bolezni na srce? »Bolezen prebavil lahko na primer sproži srčno aritmijo, ker sta želodec in požiralnik zelo blizu srca, od njega ju loči le tanka membrana (diafragma). Vemo, da med njima poteka veliko živčnih končičev, tako da se draženje z enega organa lahko prenese na drugega. Ko je želodec prenapihnen in prepoln hrane ali zraka ali pa je kronično vnet, ob pritisku na diafragmo pride do dviga srčne mišice, s tem se rahlo spremeni lega srčne mišice, kar lahko vodi v različne simptome, na primer aritmijo. Najpomembnejši živec, ki poteka med požiralnikom in srcem, je nervus vagus. Ko je ta nadražen zaradi preveč želodčne kisline, to lahko vodi v upočasnitev srčne frekvenca. Stanje je nevarno, saj lahko nastanejo motnje srčnega ritma,« razlaga Aritonovičeva.

Naša sogovornica še pove, da je drugi možni vzrok lahko jemanje zdravil, kot so zaviralci protonske črpalke, ki jih jemljejo bolniki z gastroezofagealno refluksno boleznijo ali

gastritisom. »To lahko zmanjša absorpcijo mineralov, kot je magnezij. Znižana raven serumskega magnezija pa je sprožilec nerednega srčnega ritma,« pove Aritonovičeva ter dodaja, da je refluks kisline pogosto povezan tudi z anksioznostjo in paničnimi napadi ter tako posredno tudi s palpitacijami.

## Tudi v nasprotni smeri

Tudi zdravje srca lahko vpliva na zdravje želodca, vendar bistveno manj kot v opisani smeri. »Pri aortni stenozi se v tankem črevesju razvije sindrom heyde, angiodisplazije (drobne žilice, iz katerih rade nastajajo krvavitve) v gastrointestinalne traktu (največkrat v tankem črevesju). Na to stanje smo predvsem pozorni pri bolnikih, ki morajo iti na zamenjavo aortne zaklopke. Poslabšanje srčnega popuščanja privede do zastajanja vode v različnih delih telesa, tudi v prebavilih, in to se kaže kot zmanjšan tek, bolečine v zlički, hujšanje in bruhanje.«

## Diagnosticiranje

Aritonovičeva pove, da so stvari na prvi pogled dokaj jasne, v praksi pa je zelo zapleteno ločiti, kdaj gre za eno bolezen in kdaj za drugo. »Le na podlagi osnovnih pregledov se ne da postaviti diagnoze. Pri gastroezofagealni refluksni boleznijo, ki je v velikem

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



porastu in je posledica načina prehranjevanja, porasta telesne teže, so bolniki zaradi simptomov, ki oponašajo simptome srčnega infarkta, pogosto napoteni h kardiologu in iščejo se vzroki v ishemični bolezni srca. Nazadnje pa se izkaže, da gre samo za refluksno bolezen. Zato so potrebne specifične preiskave s področja kardiologije in gastroenterologije, da lahko na koncu pridemo do prave diagnoze. Včasih pomaga, če zdravimo oba organa, saj zdravljenje enega pozitivno vpliva na drugega,« pojasnjuje naša sogovornica in dodaja, da ni preprosto ugotoviti, kje je izvor težave. »Ni preprosto, a glede na značilnosti bolnika skušamo oceniti, za katero bolezen naj bi šlo. Zaradi podobnosti simptomov je pogosto, da imajo bolniki narejene preiskave srca in prebavil. V nekaterih primerih imajo bolniki z dokazano ishemično boleznijo srca pravzaprav obe bolezni. Ti primeri so najtežji, saj imajo težave tako zaradi enega kot zaradi drugega. Pokazalo pa se je, da je ob urejeni bolezni prebavil tudi manj težav s srcem.«

To seveda ne pomeni, da bo vsak, ki ima težave z želodcem, imel tudi težave s srcem. Pomemben dejavnik pri tem je anksioznost, pove Aritonovičeva. »Klinična slika ni vedno enaka temu, kar najdemo s preiskavami. Nekateri bolniki imajo lahko zelo hudo gastroezofagealno refluksno bolezen, pa nimajo konkretnih težav. Pri nekaterih bolnikih pa s preiskavami najdemo minimalne spremembe, a imajo hude klinične težave. Klinična slika torej ne korelira nujno s tem, kar najdemo, saj je na primer dojemljivost za bolečino zelo individualno pogojena.«

### Pomemben je poglobljen pogovor z bolnikom

Ali so bolniki presenečeni, ko pridejo k zdravniku in so prepričani, da imajo težave s srcem, zdravnik pa pozornost usmerja v želodec? »So presenečeni. Ko nas boli v prsnem košu, se ustrašimo, in nihče ne pomisli najprej, da bi bilo to povezano s požiralnikom ali želodcem. Ta bolečina se zdi tako zelo huda. Ko bolnikom omenimo to povezavo, nas najprej gle-

dajo nejeverno. Težko namreč verjamejo, da imajo v resnici težave z želodcem, saj jih ta ne boli. Včasih jih je treba prepričati z dodatnimi preiskavami samo zato, da jim dokažemo, da je izvor bolečine drugje. Precej napora je potrebnega, da bolniku dokažemo, da je z njihovim srcem vse v redu. Pomembno pa je, da bolnik razume, kaj se z njim dogaja, saj se sicer pri njem pojavi nezaupanje in hodi iz ene ambulante v drugo. Občutek ima, da ga zdravnik ne posluša in ne razume. Ko se čuti slišane in razumljene, tudi sam bolje razume izvor simptomov in jih zato tudi bistveno bolje prenaša ter bolje sodeluje pri zdravljenju,« še pove sogovornica.

Kako potem poteka zdravljenje? »Zdravljenje se zelo razlikuje od bolnika do bolnika in tudi prognoze so različne. Že to, da bolnika lahko prepričamo, da se z njim ne dogaja nič smrtno nevarnega, je veliko. Zelo velika razlika je med tem, da človek misli, da ima neko hudo, smrtonosno kardiološko bolezen, ali pa ko spozna, da gre za ranico na požiralniku in da ne sme jesti čisto vsega, kar bi si želel. Tudi kašelj je simptom, ki pogosto dela zmedo. Kar 40 % ljudi, ki kašljajo, ima to težavo zaradi zatekanja kisline v požiralnik. Vendar pa ti bolniki preprosto ne verjamejo, da bi bil njihov kašelj lahko povezan z želodcem. Pogosto imajo občutek cmoka v grlu, težko požirajo, ponavljajo se jim vnetja srednjega ušesa, imajo kronično vnetje sinusov. Zato seveda težko sprejemajo navodila zdravnika, naj si pomagajo s spremembo prehrane in z zdravljenjem za želodec.«

Marija Aritonovič opozori še na eno težavo, ki pri bolnikih povzroča nejevero. »Gastroezofagealno refluksno bolezen običajno povezujemo s simptomoma zatekanja kisline in zgage. Obstajajo pa pri tem tudi neklasični ali ekstra ezofagealni simptomi, ki nastanejo zunaj požiralnika. Ti bolniki so težji za zdravljenje. Nimajo klasičnih simptomov in zato sprva tudi ne verjamejo v diagnozo. Poleg tega potrebujejo dolgotrajnejše zdravljenje in natančnejše upoštevanje navodil. Navodil pa se ne držijo, saj ne verjamejo in ne vidijo smisla v tem, da bi spremenili prehrano,

nimajo namreč takšnih težav, kot jih sami pričakujejo. Dodatno težavo povzroča tudi to, da dieta ni preprosta in ne obstaja ena sama za vse bolnike.« Aritonovičeva pogosto svetuje, naj se odpovedo vsemu, kar je dobro. »To po navadi potem razumejo.« Težavno je tudi dopovedati kadilcem, da kajenje škoduje njihovemu želodcu. »Lahko kašljajo zaradi vnetih pljuč, a cigaretni dim draži tudi želodec, ki zato izloča več kisline. Želodčna kislina zateka v požiralnik in ga draži, ta pa povzroča podobne simptome kot vnetje pljuč. Treba si je vzeti čas za bolnika, saj poglobljeni pogovor z njimi lahko prinese napredek v njihovem razumevanju in tako tudi bolje sodelujejo,« še poudarja zdravnica.

### Kardiorrenalni sindrom

Srce in ledvice so povezani z zapletenim sistemom različnih procesov. Naloga srca je, da črpa kri po telesu, vključno s prekrvavljenjem ledvic. Naloga ledvic pa je, da filtrirajo odpadne snovi in uravnavajo tekočine ter elektrolite v telesu. Delovanje srca in ledvic in njuni medsebojni vplivi se uravnavajo z zapletenimi signalnimi potmi. Če se delovanje enega od njiju zmanjša, to lahko povzroči poslabšanje delovanja drugega. To stanje se imenuje kardiorrenalni sindrom. Zato se poslabšanje in pešanje srčne funkcije lahko izrazi v delovanju naših ledvic, kar se kaže z upadom glomerulofiltracije in z zmanjšanim delovanjem ledvic. Zmanjšano delovanje srca praktično vedno pripelje do zmanjšane delovanja ledvic. Tudi arterijska hipertenzija, če je ne zdravimo, na koncu pripelje do srčnega popuščanja, hkrati pa vodi tudi v okvaro ledvic.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**

- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja





**Gloup® gel, za lažje požiranje trdih zdravil!**

Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah.

**Gloup:**

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

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

**Enostavna uporaba v samo 3 korakih!**



Položite tableto na žlico.



Stisnite 5 ml Gloup® gela na tableto.



Zaužijte vsebino.

**Univerzalni gel, ki omogoča olajšan vnos trdih zdravil.**

## ABC

- A** Varikokela mod se pojavi, ko se vene v modniku povečajo in razširijo.
- B** Varikokela lahko povzroči bolečino, atrofijo moda in neplodnost.
- C** Varikokele najpogosteje ni treba zdraviti.

# Krčne žile v modih

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Varikokela je eden od pogostih razlogov za moško neplodnost. Prizadene vsakega šestega moškega, najpogosteje se to zgodi v starosti od 15 do 25 let. Gre za precej neprijetno težavo, ki lahko precej vpliva na kakovost življenja. Običajno se varikokela pojavi na levi strani, redko na desni, včasih tudi na obeh straneh. V določenih, sicer redkih primerih je varikokela posledica drugih stanj v trebuhu, ki so lahko maligna ali nemaligna, zato je priporočljivo opraviti tudi ultrazvočni pregled trebuha.

Kaj sploh je varikokela? Varikokela testisov je stanje, ki se pojavi, ko se vene v skrotumu (kožni vrečki, v katerih ležijo testisi, odgovorne so za odvajanje krvi iz testisov), povečajo in razširijo. To lahko povzroči zastajanje krvi v venah. Posledici sta nelagodni občutek in bolečina.

## Vzroki nastanka

Vzroki nastanka varikokele niso povsem znani. Strokovnjaki menijo, da je ta bolezen posledica težave z venskimi zaklopkami, ki so šibke ali poškodovane in ne omogočajo več optimalnega pretoka venske krvi iz mod. Posledica je zastajanje krvi v modih, zaradi povišanega tlaka znotraj ven pa se te širijo. To razširjenje ven privede do nabiranja krvi v testisih in dodatne upočasnitve cirkulacije krvi. Vse to lahko povzroči pregrevanje testisov in privede do zmanjšane gibljivosti in poškodbe spermijev. Kaj je vzrok za poškodbo spermijev? Vzrok za poškodbo spermijev je v tem, da se morajo nahajati v okolju, kjer je temperatura nekoliko nižja kakor v ostalih

delih telesa, s tem se vzdržuje njihova funkcija. Varikokela lahko povzroči tudi atrofijo (zmanjšanje) moda in celo popolno neplodnost.

Obstajajo še drugi dejavniki, ki lahko pripomorejo k razvoju varikokele. To je lahko hormonsko neravnovesje kot tudi povečan pritisk v venah, ki ga povzroči težak telesni napor, dvigovanje uteži ali pa celo napenjanje pri praznjenju črevesja.

Kako to stanje občutijo bolniki? Običajno opisujejo, da jih občutijo kot grudice ali zatrdline ob modu. Opažajo tudi oteklino, ki se čez dan lahko poveča ali pa se poveča ob naporih in daljšem stoječem delu. Ob tem občutijo bolečine, nelagodje, kar povzroča težave pri vsakodnevnih opravilih.

## Oblike varikokele

Varikokele so lahko majhne in se pojavijo le ob telesnem naporu. Lahko so srednje velikosti in se začutijo, ko se moda pregledajo, lahko pa so tudi velike in se vidijo s prostim očesom. Na otip je mošnja kot vreča glist in po navadi

izgine v ležečem stanju, zato se diagnostika izvaja stoje in leže. Za potrditev diagnoze se največkrat naredi ultrazvok. Varikokele se lahko pojavijo na eni ali obeh straneh, najpogosteje na levi strani. Najpogosteje je brez simptomov, odkrije se na sistematskem pregledu ali pri zdravljenju neplodnosti.

## Diagnosticiranje varikokele

Varikokelo diagnosticira urolog. Opravi klinični pregled, uporabi pa tudi slikovne diagnostične metode, kot je ultrazvok. Če je varikokela manjše velikosti ali stanje ni povsem jasno, se lahko bolj izrazi ob pregledu stoje in ob manevru valsava (z napenjanjem se poveča pritisk v trebušni votlini).

Najpomembnejši je pregled z otipanjem testisa. Ta pregled se najlažje izvaja v stoječem položaju, saj so tako »zatrdline« v koži mošnje najbolj izrazite. Velikost varikokele je včasih takšna, da se jo da videti tudi s prostim očesom. Pogosto je testis z varikokelo manjši, če ga primerjamo s testisom, kjer ni varikokele.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



Varikokela je pogosto povezana z neplodnostjo (potencial plodnosti je zmanjšan). Pravega vzroka, ki povzroča poškodbo funkcije testisov, še ne poznajo, vendar je najpogosteje povezan z zvišanjem temperature v testisih. To lahko privede do zmanjšanja testisov, do sprememb v funkciji leydigovih celic in v izvidih spermiograma.

Če s telesnim pregledom zdravnik ne dobi dovolj jasne slike, je treba opraviti natančnejše preiskave. To je lahko ultrazvok, magnetna resonanca, venografija, scintigrafija, računalniška tomografija ali termografija. Venografija je ena najučinkovitejših metod, s katerimi diagnosticirajo varikokelo, a je invazivna, saj se izvede s katetrizacijo ven v nogah in s tem omogoči dostop do pampiniformnega pleksusa žil v modih. Vendar se ta poseg lahko opravi hkrati z embolizacijo in s tem se varikokela odpravi. Z ultrazvočnim pregledom zdravnik vidi pretok krvi znotraj varikokele.

### Kako se zdravi?

Varikokele najpogosteje ni treba zdraviti. Če so bolečine blažje in gre za neprijeten občutek v preponah, priporočajo uporabo posebne podpore (suspensorja). Pri večjih varikokelah je potreben kirurški poseg. Operacijo izvedejo v primeru močne bolečine v testisih, ki ne popušča; v primeru motnje delovanja testisov in v primeru atrofije testisov. Operacijo je treba izvesti tudi takrat, ko pride do skrčenja moda ter bolečini in težav z neplodnostjo. Z operacijo se razširjene vene zaprejo, pretok krvi pa se preusmeri v zdrave žile. Odvisno od situacije se rez lahko naredi v področju dimelj, v zgornjem delu moda ali v spodnjem delu trebuha.

Laparoskopija, venografija ali embolizacija so nekatere druge možnosti. Pri embolizaciji se v vene injicirajo majhne kovinske spirale ali posebna tekočina. S tem se vene zaprejo in prepreči zastajanje krvi. Poseg se pogosto opravi v lokalni anesteziji.

### Priprava na poseg

Kirurški poseg za odpravo varikokele lahko traja od pol ure do več ur. Mikrokirurška varikokelektomija se izvede pod splošno anestezijo. Bolniki naj vsaj osem ur pred operacijo ne bi uživali hrane ali tekočine. Vsaj deset dni pred posegom je prepovedano jemanje aspirina ali podobnega zdravila za redčenje krvi. To bi lahko povzročilo pretirano krvavitev med posegom ali po njem. Da bi se izognili morebitnim zapletom, je zdravniku ob naročanju na poseg treba povedati, kakšna zdravila jemljete.

Večina bolnikov je po posegu odpuščenih domov še isti dan. Večina lahko nadaljuje običajne dejavnosti v nekaj dneh.

### Kako uspešna je operacija?

Z odpravo varikokele se lahko znatno izboljšajo semenski parametri. Vendar pa so za neplodnost lahko krivi drugi vzroki. Torej z

*»Kako to stanje občutijo bolniki? Običajno opisujejo, da jih občutijo kot grudice ali zatrdline ob modu. Opažajo tudi oteklino, ki se čez dan lahko poveča ali pa se poveča ob naporih in daljšem stoječem delu.«*

odstranitvijo varikokele se plodna sposobnost ne izboljša vedno. Po nekaterih raziskavah se možnost zanositve po odpravi varikokele lahko poveča do 50-odstotno.

### Po operaciji

Ko je varikokela odstranjena, se na začetku pojavi neprijeten občutek, okoli reza in celotne mošnje pa lahko nastanejo oteklina in modrice. Okoli reza se lahko pojavi tudi manjši izcedek. Ti neželeni učinki v nekaj dneh izginejo. Običajen stranski učinek splošne anestezije so bolečine po telesu, slabost in boleče grlo, ki prav tako izzvenijo po nekaj dneh. Če se pojavi vročina, nastane močna oteklina in če bruhamo do dva tedna po operaciji, se nujno obrnimo na zdravnika.

Varikokela se v določenih primerih lahko ponovi. Treba se je zavedati, da se izvidi spermiograma po operaciji ne izboljšajo pri vseh bolnikih, temveč le pri 50–60 % operiranih.

Bolniki z varikokelo naj bi imeli pomembno nižjo raven hormona testosterona, kot je pri zdravih moških enake starosti. Pri približno 70 % operiranih bolnikov lahko pričakujemo povečanje ravni testosterona. Pri 41 % bolnikov se testosteron poveča do 50 %, pri 19 % bolnikov od 51 do 100 % in pri 10 % bolnikov se poveča za več kot 100 %.

### Nekirurške metode

Obstajajo tudi nekirurške metode zdravljenja in zdravnik jih v večini primerov tudi priporoča. Te vključujejo nošenje posebnega spodnjega perila za podporo modom, izogibanje dvigovanju težkih predmetov, redno hlajenje mod s hladnimi obkladki in jemanje protibolečinskih zdravil. Če simptomi vztrajajo ali se poslabšajo, je morda potreben kirurški poseg.

Čeprav varikokele ni mogoče vedno preprečiti, obstajajo nekateri ukrepi, s katerimi si lahko pomagata in s tem zmanjšata tveganje za njen nastanek. Ti ukrepi so lahko redno izvajanje telesnih vaj, ki spodbujajo dobro cirkulacijo; izogibanje dolgotrajnemu sedenju ali stoječemu položaju; nositi udobno spodnje perilo, ki ne omejuje pretoka krvi; izogibanje pretesnim oblačilom, ki omejujejo dobro cirkulacijo krvi.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih mas čob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



# Zdaj lahko strmimo le v lepote narave

## Imate luskavico?

O zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom in obiščite spletno stran [www.janssenwithme.si](http://www.janssenwithme.si), kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.



EM-156508 | Datum priprave: maj 2024

**Johnson&Johnson**

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

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



## ABC

- A** Pri blažji kožni prizadetosti se uporablja lokalna terapija: kreme, mazila, losjoni.
- B** Luskavica na izpostavljenih mestih, kot so lasišče, obraz, genitalije in dlani, je indikacija za sistemsko zdravljenje.
- C** Bolniki včasih potrebujejo tudi psihološko pomoč.

# Lahko vplivamo na potek bolezni

Avtorica: Maja Korošak

Psoriza oziroma luskavica je kronična vnetna imunsko pogojena bolezen. Večinoma jo poznamo predvsem kot obolenje kože, saj se pri večini bolnikov kaže z značilnimi žarišči po koži. Zanj so značilna dobro omejena, pordela, luščeca in srbeča žarišča, t. i. plaki, ki jih največkrat najdemo na kolenih in komolcih.

Bolezen se najpogosteje začne okoli 40. leta, torej v odrasli dobi. Vendar to ne pomeni, da se ne more pojaviti že v zgodnjem otroštvu ali pozneje, v visoki starosti. Bolezen je dedna, način dedovanja pa je zapleten, saj je vpletenih več genov. Vendar spremembe v genih same po sebi niso zadosti, da bi se bolezen v resnici izrazila. Pomemben je vpliv različnih dejavnikov iz okolja, kot so na primer hude stresne situacije in okužbe. Prav tako lahko na pojav luskavice vplivajo tudi različna zdravila, predvsem tista za zdravljenje kardiovaskularnih bolezni.

Luskavica pa se lahko, čeprav nekoliko redkeje, pojavi tudi na drugih mestih, kot so nohti, obraz, lasišče, genitalije, dlani in podplati. Z njo povezujemo tudi vnetje sklepov, ki ga imenujemo psoriatični artritis in ga najdemo pri 10 do 30 % bolnikov z luskavico.

Pogovarjali smo se s **Katarino Šmuc Berger, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Splošne bolnišnice Izola. Povedala je, da luskavico, predvsem njene hujše oblike, povezujejo z nekaterimi sistemskimi boleznimi, kot so arterijska hipertenzija, motnje metabolizma lipidov v krvi, sladkorna bolezen in prekomerna telesna teža. »Povezava teh bolezni so predvsem vnetni mediatorji, ki se ob vnetju

kože sproščajo v telo in tako vplivajo tudi na druge organe in pomenijo povečano nagnjenost k omenjenim boleznim,« je pojasnila.

## Zdravljenje luskavice

Kot je povedala naša sogovornica, luskavico lahko zdravimo na različne načine. »Odločitev o načinu zdravljenja običajno temelji na izraženi bolezni in vplivu, ki ga ima bolezen na

bolnikovo kakovost življenja. Pri izboru zdravljenja vedno upoštevamo tudi morebitne spremljajoče bolezni in druge okoliščine, ki bi lahko vplivale na potek bolezni,« je dejala in nadaljevala, da ob blažji obliki kožne prizadetosti uporabljajo predvsem lokalno terapijo – kreme, mazila, losjone. »V obdobjih, ko se kožna simptomatika izboljša, vedno svetujemo primerno nego kože s pripravki brez zdravil.



**FIDERMA**  
RAZISKAVE ZA NEGO KOŽE  
Švicarska dermatološka kozmetika

Preverite še druge linije  
FIDERMA.

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

05 99 47 501  
info@msl-pharma.si  
<https://msl-pharma.si>

## Popolna nega pri luskavici!

Izdelki z 10 % UREO

UREAFID GEL

gladilni čistilni gel  
Za čiščenje telesa

UREAFID

šampon proti luskam  
Za srbeče in luskasto lasišče.

UREAFID 10

mleko za telo  
Za luskasto kožo in  
razpokane pete.


Izdelek s 50 % UREO

UREAFID 50

intenzivna negovalna  
topikalna krema  
Za plake, zelo  
razpokane pete in  
odebelele nohte.

ONIFID

hidrogel  
Za krhke in  
poškodovane  
nohte, primeren  
tudi za nanos po  
UREAFID 50.



FIDERMA 10/25

Izdelek s 30 % UREO

UREAFID 30

krema za telo in lasišče

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

Že desetletja lahko ob hujših oblikah prizadetosti kože ali sklepov ali obojega predpišemo zdravila, ki zavirajo vnetno aktivnost bolezni prek delovanja na imunski sistem. Te vrste zdravljenja predpiše in vodi zdravnik specialist dermatovenerologije z izkušnjami s sistemskim zdravljenjem. S takšnim pristopom lahko pogosto precej umirimo potek bolezni in bolniku olajšamo življenje z njo. Največkrat se v takih primerih odločamo za zdravljenje z zdravilom metotreksat v obliki tablet ali injekcij. V nekaterih primerih izbiramo še med zdraviloma ciklosporin in alitretinoin.« Šmuc Bergerjeva je med možnostmi zdravljenja omenila tudi obsevanje prizadetih mest kože s posebno obliko UV-žarkov. V primeru hude oblike bolezni pa lahko v določenih okoliščinah predpišejo tudi tako imenovana biološka in njim podobna zdravila, ki z zelo natančno

usmerjenimi molekulami zavirajo proces vnetja v telesu in na ta način večinoma pomembno pripomorejo k izboljšanju simptomov. Bolniki to vrsto zdravljenja praviloma lažje prenašajo, saj ima običajno manj neželenih učinkov kot zdravila v preteklosti, je še dejala Šmuc Bergerjeva ter poudarila, da se žal moramo zavedati, da se psoriatične bolezni za zdaj še ne da v celoti ozdraviti. Pomembno se ji zdi, da lahko občutno vplivajo na njen potek in ublažijo simptome ter na ta način obolelemu omogočijo kakovostnejše življenje.

### Na izpostavljenih mestih

Posebno težavo za bolnika predstavlja luskavica na izpostavljenih in tako imenovanih posebnih mestih, kot so lasišče, obraz, genitalije in dlani. Če se luskavica pojavlja na teh mestih, s tem pomembno poslabša kakovost

življenja obolelega. Kot zatrjuje Šmuc Bergerjeva, se bolniki s prizadetostjo lasišča, obraza in genitalij na podlagi vprašalnikov o vplivu bolezni na kakovost življenja bistveno pogosteje uvrščajo v kategorijo zmerne do hude luskavice. »To pomeni indikacijo za sistemsko zdravljenje. Prav zato lahko tem bolnikom relativno zgodaj ponudimo učinkovitejše možnosti zdravljenja in se skušamo na ta način izogniti vsestranskim dolgoročnim vplivom te kronične bolezni.«

Kot je še dejala naša sogovornica, so našteje oblike bolezni problematične tako s psihološkega kot s funkcionalnega vidika, saj prizadenejo mesta, ki so slabše dostopna in odzivna na osnovne oblike terapije. »Samo nanašanje krem in losjonov na te lokacije je nepraktično, maže obleko in je pogosto tudi slabše učinkovito. Prizadetost kože obraza, lasišča in genitalij je ob tem tudi izjemno moteča pri socialnih stikih in pogosto ovira tudi bolnikovo spolno življenje,« je poudarila Šmuc Bergerjeva.

### Veliko breme

Kako se počutijo bolniki, ki imajo luskavico izraženo na izpostavljenih mestih? »Bolniki s temi oblikami bolezni pogosto poročajo o velikem bremenu, ki ga njihovo stanje predstavlja pri komunikaciji z drugimi ljudmi in pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti. Pogosto poročajo o občutku sramu, krivde ter občutku manjvrednosti in izločenosti. Izraženost bolezni na omenjenih mestih vpliva tudi na številne druge vidike bolnikovega življenja, kot sta na primer ukvarjanje s športom in izbira oblačil,« odgovarja dermatologinja in poudarja, da je ozaveščenost med ljudmi glede luskavice še vedno slabša, kot bi si želeli, in v zvezi z njo še vedno obstaja močna stigma. »Mnogi namreč še vedno mislijo, da gre za nalezljivo bolezen, čeprav je že desetletja znano, da luskavica ni nalezljiva. Posledično se ljudi z luskavico izogibajo ali jih neprimerno komentirajo in na ta način spravljajo v še večjo stisko.«

### Psihološka pomoč bolnikom

Kot je še dejala Šmuc Bergerjeva, bi bolniki s kroničnimi boleznimi, kot je luskavica, pri spopadanju z omenjenimi vidiki bolezni nedvomno potrebovali tudi pomoč psihologa. »Žal ga v sedanjih razmerah ne moremo zagotoviti vsem, ki bi takšno pomoč potrebovali. Poleg tega v ambulanti opažam, da tudi glede psihološke pomoči še velja nekakšen predsodek in bolniki pogosto že idejo o taki pomoči odklonijo.«

Precejšnje razbremenitev lahko za bolnike predstavljata pogovor in izmenjava izkušenj z drugimi bolniki, zato naša sogovornica vsem svetuje sodelovanje v Društvu psoriatikov Slovenije, ki organizira družabna in izobraževalna srečanja za svoje člane.

Katarina Šmuc Berger nazadnje poudari, da si breme hude luskavice prizadevajo zmanjšati tudi z ustreznim zdravljenjem, ki je v Sloveniji zelo dobro dostopno.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

### Društvo psoriatikov Slovenije – kaj ponuja svojim članom

Delovanje Društva psoriatikov Slovenije je nadvse pomembno za dobro informiranost bolnikov, za njihovo boljše počutje in boljše vključenost v družbo. V Društvu psoriatikov Slovenije ponujajo veliko izobraževalnih vsebin in bolniki se na društvo pogosto obračajo z vprašanji, povezanimi z njihovo terapijo, biološko terapijo, zanima pa jih tudi program obnovitvene rehabilitacije. V program obnovitvene rehabilitacije letno napotijo okoli dvesto bolnikov. Poteka kot štirinajstdnevno zdravljenje v enem od slovenskih zdravilišč. Program je namenjen vsem bolnikom s psorizom, tudi nečlanom. Program obnovitvene rehabilitacije financira Ministrstvo za zdravje, v preteklih letih pa je sredstva zagotavljal Zavod za zdravstveno zavarovanje. Društvo ima pri tem pomembno vlogo, saj se prijavijo na javni razpis omenjenega ministrstva in ko prejmejo sredstva, se bolniki prijavljajo pri njih. Z UKC Maribor imajo sklenjeno pogodbo in tam vloge obravnava tričlanska komisija, ki je sestavljena iz specialistov dermatovenerologije. Točkuje se po pravilniku društva. Nazadnje iz društva obvestijo zdravilišče in bolnike, ali so upravičeni do financiranja ali ne.

Društvo psoriatikov Slovenije je enovito društvo in ima podružnice, ki pa niso samostojne pravne osebe. Na sedežu društva oblikujejo in izvajajo nacionalne programe, ki se izvajajo po vsej Sloveniji. Podružnice pokrivajo programe na lokalni ravni. Njihova pomembna naloga je socializacija bolnikov in spodbujanje in omogočanje, da so čim bolj vključeni v družbo. Nekateri od bolnikov se namreč zaprejo vase in prenehajo hoditi med ljudi. S tem se socialno izolirajo in to lahko privede do duševnih težav, kot sta depresija ali anksioznost. V podružnicah zato za svoje člane organizirajo druženja, plese in tudi predavanja v živo. (Na nacionalni ravni denimo organizirajo webinarje, ki pokrivajo drugo, mlajšo populacijo, gre za manjšo skupino bolnikov.) V nekaterih podružnicah se člani srečujejo vsak teden in si izmenjujejo izkušnje in dobre prakse ter se medsebojno povezujejo.

Katere so še naloge društva? Obnovitvena rehabilitacija je najpomembnejša dejavnost društva. Na drugem mestu so izobraževalne vsebine, kjer bolnike informirajo in ozaveščajo glede bolezni in zdravljenja. Katere teme najpogosteje obravnavajo? Teme izobraževanj so psoriza in psoriatični artritis, izobražujejo pa tudi o vseh pridruženih boleznih. Pri tem sodelujejo tudi s psihologi, kardiologi, revmatologi, dermatologi. S tem namenom organizirajo in izvajajo webinarje, izdajajo informativne brošure, dvakrat letno pa izide tudi njihovo glasilo. V lasti Društva psoriatikov Slovenije sta tudi dva apartmaja v zdraviliških krajih, ki sta na voljo družinam njihovih članov in namenjena rehabilitaciji. Poleg tega enkrat letno organizirajo letovanje na Lošnju, športne igre in prednovoletno srečanje. Poskrbijo torej tudi za druženje.

Vsako leto ob svetovnem dnevu psorizacije ta dogodek obeležijo po podružnicah, kjer s stojnicami informirajo in ozaveščajo bolnike in splošno javnost o tej bolezni. Hkrati pridobivajo tudi nove člane. Vsako drugo leto pa ob tem dnevu organizirajo tudi kongres za bolnike. Na njem izvajajo strokovna predavanja na temo psorizacije in pridruženih bolezni ter na temo prehrane. Zdrava prehrana je pomembna pri vzdrževanju telesne teže, saj se bolniki s psorizom slabše odzivajo na zdravljenje z zdravili, če je njihova telesna masa previsoka.



## ABC

- A** S pravilno prehrano ne podpremo samo zdravljenja, pospešimo tudi okrevanje.
- B** Bolnice se soočajo z negotovostjo zaradi možnosti ponovitve bolezni.
- C** Z redno vadbo se izboljšajo vsakodnevno počutje, samopodoba in razpoloženje.

# Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju

Avtorica: Katarina Ravnik

V članku se omejujemo na zgodnjega raka dojke in na priporočila glede življenja po zdravljenju raka dojke. Obdobje po zaključenem zdravljenju je namreč polno izzivov in vprašanj, med njimi so tudi takšna, ki so povezana s spremembo življenjskega sloga. Priporočila se nanašajo na prehrano, skrb za dobro duševno in telesno počutje in izzive v spolnosti. Posebej izpostavljamo pomen redne telesne dejavnosti za okrevanje in zmanjšanje tveganja ponovitve bolezni.

O zgodnjem raku dojke govorimo takrat, ko ga je možno še operirati. Zgodnji rak je lahko omejen na dojko ali pa so že prisotni zasevki v pazdušnih bezgavkah (lokalna napredovalost). Približno 90 % rakov dojke se odkrije zgodaj. Dobra polovica teh je omejenih v dojkah, pri približno tretjini pa so ob diagnozi že prisotni zasevki v regionalnih pazdušnih bezgavkah.

Kako ga lahko zaznamo? Lahko ga zatipamo kot nebolečo zatrdlino v dojki in ta zatrdlina je drugačna na otip kot drugo tkivo v dojki. Včasih se zgodnji rak pokaže kot zatrdlina v pazduhi in se šele kasneje odkrije rak v dojki.

## Prehrana po končani terapiji

S pravilno prehrano ne podpremo samo zdravljenja, temveč s tem pospešimo tudi okrevanje, zmanjšamo možnost zapletov in izboljšamo kakovost življenja. Zato naj bolnice z rakom tudi med okrevanjem uživajo uravnoteženo prehrano, saj le ta zagotavlja vse potrebne hranilne snovi. Vsak obrok, ki ga zaužijemo, vpliva na raven energije, prenavo

tkiv in splošno počutje. Priporoča se, da so obroki enakomerno razporejeni čez dan in najbolje je, da si privoščimo štiri do pet manjših. Ob tem pa ne pozabimo na dobro hidriranost – popile naj bi okoli 1,5 litra tekočine na dan.

## Duševno počutje

Skupno vsem bolnicam z rakom dojke je to, da se soočajo z negotovostjo zaradi možnosti ponovitve bolezni. Po zaključku zdravljenja zaskrbljene misli pridejo še bolj v ospredje in lahko ovirajo funkcioniranje v vsakdanjem življenju in na delovnem mestu. Strah pred tem, da bi se bolezen ponovila, se lahko izraža v nenehnem premlevanju, s pretiranim preverjanjem in opazovanjem telesa, dodatnih pregledih, da bi dobile zagotovilo, da je vse v redu in v duševni stiski, ki se stopnjuje. Nekatere bolnice se iz tega strahu ne želijo samopregledovati in spremljati svojega telesa, izogibajo se pogovorom o raku in zdravniškimi pregledom.

Včasih se pojavi tudi strah pred razmišljanjem o raku – kako bo lahko misel na raka

škodila, kako bom lahko z mislijo priklicala raka in podobno. Bolnice se vnaprej bojijo znakov strahu in tesnobe (npr. hitrega bitja srca, občutka težjega dihanja, stiskanja in bolečine v prsih ...). Strah pred strahom pogosto še bolj obremenjuje kot strah sam.

V tem si lahko tudi pomagamo. Najprej prepoznavamo svoje doživljanje. Mnogokrat skušamo skrivati ali ignorirati občutja, kot sta strah in tesnoba. Če si prigovarjamo, naj ne bomo zaskrbljeni, če prezremo svoja občutja ali če se zaradi njih kritiziramo, občutja ne izginejo, postanejo lahko še močnejša in nas preplavljajo.

Zavedajmo se, da so misli in čustva prehodni. Opazujemo, v katerih okoliščinah se pojavijo, kaj jih stopnjuje, kaj zmanjšuje. In ni nujno, da vsako misel, ki se pojavi, začnemo tudi misliti! Prepoznavanje miselnih vzorcev lahko pomaga preoblikovati misel v realnejšo. Včasih je smiselno misli prekinjati, se zamotiti z drugimi dejavnostmi. Včasih pa je smiselno sprejeti misel zgolj kot misel, kot dogodek v glavi in jo »spustiti« – pustiti, da kot je prišla, tudi gre. Bodimo potrpežljive in prija-

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

zne do sebe, obvladujemo svojo tesnobo in zaupajmo se komu.

### Obvladovanje stresa

Pri obvladovanju stresa je pomembno realno oceniti, katere dejavnike lahko nadzorujemo in katerih ne. Osredotočimo se na tiste, na katere lahko vplivamo.

Stres lahko zmanjšamo tako, da načrtujemo čas in postavljamo prioritete. Upoštevajmo, da je zmogljivost po zdravljenju običajno manjša kot prej. Izogibajmo se preveliki količini obveznosti in si vzemimo dovolj časa, da lahko v miru opravimo nalogo.

Prosimo za pomoč in podporo, ni potrebno, da vse opravimo sami. Premislimo o nalogah (nakupi, gospodinjstva, vožnja), pri katerih bi potrebovali pomoč in bližnjim konkretno razložimo, kako naj nam pomagajo.

Kadar nimamo časa, energije ali interesa, je pomembna tudi večina zavračanja prošelj ali nalog. Na delu se ne javimo za delo na dodatnih projektih. Ni treba, da smo vsem na razpolago za usluge, ki jih v tistem trenutku ne zmoremo. Zavrnilo jih prijazno, a odločno.

### Spolnost

Približno polovica žensk z rakom dojke poroča o težavah, povezanih s spolnostjo. Spolnost naj ne bo tabujski tema. Zdravljenje je usmerjeno v lajšanje simptomov in težav. Lahko poteka kot lokalno ali sistemsko nadomeščanje hormonov, vključuje pa tudi druge pristope, vključno s spremembo življenjskih navad.

### Telesna vadba

Ko ženska zboli za rakom dojke, redna vadba med zdravljenjem vzdržuje ali celo izboljša delovanje različnih organov in organskih sistemov ter s tem pripomore k uspehu zdravljenja. Redna telesna vadba po končanem zdravljenju pa zmanjša možnost za ponovitev bolezni.

Ključni dejavniki zdravstvenih učinkov telesne vadbe so molekule, ki se sproščajo iz različnih organov in jih s tujko imenujemo *exercini* ali po domače vadbeniki. Fiziološke posledice njihovih učinkov so povečanje občutljivosti na inzulin in tako boljši nadzor krvnega sladkorja, izboljšana presnova maščob, večja antioksidativna zaščita in boljše funkcionalna zmogljivost posameznika. Tudi to je razlog, da so posamezniki, ki redno vadijo, bolj odporni in se lažje prilagajajo različnim stresnim dejavnikom ter živijo dlje.

Z redno vadbo se izboljšajo vsakodnevno počutje, samopodoba in razpoloženje. Če vadimo, ohranjamo telesne in kognitivne zmogljivosti, lažje se prilagodimo na bolezensko stanje in zdravljenje, na slednje pa vadba vpliva pozitivno. Vadba za moč zmanjša tveganje za limfedem ali zmanjša že nastali limfedem.

Zaradi teh učinkov strokovne smernice priporočajo različne oblike redne telesne vadbe

kot del zdravljenja raka dojke. Priporočene so vaje za moč, vzdržljivostna vadba in vaje za gibljivost.

### Raziskava o vplivu vadbe

Na švedski univerzi Karolinska so izvedli raziskavo OptiTrain, s katero so želeli preučiti vpliv telesne vadbe na zdravje bolnic z rakom dojke. Vključevala je 240 bolnic po operaciji zgodnjega raka dojke, starih med 18 in 70 let (stadij I-IIIa, ne glede na patohistološki podtip), ki so bile primerne za zdravljenje z dopolnilno kemoterapijo.

Na začetku dopolnilne kemoterapije so bolnice ustrezno razporedili v tri skupine: eksperimentalno skupino 1 (vadba proti uporju in visoko intenziven intervalni trening), eksperimentalno skupino 2 (zmerno intenzivna aerobna vadba in visoko intenziven intervalni trening) ter kontrolno skupino 3 (običajna priporočila o telesni vadbi za odrasle).

Primarni cilj raziskave je bil preveriti vpliv telesne vadbe na izraženost z rakom povezane utrujenosti po zaključeni dopolnilni kemoterapiji. Z rakom povezana utrujenost je eden izmed najpogostejših in najbolj motečih neželenih učinkov zdravljenja raka. Izraža se z zmanjšanjem telesne ter vsesplošne zmogljivosti bolnika in lahko traja še leta po zaključenem zdravljenju raka ter slabo vpliva na kakovost življenja. Izraženost z rakom povezane utrujenosti se ocenjuje s posebnimi vprašalniki. Dolgoročni cilj raziskave je bil preučiti vpliv telesne vadbe na preživetje bolnic z rakom dojke.

Telesna vadba je v obeh eksperimentalnih skupinah potekala pod nadzorom strokovnjaka, dvakrat tedensko po 60 minut (na nezaporedne dneve in najprej tri dni po prejemu kemoterapije) in 16 tednov zapored oziroma do zaključka dopolnilne kemoterapije.

V obeh eksperimentalnih skupinah so preiskovanke vadbo pričele s petminutnim ogrevanjem na sobnem kolesu ter zaključile z desetminutnim ohlajanjem v obliki dinamičnih razteznihi vaj. V skupini 1 so preiskovanke po ogrevanju začele z vadbo proti uporju, ki je vključevala vaje za moč glavnih mišičnih skupin z uporabo uteži, elastike ali lastne teže. Obremenitev je bila individualno prilagojena izhodiščni telesni pripravljenosti preiskovank in je bila med vadbo tudi ustrezno stopnjavana. Set vaj je vključeval potisk bremena z nogami, aktivacijo bicepsa nadlaktke, skok iz počepa, aktivacijo tricepsa nadlaktke, izpadni korak, potisk bremena s prsi, trebušnjake, potisk bremena z ramen in aktivacijo hrbtnih mišič z dvigom trupa leže na trebuhu. Vsako vajo so ponovile 8- do 12-krat in opravile dva do tri sete.

Sledila je visoko intenzivna intervalna vadba v obliki 3 × triminutne aerobne vadbe na sobnem kolesu (cikloergometru) z vmesnim enominutnim aktivnim premorom v obliki počasnejše vadbe.

V skupini 2 je po ogrevanju sledila srednje intenzivna 20-minutna aerobna vadba na

sobnem kolesu, nato pa visoko intenzivna intervalna vadba v obliki 3 × triminutne aerobne vadbe na sobnem kolesu z vmesnim enominutnim aktivnim premorom v obliki počasnejše vadbe (enako kot v skupini 1). V kontrolni skupini so preiskovanke prejele pisno priporočilo o telesni vadbi, skladno z nacionalnimi priporočili o telesni vadbi (tj. skupno od 2,5 do 5 ur zmerne aerobne vadbe tedensko ali od 1,25 do 2,5 ure intenzivnejše aerobne vadbe tedensko in dvakrat tedenska vadba za mišično moč). Vadba v kontrolni skupini ni bila nadzorovana.

### Z vadbo se je utrujenost zmanjšala

Vodeno telesno vadbo med kemoterapijo je v celoti izpeljalo približno dve tretjini bolnic. Dve leti po zaključeni kemoterapiji je bilo povprečno redno telesnih dejavnih več bolnic kot pred zdravljenjem, po petih letih pa je redna telesna dejavnost pri vseh skupinah padla na izhodiščno.

Kot je povedala **Ana Demšar, dr. med., specialistka internistične onkologije**, iz UKC Maribor, ki je povzela to raziskavo, je bila ob zaključku kemoterapije izraženost utrujenosti v obeh eksperimentalnih skupinah bistveno manjša kot v kontrolni skupini. Najmanj je bila utrujenost izražena v skupini 1. Obe vrsti telesne vadbe sta enako učinkovito preprečili porast telesne teže in upad telesne kondicije, ki sta se sicer izražali v kontrolni skupini. 12 mesecev po zaključeni kemoterapiji se je na delo vrnilo 91 % bolnic v skupini 2, 82 % v skupini 1 in 69 % v kontrolni skupini.

### Manj ponovitev bolezni in daljše preživetje

Po daljšem sledenju so se ugodni učinki redne telesne vadbe pokazali tudi na preživetju bolnic z rakom dojke. Po srednjem času sledenja (osem let) so imele bolnice v obeh eksperimentalnih skupinah manj ponovitev bolezni in daljše preživetje kot bolnice v kontrolni skupini. Najbolj izrazito korist je pokazala telesna vadba 1, kjer sta bila tveganje za ponovitev bolezni ter tudi smrt kar za 80 % nižja kot v kontrolni skupini.

Rezultati raziskave OptiTrain potrjujejo ugodne učinke redne telesne vadbe na zdravje bolnic z zgodnjim rakom dojke. Redna telesna vadba, ki vključuje vaje proti uporju v kombinaciji z visoko intenzivnim intervalnim treningom (skupina 1), podaljšuje življenje bolnic z rakom dojke. Bolnice, ki se soočajo z zgodnjim rakom dojke, bi morale biti ustrezno informirane o pomenu redne telesne vadbe za celostno zdravje. Že ob pričetku zdravljenja s kemoterapijo bi bilo priporočeno začeti z vodeno telesno vadbo, ki bi jim pomagala pri ohranjanju moči in kondicije. Poleg tega je izjemno pomembno spodbujanje bolnic, da nadaljujejo redno telesno vadbo tudi po zaključenem zdravljenju raka dojke.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



# Lp Lepo pozdravljena,

ti, ki po raku dojke svojo pot začanjaš na novo.

## Program za prve korake po zdravljenju raka dojke

Obdobje po zaključenem zdravljenju tako za bolnice kot njihove svojce predstavlja **novi poglavje, polno vprašanj**. Med drugim so mnoga povezana tudi s **spremembo življenjskega sloga**, ki pomembno pripomore k **zmanjšanju možnosti za ponovitev bolezni**.

Spoznajte **program Lepo pozdravljena**, pri pripravi katerega so sodelovali **strokovnjaki**. Program **v osmih tednih pokrije osem različnih tematik**, s katerimi bo uvajanje sprememb v vsakdanje življenje bolj enostavno.



Za več informacij  
skenirajte QR kodo.

[rakdojk.si](http://rakdojk.si)

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

## ABC

- A** Gre za motnjo v uravnavanju srčnožilnega sistema.
- B** Nevropatski POTS je povezan z okvaro živčnih vlaken.
- C** Bolnikom danes lahko pomagajo veliko bolje kot še pred nekaj leti.



# Ko stoja predstavlja težavo

Avtorica: Maja Korošak

So ljudje, ki težko stojijo. Pa ne zaradi tega, ker bi jih bolela hrbtenica, ampak zaradi motnje v uravnavanju srčnožilnega sistema. V tem primeru v medicini uporabljamo izraz ortostatska intoleranca – ko ima oseba v pokončnem položaju težave z vzdrževanjem ustreznega krvnega tlaka in srčne frekvenca in je zaradi tega nagnjena k vrtoglavicam in kolapsom oziroma sinkopam. Ko oseba stoji, se ji v glavi vrti.



Dr. Mojca Kirbiš, dr. med.,  
spec. nevrologije

K ortostatski intoleranci prištevamo nagnjenost k vazovagalnim (refleksnim) sinkopam, to so prehodne kratkotrajne motnje zavesti zaradi padca krvnega tlaka, ortostatsko tahikardijo (previsoka srčna frekvenca v pokončnem položaju) in ortostatsko hipotenzijo (nezmožnost vzdrževanja zadosti visokega krvnega tlaka v pokončnem položaju). Prvi

dve sta pogostejši pri mladih, zadnja pri starejših osebah.

## Sindrom ortostatske tahikardije (POTS)

Sindrom ortostatske tahikardije je podskupina ortostatske intolerance, ki ima jasno definicijo – skupek težav v pokončnem položaju, kot so omotičnost, temnenje pred očmi, razbijanje srca in hkrati zvišanje srčne frekvenca na prehodu iz ležečega v pokončni položaj za več kot 30 utripov/minuto. Če zdrav človek vstane, se srčna frekvenca običajno zviša za do deset utripov na minuto.

Pogovarjali smo se z **dr. Mojco Kirbiš, dr. med., spec. nevrologije**. Za začetek je povedala, da je bil sindrom sprva prepoznan in definiran na podlagi težav, povezanih s

pokončnim položajem, a danes vemo, da ga skoraj po pravilu spremlja kopica drugih težav oziroma simptomov. Za sindrom se tudi v splošni javnosti pogosto uporablja kratica POTS, po angleškem izrazu *Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome*. Diagnoza je pogosteje postavljena pri ženskah, na štiri do pet žensk obravnavamo enega moškega. »To je morda povezano z večjo pogostostjo avtoimunskih bolezni pri ženskah, z velikostjo srčnih votlin, z značilnostmi vezivnega tkiva, z življenjskim slogom,« je dejala in dodala, da POTS prizadene ljudi v zelo aktivnem obdobju življenja, starost bolnikov je največkrat med 15 in 40 let. »Bolniki s POTS so zelo raznolika skupina tako glede vzrokov kot stopnje prizadetosti. Pri nekaterih je kakovost življenja zelo nizka. Pogosto so

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



dolgo časa obravnavani zaradi drugih stanj, npr. animoznosti, depresije, bolečinskih sindromov, utrujenosti.

### Če telo ne odreağira

Kako sploh pride do takšnega stanja? »Ko človek vstane, zaradi teže kri sili navzdol in se je več zadržuje v spodnjih okončinah, kjer tudi pronica v zunajžilni prostor. Če ne bi bilo reakcije organizma, bi se pomembno zmanjšala količina krvi, ki aktivno kroži po telesu in posledično bi se znižal krvni tlak. Zato mora telo takoj po prehodu v pokončni položaj odreağirati prek avtonomnega živčnega sistema, da se žile skrčijo in preprečijo zastajanje krvi v nogah, srce pa utripa nekoliko hitreje in močneje. Če stojimo dalj časa, se vpletejo tudi hormoni. Gre torej za precej kompleksen mehanizem, ki običajno deluje brezhibno brez našega zavedanja, če pa odpove, sledijo težave,« pojasnjuje naša sogovornica.

Kakšni so simptomi? »Pred desetletji so bili zdravniki osredotočeni na že omenjene simptome, povezane s prenizkim krvnim tlakom in posledično prehodno preslabo prekrvitvijo možganov ter s previsoko srčno frekvenco: ko oseba vstane, postane omotična, utrujena, občuti temnenje pred očmi, vročino, se prične potiti, razbija ji srce. Večinoma pa je pri osebah s POTS klinična slika bolj sistemska. Ljudje čutijo hudo splošno utrujenost, težko prena-

»V pokončnem položaju so lahko deli okončin, ki ležijo nižje od srca, zaradi nepravilne razporeditve krvi vijoličasto obarvane.«

šajo telesne napore, imajo pogoste glavobole in druge bolečine, prebavne težave – na primer napenjanje, driske, bolečine v trebuhu –, spremembe v potenju. V pokončnem položaju so lahko deli okončin, ki ležijo nižje od srca, zaradi nepravilne razporeditve krvi vijoličasto obarvane. Pogosto imamo zdravniki in drugi zdravstveni sodelavci občutek, da so ti bolniki zelo pozorni na svoje telo in na simptome, a verjeno gre predvsem za to, da so simptomi res številni,« razlaga Kirbiševa. Simptome POTS lahko znatno poslabšajo nezadosten vnos tekočin, dolgotrajna telesna nedejavnost, virusna obolenja ter toplo in vlažno okolje (poletna vročina ali že topla prha).

### Vzroki za pojav POTS

Kateri so vzroki za to, da se razvije POTS? »Prilagoditveni mehanizem pri vstajanju lahko oslabi zaradi dehidriranosti ali po dol-

gotrajnem ležanju zaradi bolezni ali poškodbe. Pri slednjem se med drugim dobesedno nekoliko zmanjšajo srčne votline, zato srce v enem utripu prečrpa manj krvi in to »nadomesti« z višjo frekvenco. Podobno se zgodi po dolgotrajni telesni nedejavnosti ali pri zelo slabi aerobni kondiciji. Pri nekaterih bolnikih pa gre za bolj kompleksno neravnotežje v organizmu in motnjo v delovanju avtonomnega živčevja, katerega vzroka še ne razumemo povsem. Vitki mladi ljudje in ljudje s prirojenim šibkejšim vezivnim tkivom in strukturnimi pomanjkljivostmi v žilni steni (ehlers-danlosov sindrom, marfanov sindrom) so nagnjeni k POTS, a ne zbolijo vsi. Zelo redek vzrok je pretirano izločanje adrenalina sorodnih hormonov, nekoliko pogostejši pa okvara živčnih vlaken, kar imenujemo nevropatični POTS.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 PRILOGA: Gibala
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

# ALFA IN OMEGA

## ZA VAŠE SRCE

Najboljši koencim Q10 na svetu



Najčistejše ribje olje z visoko vsebnostjo omega-3



Več informacij o izdelkih najdete na [www.valens.si](http://www.valens.si)



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

»Veliki večini ljudi se da pomagati z nefarmakološkimi ukrepi, na prvem mestu je pridobitev aerobne kondicije z vadbo ter zadostna hidracija. Delovanje srčnoživčnega sistema se izboljša in oseba lažje zdrži pokonci.«

### Nevropatski POTS

Naša sogovornica posebej izpostavi nevro-patski POTS, ki je povezan z okvaro živčnih vlaken. »Ta oblika POTS je povezana z motnjo v delovanju avtonomnih živčnih vlaken, ki oživčujejo srce, stene žil in druge notranje organe. Del teh oblik POTS je najverjetneje povezan z avtoimunskim dogajanjem, lahko spremlja bolezen, kot sta lupus in sjögrenov sindrom. Pogosto nastop simptomov sovpaše z virusno boleznijo, tudi, a še zdaleč ne le s covidom-19. Izkušnje, pogovori z bolniki in tudi že formalne raziskave kažejo na povezavo s stresnimi ali travmatskimi dogodki. Nevropatski POTS človeka lahko zelo onespobni. Gre za mlade ljudi, ki ne morejo stati, doživljajo prehodne motnje zavesti, pogosto čutijo nenavadno veliko utrujenost, bolečine po vsem telesu, prebavne težave v smislu napenjanja, drisk, težave z odvajanjem vode. To je torej kar huda klinična slika, pri kateri se na zunaj nič ne vidi, osebe pa težko živijo, opuščajo šolanje in profesionalne dejavnosti. Včasih se nevro-patski POTS prekriva s sindromom kronične utrujenosti, včasih s fibromialgijo, sindromom dolgega covida. Omenila sem možno povezavo nastanka POTS s takim ali drugačnim stresom in hkrati obratno, čustvena stiska nastane kot posledica vseh telesnih težav in socialne omejenosti, ta krog je težko prekiniti,« meni Kirbiševa.

Težave z vzdrževanjem krvnega tlaka v pokončnem položaju imajo tudi starejši ljudje, pri njih pa gre najpogosteje za ortostat-sko hipotenzijo zaradi bolj razširjene odpovedi avtonomnega živčevja ali vpliva zdravil, kar preprečuje, da bi telo vzdrževalo krvni tlak, ko stojijo. Pri človeku z ortostat-sko hipotenzijo je med sedenjem lahko sistolni krvni tlak npr. 160 mmHg, ko vstane, pa pade pod 90 mmHg. To je lahko vzrok za omotice ter za nagnjenost k padcem, ki so za starejše ljudi še posebej nevarni.

### Diagnosticiranje

Kot pove nevrologinja, se največ informacij za postavitev diagnoze ortostat-ske intolerance in POTS pridobi iz pogovora z bolnikom. »Poleg pogovora opravimo klinični pregled, da ocenimo, ali je prisotna sistemska okvara živčevja, ter izmerimo krvni tlak in srčno frekvenco v ležečem in pokončnem položaju. To je za postavitev diagnoze dovolj. Pri iskanju mehanizma pa pogosto želimo tudi pregled kardiologa ter preiskave, usmerjene v delovanje srčnožilnega sistema. To so predvsem UZ srca, testiranje avtonomnega živčevja in test z nagibno mizo. Pri slednjem med dolgotrajnim pokončnim položajem od utripa do utripa spremljamo, kaj se dogaja s krvnim tlakom in srčno frekvenco – ali je večja težava z nadzorom tlaka ali je večja težava s srčno frekvenco. Pri sumu na nevro-patsko obliko POTS včasih opravimo biopsijo kože za oceno prizadetosti tankih živčnih vlaken. Za druge preiskave se odlo-

čamo individualno pri vsakem bolniku posebej.«

### Zdravljenje

POTS je možno pozdraviti, zdravljenje pa je odvisno od vzroka, pove naša sogovornica. »Veliki večini ljudi se da pomagati z nefarmakološkimi ukrepi, na prvem mestu je pridobitev aerobne kondicije z vadbo ter zadostna hidracija. Delovanje srčnoživčnega sistema se izboljša in oseba lažje zdrži pokonci.« Če bolniki nimajo drugih zdravstvenih težav, lahko vsaj prehodno uživajo več soli, saj to poveča količino plazme v žilah, svetuje Kirbiševa. »Večini bolnikov to zadostuje, v nekaterih študijah v ZDA je nekajmesečna redna vadba pomagala praktično vsem bolnikom. Vendar se moramo zavedati, da so skupine bolnikov s POTS po mehanizmu zelo različne in pa, da je redno vadbo pogosto lažje svetovati, kot izvesti. Treba je razumeti, da se bolniki ob začetku vadbe zares slabo počutijo in bi bila zelo dobrodošla stalna podpora, kakršno so imeli npr. v raziskavah. Če je možno, je zato idealno sodelovanje z ustreznim izobraženim fizioterapevtom ali kineziologom, ki bolnika spodbuja in skrbi za to, da redno telovadi.«

Drugo zdravljenje je z zdravili, ki preprečijo pretirano utripanje srca ali telesu olajšajo prilagoditev na pokončni položaj z vplivom na žilne stene ali količino tekočine v telesu. Zdravila so lahko tudi v pomoč na začetku, da se človek lažje ponovno aktivira,« še pove Kirbiševa.

Pri hudo prizadetih bolnikih, pri teh gre najpogosteje za nevro-patsko obliko bolezni ali pa že kronične težave, ki se jim pridružijo čustvene stiske, je zdravljenje zahtevnejše. »Hude in nevro-patske oblike POTS še slabo razumemo,« priznava Kirbiševa. »Veliko podatkov kaže na avtoimunski mehanizem, zato poskušamo z imunsko terapijo s kortikosteroidi, redkeje imunoglobulini, na srečo pa ti bolniki predstavljajo majhno skupino. Raziskujemo se nove metode, omenim lahko npr. stimulacijo živca vagusa, ki naj bi pomagala ponovno uravnati delovanje avtonomnega živčevja. Bolnikom danes lahko pomagamo bolj kot še pred nekaj leti in prepričana sem, da se bo zmoglost naše medicine, da ljudem s POTS pomaga, še znatno izboljšala.«

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celeletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



Medex predstavlja nov izdelek, kapsule BeeBrown za zdravo, zaščiteno in naravno obarvano kožo v pripravi na intenzivno izpostavljenost soncu. BeeBrown v eni kapsuli združuje naravni beta karoten, baker, propolis ter vitamine C, A, E in selen, ki poskrbijo za popolno podporo kože v poletnih mesecih. Kapsule so že na voljo v večjih trgovinah in drogerijah ter na [www.medex.si](http://www.medex.si).

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



## ABC

- A** Poglavitni vzrok bolezni je genetska sprememba, imenovana kromosom Filadelfija.
- B** Bolniki lahko danes pričakujejo dolgo in kakovostno življenje.
- C** Znanost je pri kronični mieloični levkemiji v zadnjih letih dosegla izjemen napredek.

# Izjemen napredek pri zdravljenju

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Levkemija je vrsta raka, ki prizadene krvne celice in kostni mozeg. Kostni mozeg proizvaja nenormalno veliko število belih krvničk, ki so pogosto nezrele in ne delujejo pravilno. Te preplavijo kostni mozeg in kri, kar moti normalno proizvodnjo zdravih krvnih celic. Levkemije delimo v štiri velike skupine, glede na hitrost napredovanja v akutne in kronične, glede na vrsto prizadetih krvnih celic pa na mieloične in limfatične.



Izr. prof. dr. Irena Preložnik Zupan,  
internistka in hematologinja

O kronični mieloični levkemiji smo se pogovarjali z **izr. prof. dr. Ireno Preložnik Zupan, internistko in hematologinjo**, iz KO za hematologijo UKC Ljubljana. Povedala je, da pri tej vrsti levkemije gre za počasneje napredujočo vrsto krvnega raka, ki prizadene mieloično vrsto celic. Te celice so odgovorne za nastanek eritrocitov, večine levkocitov in trombocitov.

Kakšni so vzroki za njen nastanek? »Poglavitni vzrok je genetska sprememba (mutacija), imenovana kromosom Filadelfija. Gre za recipročno (vzajemno) translokacijo med

kromosoma 9 in 22, ki povzroči nastanek fuzijskega (zlitega) gena *BCR::ABL1*, ta pa povzroči nenadzorovano deljenje in rast belih krvničk,« odgovarja Preložnik Zupanova in dodaja, da vzrok za to genetsko spremembo ni povsem jasen, vendar se domneva, da so dejavniki, kot so izpostavljenost ionizirajočemu sevanju ali določenim kemikalijam, lahko povezani s povečanim tveganjem.

## Simptomi in znaki bolezni

Kot pove naša sogovornica, naravni potek bolezni traja od tri do pet let in gre skozi tri različna obdobja. Katera so to? »Prvo je kronično, v katerem odkrijemo 90 % bolnikov, drugo je pospešeno obdobje in tretje, blastna preobrazba, stanje, enako akutni levkemiji. Simptomi kronične mieloične levkemije so lahko sprva blagi ali celo odsotni, zlasti v zgodnjem (kroničnem) obdobju bolezni. Pri več kot polovici bolnikov bolezen odkrijemo povsem naključno, ko so pri zdravniku zaradi nekaterih drugih težav in jim zdravnik napravi

pregled krvne slike. Ko bolezen napreduje, se lahko pojavijo naslednji splošni simptomi: utrujenost in slabost (zaradi anemije – pomanjkanja rdečih krvničk), povečana vranica (splenomegalija), kar lahko povzroči občutek polnosti v trebuhu ali bolečino pod rebri na levi strani. Drugi simptomi so še znojenje ponoči, izguba teka in izguba telesne teže, povišana telesna temperatura (vročina). V krvni sliki pa se pojavi izrazito povečano število levkocitov, včasih tudi trombocitov.

## Kako bolezen odkrijejo?

Preložnik Zupanova pove, da na kronično mieloično levkemijo posumijo pri bolnikih z nepojasneno levkocitozo (povečanim številom levkocitov) in pomikom v levo v diferencialni beli krvni sliki, z nenormalnimi ravnmi rdečih krvnih celic ali trombocitov ali brez njih. »Posumimo tudi pri znakih ali simptomih, povezanih s povečano vranico ali bolečinami v kosteh, ali konstitucionalnimi simptomi (utrujenost, potenje, izguba teže).«

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

»Bolniki lahko danes pričakujejo dolgo in kakovostno življenje, če se bolezen odkrije zgodaj in se pravilno zdravi.«

Diagnozo kronične mieloične levkemije po besedah naše sogovornice postavijo v več korakih. »Najprej se opravijo osnovne laboratorijske preiskave. V krvni sliki je vidno visoko število belih krvničk. Mikroskopski pregled razmaza krvi lahko razkrije nezrele bele krvničke (pomik v levo v levkocitni krvni sliki). Biokemične preiskave pa pokažejo določene elemente hitre rasti in razpada celic. Sledijo genetske preiskave krvi. S pomočjo citogenetskih preiskav identificiramo kromosom Filadelfija (translokacija med 9 in 22 kromosomom), nato s pomočjo molekularno genetskih preiskav določimo prisotnost fuzijskega gena *BCR::ABL*; pregledamo tudi kostni mozeg, da se potrdi prisotnost nenormalnih celic in genetskih sprememb,« razlaga hematologinja.

### Zdravljenje

Preložnik Zupanova z zadovoljstvom pove, da se je zdravljenje kronične mieloične levkemije v zadnjih 50 letih izjemno izboljšalo. »Od bolezni, ki ji je v nekaj letih skoraj gotovo sledila smrt, se je s pomočjo tarčnega zdravljenja z zaviralci tirozinske kinaze spremenila v kronično obolenje z življenjsko dobo, ki je skoraj enaka kot pri zdravi populaciji.«

Kot je zapisala **Karla Renner, dr. med., specialistka hematologije, specialistka interne in intenzivne medicine**, pred letom 2001 za kronično mieloično levkemijo ni bilo na voljo učinkovitih zdravil in bolezen je praviloma napredovala. »Večina bolnikov je umrla v treh do petih letih. Edino učinkovito zdravljenje takrat je bilo s presaditvijo kostnega mozga (danes krvotvornih matičnih celic). Vendar pa tovrstno zdravljenje ni ustrezalo pri vseh bolnikih. Medicina je napredovala, prišla so tarčna zdravila in s temi zdravili je bolezen postala kronična. Tarčna zdravila zavirajo delovanje beljakovine (tirozinske kinaze), ki povzroči nastanek bolezensko spremenjenih belih krvničk. Zaviralci tirozinske kinaze torej zmanjšajo raven levkemičnih celic v kostnem mozgu.«

Kateri so cilji zdravljenja? Irena Preložnik Zupan: »Cilji zdravljenja bolnikov s kronično mieloično levkemijo so doseči celovito izboljšanje in/ali ozdravitev bolezni. Z zdravljenjem želimo doseči klinično, citogenetsko in molekularno genetsko remisijo bolezni ter vzdrževati dolgoročni nadzor bolezni. Z zdravljenjem želimo tudi preprečiti napredovanje bolezni, hkrati pa omogočiti čim boljše kakovost življenja z zmanjševanjem neželenih

sopojavov zdravil. Številni bolniki in zdravniki menijo, da je doseganje remisije bolezni brez zdravljenja oziroma s prenehanjem zdravljenja pomemben cilj. Zdravljenje simptomov pa je cilj pri zelo oslabilih ali slabotnih bolnikih.«

Kot že rečeno, zdravljenje kronične mieloične levkemije danes poteka z zaviralci tirozin kinaze. Ta tarčna zdravila neposredno ciljajo na protein BCR-ABL, ki ga povzroča kromosom Filadelfija, z genom BCR::ABL1. Katera zdravila pri tem uporabljajo pri nas? »Najpogosteje uporabljamo imatinib, ki je prvo zdravilo te vrste. Čeprav so bila pred imatinibom na voljo druga biološka zdravila v onkologiji (tamoksifen, rituksimab), je imatinib prvo pravo tarčno zdravilo, saj specifično zavira molekularni mehanizem, ki povzroča bolezen. Njegov uspeh je revolucionariziral onkologijo in pripeljal do razvoja številnih drugih tarčnih terapij. Sledile so naslednje, novejšje generacije zaviralcev tirozin kinaze, kot so dasatinib, nilotinib, bosutinib, ponatinib, ki so učinkovitejša od imatiniba in jih uporabimo pri bolj uporni bolezni ali v primeru specifičnih dodatnih genetskih sprememb. Omogočajo dolgoročno nadzorovanje bolezni in preprečujejo njeno napredovanje v hujše faze. V zadnjem času je prišel na trg še asciminib, prvi specifični zaviralec ABL-mikrodome, to je drugo vezalno mesto na proteinu BCR-ABL, kot ga imajo zaviralci tirozin kinaze. Odobren je za zdravljenje kronične mieloične levkemije pri bolnikih, ki so že prejeli zaviralce tirozin kinaze in ti niso bili učinkoviti ali jih bolniki niso prenašali,« odgovarja Preložnik Zupanova in omeni še interferon, ki se občasno tudi uporablja.

Pri nekaterih, redkih bolnikih se morajo odločiti za presaditev krvotvornih matičnih celic. To je edina potencialno kurativna metoda, vendar je rezervirana za posebne primere, saj je povezana z visokim tveganjem. Presaditev krvotvornih matičnih celic se danes torej opravi izjemoma, in sicer pri bolnikih, pri katerih ima bolezen specifične lastnosti in ki se ne odzivajo na zdravljenje s tarčnimi zdravili. To zdravljenje je izjemno zahtevno in primerno le za duševno in telesno zmožne bolnike.

### Ključno je upoštevanje navodil zdravnika

Kronična mieloična levkemija še vedno velja za kronično bolezen. »Bolniki lahko danes pričakujejo dolgo in kakovostno življenje, če se

bolezen odkrije zgodaj in se pravilno zdravi. Ključno za uspešno obvladovanje bolezni je redno spremljanje in upoštevanje navodil zdravnika,« pove Preložnik Zupanova.

Renerjeva pa zapiše, da smo v Sloveniji žal že prišli do neugodnega poteka bolezni pri bolnikih, ki se niso želeli zdraviti ali pa so zdravljenje sami, brez posveta z zdravnikom, opustili. V teh primerih je bolezen napredovala v akutno levkemijo. Akutna levkemija je mnogo agresivnejša, intenzivno pa je tudi zdravljenje – s kemoterapijo ter presaditvijo krvotvornih matičnih celic. Pogosto je lahko usodna.

Bolniki se, če zdravljenje poteka ugodno, počutijo zdravi in menijo, da bi lahko terapijo zmanjšali ali celo opustili. Nekateri bolniki se težko sprijaznijo z vsakodnevnim jemanjem zdravil leta in desetletja. Prekinitev zdravljenja je možna pri bolnikih, kjer je po dolgotrajnem zdravljenju bolezen zelo dobro nadzorovana. Vendar je ob tem potrebno dobro razumevanje narave bolezni, hkrati pa mora biti prekinitev pod nadzorom hematologa. Zdravljenje se uvede ponovno, v primeru ko bolezen po prenehanju zdravljenja napreduje. V vsakem primeru je potrebno redno spremljanje bolezni. Bolezen namreč lahko napreduje kadar koli po prekinitvi zdravljenja, najpogosteje pa v pol leta po prekinitvi.

Bolniki naj dobro poznajo svojo bolezen in cilje zdravljenja – le tako so lahko sodobni načini zdravljenja zares učinkoviti.

### Kako se razvije kronična mieloična levkemija

Kronična mieloična levkemija je rak krvi in kostnega mozga. Razvije se tako, da v celicah kostnega mozga pride do genetske napake – zamenjana sta delčka dveh kromosomov. Nastaja nova beljakovina, ki povzroči nastanek rakave oziroma levkemične celice. Bele krvničke, ki so rakavo spremenjene, se začnejo bujno razmnoževati in ne opravljajo svoje prave naloge. Levkemične celice zaradi svoje številčnosti izrinejo zdrave celice v kostnem mozgu. Tako se začnejo razvijati bolezenski simptomi in znaki.

Znanost je pri kronični mieloični levkemiji v zadnjih letih dosegla izjemen napredek. Tarčna zdravila imajo zasluge za to, da je bolezen za večino postala kronična. Preživetje bolnikov s kronično mieloično levkemijo je danes praktično enako preživetju zdravih ljudi. Da bi dosegli tako ugoden potek bolezni, je zelo pomembno, da se terapija jemlje redno.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



Cilji zdravljenja **kronične mieloične levkemije - KML** so se spremenili!

# NEIZPOLNJENE POTREBE BOLNIKOV S KML OSTAJAJO<sup>2</sup>

**47%**

bolnikov je poročalo, da so si **zaradi neželenih učinkov** zdravljenja **morali vzeti premor** med delom



**54%**

bolnikov je poročalo, da KML **omejuje njihovo osebno in družabno življenje**



**58%**

bolnikov je pod **nenehnim stresom in v skrbeh** glede uspešnosti zdravljenja



**69-78%**

bolnikov je povedalo, da se počutijo **fizično in čustveno utrujeni** zaradi trenutnega zdravljenja

## UPANJE OBSTAJA!

**O novih možnostih** zdravljenja KML vprašajte **vašega zdravnika.**

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 **Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja**

## ABC

- A** Ljudje, ki imajo visok lipoprotein (a), so veliko bolj ogroženi za aterosklerozo.
- B** Danes so na voljo zelo dobre metode, s katerimi odprejo žilno svetlino.
- C** V prihodnosti se obeta nekaj novih zdravil z usmerjenim delovanjem proti Lp(a).



# Pomen različnih maščob v krvi

Avtorica: Katarina Ravnik

Običajno menimo, da je holesterol LDL skrajno škodljiv. Vendar ni v vseh primerih tako, včasih ga celo potrebujemo. Podobno menimo, da je holesterol HDL vedno dober in zdrav za nas, a to ni povsem res: lahko je tudi škodljiv. Holesterol je izjemnega pomena, saj brez njega živalske celice ne bi mogle preživeti. Holesterol se namreč ne kopiči samo v žilni steni pri aterosklerozi.

O pomenu različnih maščob v krvi smo se lahko seznanili na nedavnem predavanju **prim. Matije Cevca** iz Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKC Ljubljana, ki ga je organiziralo Društvo za zdravje srca in ožilja. Matija Cevc je predstavil različne maščobe v krvi in njihov pomen predvsem za napredovanje ateroskleroze in drugih bolezni.

Govorimo o tem, da sta pri motnji v presnovi maščob zelo pomembni dieta in telesna dejavnost. Žal je tako, da je raven holesterola relativno malo odvisna od prehrane, ampak so pomembnejše druge stvari, je za začetek povedal Cevc. Po drugi strani ima holesterol izjemno pomembne druge funkcije. Iz njega nastajajo hormoni, na primer spolni hormoni, kortizol, ključen je pri tvorbi vitamina D, žolčne kisline, ki so zelo pomembne za prebavo maščob in s tem tudi za prenos in maščobah topnih taninov. Holesterol je tudi del procesov celične sinteze. V našem telesu je več kot sto teracelic, ki sodelujejo med sabo. Te signalizacije lahko potekajo, če je dvoslojna membrana ravno prav gibka ob naši običajni telesni tempe-

raturi, pri tem pa ponovno holesterol igra pomembno vlogo.

Trigliceridi so ključni za zagotavljanje energije. S krvjo se pretakajo v telesu in prehajajo v posamezna tkiva, kjer določeni encimi odstranjujejo trigliceride in jih porabljajo za energijo.

Imamo vrsto različnih lipoproteinov. Pomembni so tisti, ki so nekoliko daljši in vsebujejo večinoma tudi apoprotein B. To je posebna beljakovina in je ključna za to, da se ta delec LDL lahko odstranjuje iz krvnega obtoka preko različnih receptorjev. Holesterol LDL ima še eno posebno obliko, ki se imenuje lipoprotein (a). Pred nekaj leti o njem niso govorili, a se vedno bolj kaže, da je to izjemno pomemben delec LDL. Ima posebno strukturo, ki je zelo podobna neki drugi beljakovini, ključni pri strjevanju krvi. Lipoprotein (a) ima številne lastnosti, ki pospešujejo ne samo aterosklerozo, ampak tudi strjevanje krvi.

Ljudje, ki imajo visok lipoprotein (a), so veliko bolj ogroženi za aterosklerozo. Delec LDL skupaj z lipoproteinom (a) je kar šestkrat bolj nevaren, kot je nevaren sam delec LDL.

## Kako nastane ateroskleroz

Ateroskleroz je počasen, a vztrajno napredujoči proces. Že v začetku delci LDL vplivajo na dogajanje. Preidejo lahko skozi sloj endotelij (sloj celic, ki loči žilno steno od svetline) v subendotelij. Tam se LDL začne spreminjati z različnimi molekulami. Postane oksidativno spremenjen in vpliva na endoteljsko celico tako, da se ta spremeni in začne loviti monocite, ki se prilepijo na žilno steno in nato preidejo v subendotelij. Monociti začnejo kopičiti lipide iz HLD in iz LDL ter se čedalje bolj napihujejo. V njih je čedalje več maščobnih mehurčkov in začnejo se spreminjati. Pride do začetka ateroskleroze – kopičenja maščob v subendoteliju. Hkrati s tem, ko se spremeni endotelij, pa tudi spremenjeni delci LDL spremenijo makrofage, da postanejo robustnejši za holesterol LDL. Načeloma LDL prehaja v različne celice s tako imenovanimi receptorji LDL. Ti imajo to lastnost, da prenehajo z aktivnostjo, ko se v celici nabere dovolj holesterola. To velja za nespremenjeni holesterol. Če pa je oksidiran, je vrsta različnih drugih receptorjev, ki brez negativne povratne zanke začnejo brez kon-

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celetni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



trole vsrkavati delce LDL. Kopičenje holesterola vodi v spremembo makrofaga. Nastajati začnejo nekrotična jedra v žilni steni ali napredovali plak. Makrofagi sproščajo tudi določene snovi, ki škodijo endoteliju in povzročajo tudi to, da gladkomišične celice začnejo prehajati proti površini. Načeloma je to dobro, saj to povzroči aterosklerotično spremembo, ki je stabilna. Obstajajo pa tudi nestabilni oziroma vulnerabilni plaki.

Plak se lahko začne razgrajevati in to povzroči nastanek tromba (strdka). To je tisto, kar ljudje doživijo kot akutni koronarni dogodek – akutni infarkt ali pa nestabilna angina pektoris, ki je predinfarktno in življenje ogrožajoče stanje. Tu ponovno sodeluje apoprotein (a) s trombogeno aktivnostjo. Na razpoku žilne stene se začnejo prilepljati trombociti, ki izrazito pospešijo nastajanje strdka (tromba) in v nekaj sekundah lahko ta zamaši žilno svetlino. To so značilne spremembe za nenadno srčno smrt.

Na srečo so danes na voljo zelo dobre metode, s katerimi odpremo žilno svetlino. Če se prve minute prebrodijo, lahko s temi metodami takšno zaporo preidemo z žico, jo razpihnemo in odpremo žilno svetlino. Z žilno opornico se svetlina ponovno vzpostavi. Če to naredimo dovolj hitro, ne pride do hujših zapletov.

Značilno je, da takšni akutni koronarni dogodki ne nastanejo na tistih aterosklerotičnih spremembah, ki povzročajo pomembno zoženje srčne žile. Tisti, ki imajo pomembno zoženje srčne žile, imajo po navadi stabilno ali obremenitveno angino pektoris. Pri nestabilni angini pektoris pa večinoma plak ni tako zelo velik, je pa nestabilen in počí, posledično nastane strdek in to potem predstavlja akutni koronarni dogodek.

### Lipoprotein (a)

Omenili smo že posebno obliko lipoproteina (a), ki je bistveno bolj škodljiv kot tako imenovani normalni LDL. Jedro Lp(a) je zelo podobno delcu LDL. Značilna zanj je lipidna sredica, ki jo ovija apolipoprotein B (apoB). Posebej aterogeni so oksidirani fosfolipidi, ki se nahajajo v delcih Lp(a). Lp(a) vsebuje tudi dodatno beljakovino apo(a). Ta je podobna plazminogenu, molekuli, ki sodeluje pri raztapljanju krvnih strdkov.

Lahko rečemo, da je Lp(a) posebej strupeni LDL, saj arterijam škoduje trojno. Najprej neposredno spodbuja aterosklerozo. Poleg tega pospešuje vnetje in nastajanje krvnih strdkov. Apo(a) in oksidirani fosfolipidi spreminjajo makrofage v penaste celice, povečujejo nastajanje gladkomišičnih celic in reaktivnih kisikovih spojin. Oksidirani fosfolipidi prav tako pospešujejo vnetje in omogočajo, da krvni monociti vstopajo v steno žile. Tam se spremenijo v makrofage in pozneje v penaste celice. Apo(a) zavira raztapljanje krvnih strdkov in hkrati omogoča zlepljanje krvnih ploščic ter tako neposredno deluje na nastajanje

nek krvnih strdkov. Glede na vse opisano Lp(a) povečuje tveganje za aterosklerozo in njene zaplete, kot so srčni infarkt, ishemična možganska kap ali gangrena noge. Prav tako velja kot dejavnik tveganja za to, da se aortna zaklopka degenerativno zoži.

### Življenjski slog nima vpliva

Kaj določa raven Lp(a) v krvi? Žal nanjo z življenjskim slogom ne moremo bistveno vplivati, saj je določena z geni. Za to, da bi prepoznali osebe s pomembno povišano ravno Lp(a), je dovolj ena meritev. Kot priporočila Evropsko združenje za kardiologijo, bi bilo treba izmeriti to raven pri vseh odraslih osebah, najbolj priporočljivo je, da se meritev izvede do 40. leta starosti.

Bolj kot narašča koncentracija Lp(a) v krvni plazmi, bolj se povečuje tveganje za srčno-žilne zaplete. Vendar je tveganje še vedno precej odvisno od že znanih dejavnikov tveganja: starost, spol, krvni tlak, raven holesterola LDL kajenje ali diabetes.

Kot rečeno, z zdravo dieto in redno telesno dejavnostjo ne moremo bistveno vplivati na raven Lp(a). Med zdravili, ki so že registrirana, ugodno učinkujejo le zaviralci PCSK9. Monoklonska protitelesa (evolucumab in alirocumab) zmanjšujejo raven Lp(a) za približno 30 %, majhna interferenčna ribonukleinska kislina, inclisiran, pa za približno 22 %.

V prihodnosti se obeta nekaj novih zdravil z usmerjenim delovanjem proti Lp(a). Trenutno opravljajo klinično raziskavo učinkov pelacarsena, protismiselnega oligonukleotida, ki zavira sintezo apo(a) in naj bi zniževal raven Lp(a) za približno 80 %. Klinični rezultati raziskave HORIZON bodo znani v tem letu. Druga faza kliničnega testiranja je bila opravljena tudi za zdravilo olpasiran. To je majhna interferenčna ribonukleinska kislina, ki še popolneje, za kar 90 do 100 % znižuje raven Lp(a) in že se načrtuje klinična raziskava tretje faze za to zdravilo. Prav tako nekaj farmacevtskih podjetij razvija majhne interferenčne ribonukleinske kisline, usmerjene proti Lp(a). Te bodo prišle na trg šele prihodnje desetletje.

»Po drugi strani ima holesterol izjemno pomembne druge funkcije. Iz njega nastajajo hormoni, na primer spolni hormoni, kortizol, ključen je pri tvorbi vitamina D, žolčne kisline, ki so zelo pomembne za prebavo maščob in s tem tudi za prenos v maščobah topnih taninov.«

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

**wellion**  
**LUNA trio**  
Merilnik glukoze v krvi, holesterola in sečne kisline

**wellion**  
**CHOLEX**  
Monokolins K iz kvasovk rdečega riža

Merilnik brezplačno!  
ob nakupu lističev HOL (10),  
GLU (50) ali SEČNA KSL. (10)

GLUKOZA,  
HOLESTROL  
& SEČNA  
KISLINA

Prehransko dopolnilo

AKCIJA!  
KUPIŠ 2 -  
DOBIŠ 3

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

## ABC

- A** Ljudje imamo 700 limfnih vozličkov od glave, vratu do trebuha in kolen.
- B** Idealno bi bilo preživeti pol dneva sede in pol stoje, za kar bi nam bili hvaležni tako limfni, dihalni, živčni in mišično-skeletni sistemi.
- C** Zdrav način življenja – gibanje, pravilna prehrana, dovolj tekočine in spanje bodo vplivali tudi na limfni sistem.



# Kaj je limfa?

Avtorica: **Katja Štucin**

Za limfo sem slišala ob opozorilih pri sedečem načinu življenja. Na službenem predavanju so nam pojasnili, da gre za tekočino, ki je zelo pomembna, saj z njeno pomočjo odvajamo strupe iz telesa. Pri dolgotrajnem sedenju pa onemogočamo njen pretok. Tako sem si laično zapomnila delček povedanega. Seveda me zanima kaj več. Tudi vas? Pri razkrivanju manj poznane teme mi je pomagala **Danijela Simonič, dipl. fizioterapevtka**.



Danijela Simonič, dipl. fizioterapevtka

## **Kaj je pravzaprav limfa, kako nastane in iz česa je sestavljena?**

Limfa je brezbarvna, z beljakovinami bogata zunajcelična tekočina. Nahaja se v limfnih kapilarah in limfnih vodih. Limfa izvira v krvnem obtoku, tako da se filtrira skozi stene kapilar.

### **Kaj pa je limfni obtok?**

Limfni obtok oziroma sistem je del cirkulirajočega sistema, ki je sestavljen iz limfnih žilic in limfnih vozličkov – bezgavk. Prav tako ga sestavljajo organi, kot so vranica, timus in mandlji. Bezgavke so »filter postaje«, ki jih najdemo vzdolž limfnih poti. Nobena limfna

žila ne zapusti določenega organa ali predela telesa, ne da bi šla prej skozi filter bezgavke. Bezgavke so povezane tudi s krvnim sistemom. V njih se odvijajo številne imunske reakcije organizma, zato jim včasih rečemo kar imunske postaje. Omogočajo nam, da se v krvni obtok izliva le prečiščena limfa, v nasprotnem primeru bi se kri okužila. Odgovoren je za to, da se tekočina, bogata z beljakovinami (limfa), filtrira skozi kapilarno membrano in se prečiščena vrne nazaj v sistem. Odplavljanje odpadnih metabolitov (produktov) iz telesa pospeši boljše delovanje in počutje.

### **Kakšna je ključna vloga tega sistema?**

Limfatični sistem ima dve ključni vlogi. Pomaga pretoku tekočine iz krvi v nogah in rokah v zgornji del telesa proti srcu. In ima pomembno vlogo pri imunskem sistemu. Zato je ključno, da se naučimo podpirati naš limfni sistem z gibanjem in ročno limfno drenažo. Imamo 700 limfnih vozličkov od glave, vratu do trebuha in kolen. Vsi limfo filtrirajo bakterij, virusov in drugih substanc. Limfnih

žil ni v mišicah, kosteh in kitah, potekajo vzporedno z venskimi. Tok limfe je počasen, saj limfni sistem nima svoje črpalke, kot ima krvni sistem srce. Tok limfe usmerjajo zaklopke. Limfna žila se vsako minuto skrči 10- do 12-krat, ob mišičnem delu se poveča 10-krat. Zato je za limfni sistem pomembno gibanje – aerobno ali anaerobno.

### **V primeru poškodovanih limfnih žil oziroma sistema pride v telesu do zastajanja limfe. Zakaj in kako se to odrazi pri počutju posameznika?**

Poškodbe, operacije in bolezenska stanja prizadenejo limfni sistem. Kadar je motnja v odtoku limfe, pride do oteklina. Limfatični edemi ali oteklina so po konsistenci vedno bogate z visoko koncentracijo beljakovin. To je vidno kot testasto tkivo, koža je spremenjene barve in pore so razširjene. Najpogostejši vzrok limfatičnih oteklina je poškodovana limfna pot. Oteklina je lahko sistemska in se lahko pojavi kjer koli v telesu ter je posledica bolezenskih stanj, kot sta srčno popuščanje in lokalna oteklina, ki zajema en sam ud, redkeje

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



oba. Običajno gre za lokalni dejavnik, ki povzroča motnje v odtoku krvi in limfe. Takrat pride v poštev venska tromboza ali limfedem. Ljudi z limfedemom moramo nujno naučiti pravilnega življenja z limfnim edemom, kot sta izvajanje aktivnih vaj leže v elevaciji (noga višje od dimelj) in nošenje kompresijskih oblačil. Prednost damo oblačilom pred elastičnimi povoji. Oblačila dajejo enakomerni in vedno enak pritisk vzdolž cele ekstremitete. Če limfatični sistem ne deluje pravilno, se pri posamezniku pojavijo utrujenost, oteklina (običajno okončin), glavoboli, težave s kožo (akne), prekomerna teža, celulit, poveča se tveganje za okužbe in druge zdravstvene težave.

#### **V uvodu sem omenila, da dolgotrajno sedenje prepreči pravilen limfni obtok. Kaj se zgodi?**

Kadar sedimo, preprečujemo pretok limfe v zgornji del telesa. Še posebej, kadar sedimo sključeno, stisnemo diafragmo (največjo dihalno mišico) in dihamo samo plitvo z zgornjim delom pljuč. Z dihanjem vplivamo na 50 % limfe v našem telesu. Zato je pomembno, da sedimo vzravnan in dihamo diafragmalno. To pomeni, da dihanje poteka tridimenzionalno. V trebuh, spodnji del reber in ledveni del. Prav tako je pomembno, da se izogibamo križanju nog, saj tako utesnjujemo limfne vozličke pod kolenom. Prav tako bi svetovala vsem sedečim delavcem z zdravim limfnim sistemom, da ne nosijo pretesnih oblačil, saj si s tem stisnejo kapilare in posledično zastaja limfa.

**Kaj moramo storiti, da to preprečimo?** Obstaja nekaj preprostih tehnik, s katerimi pomagamo normalnemu limfatičnemu sistemu, da se tekočina pretaka bolje. Vedno začnimo s centralnimi globokimi limfatičnimi strukturami, najboljše z največjimi, ki so okrog vratu blizu ključnice. Preprosto dvignimo ramena proti ušesom in sprostimo. Izvedemo pet do deset ponovitev. Naredimo nekaj nežnih kroženj z rameni nazaj in stisk lopatic skupaj, kar pomaga k večjemu pretoku limfe v limfne vozličke v tem predelu vratu. Naslednja tehnika je globoko diafragmalno dihanje, zato ker je naslednji velik limfatični vozlič ravno v našem spodnjem delu trebuha. Dihajmo globoko in diafragmalno. Pri tem moramo upoštevati ergonomski položaj za pravilno sedenje, da bomo sploh lahko dihali trebušno. Stopala položimo na tla, sedalo naj bo v višini, da so kolki višje od kolen, šele takrat lahko sedimo na svojih sednih kosteh, in poravnajmo zgornji del telesa. Takrat ima naša največja dihalna mišica (diafragma) možnost, da se odpira v vse smeri. Dihajte skozi nos globoko in počasi. Osredotočite se, da vdih (zrak) potisne nežno trebuh naprej in rebra v stran, kot odpiranje dežnika. Izdih pa sprostite vse proti medenici. Ravno nepravilna drža nas pripelje do nepravilnega vzorca preponskega dihanja in zastajanje limfe v tem predelu. Z globokim dihanjem spreminjamo pritisk v spodnjem delu trebuha, kar privede do večjega pretoka limfe iz limfatičnih vozličev. Včasih je potrebno nekaj vaj, da se ponovno naučimo pravilnega

*»Limfatični sistem ima dve ključni vlogi. Pomaga pretoku tekočine iz krvi v nogah in rokah v zgornji del telesa proti srcu. In ima pomembno vlogo pri imunskem sistemu. Zato je ključno, da se naučimo podpirati naš limfni sistem z gibanjem in ročno limfno drenažo.«*

načina dihanja. Tako kot imamo samo eno pravilno držo, imamo tudi samo en pravilen način dihanja. To sta dva odlična načina za povečanje pretoka limfe, kadar sedite v službi za računalnikom. Noben od sodelavcev ne bo opazil, da sploh kaj počnete. Ko govorimo o spremembi pritiska, lahko to delamo tudi z udi. Zelo dober način, da povečamo pretok venske tekočine in limfne tekočine, je z mišičnim črpanjem. Lahko delamo dvig na prste, izometrično kontrakcijo, kar pomeni, da samo napnemo mišico in sprostimo. Enako lahko delamo tudi z rokami. Kadar sedimo, večkratne in ponavljajoče se kontrakcije mišic pomagajo pretoku tekočine proti srcu. Sicer pa imamo še dve pomembni skupini limfatičnih vozličkov. Te so pod vašo pazduho in v predelu dimelj. Sami lahko za ta predele poskrbimo tako, da v službi na vsakih 20 minut vstanemo iz stola, nežno iztegnemo boke naprej in dvignemo roke nad glavo.

#### **Vsi smo že kdaj slišali za limfno drenažo. Kaj je to? Jo lahko izvajamo sami na sebi ali se moramo prepustiti strokovnjakom?**

Sami lahko izvajamo vaje, ki sem jih omenila, in preprosto masažo, saj so limfatični vozlički tik pod kožo in jih lahko sami mobiliziramo. Privoščimo si tudi nežno ščetkanje s suho krtačo proti bezgavkam. Sicer pa za limfno drenažo obstajajo pravila, kot pravilen vrsti red prijemov, ritmično enakomerno ponavljanje prijemov, primeren pritisk v pravilni smeri ..., zato opozarjam, da naj jo izvaja samo fizioterapevt s specialnimi znanji. Z limfno drenažo pospešujemo odtekanje tekočine iz vezivnega tkiva. S tem reguliramo mikrocirkulacijo na področju krvnih kapilar, limfne kapilare in spodbujamo vse funkcije limfnega sistema. Limfna drenaža, ki zahteva od izvajalca popolno tehniko in hkrati veliko praktičnega znanja, se uporablja v preventivne, medicinske in kozmetične namene. V kozmetiki pri zdravljenju aknaste in problematične kože, pri odpravljanju celulita, kožnih ekcemih, za ohranjanje tonusa in elastičnosti kože med hujšanjem, po lepotnih posegih na obrazu, napetosti in stresu. Kot preventiva proti zatekanju nog in za splošno regeneracijo organizma. V medicini pa pri edemih po odstranitvi ene ali obeh dojk, pri edemih, ki

so nastali zaradi travme, kot so zvini, izpahi, rupture mišic in zlomi. Pa tudi pri lokalno nastalih edemih po ortopedskih, plastičnih, kirurških operativnih posegih. Prav tako se uporablja pri opeklinah, brazgotinah in edemih, ki nastanejo zaradi artroze, revmatizma, sistemskih obolenj. Uporablja se tudi pri lokalnih kroničnih vnetjih respiratornega trakta in motnjah prebavnega trakta. Pri oteklinah, ki nastanejo po poškodbah mišično-skeletnega sistema, fizioterapevti uspešno uporabljamo aplikacijo nevromišičnih trakov, ki imajo funkcijo limfne drenaže na lokalnem predelu.

Metodo, ki temelji na prečiščevalnih učinkih limfnega sistema, sta razvila Emil Vodder in njegova žena v zgodnjih tridesetih letih. Večina njunih pacientov je prihajala iz Anglije s kroničnimi okužbami zgornjega dihalnega trakta, ponavljajočih se prehladov in migren, posledica stalno vlažnega podnebja. Pri vseh je bilo opaziti povečane vratne bezgavke in nečisto kožo. Limfni sistem je bil takrat še malo poznan in tabu področje, za katero je veljalo, da ga je bolje pustiti na miru. Vodder je vseeno začel tretirati povečane bezgavke in to uspešno. Kronična vnetja in prehladi so izginili in koži se je vrnil zdrav videz. Tako se je razvila metoda manualne limfne drenaže.

#### **Kozmetični salon Neguj.SE**

Tacenska cesta 108, 1000 Ljubljana  
m. **031406338**  
**www.neguj.se**

Izberite ročno limfno drenažo po dr. Woddru ali eno izmed storitev: nega obraza in telesa, pedikura, neboleča depilacija, kavitacija, masaža ali fotopomlajevanje.

## Vsebinska

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

## ABC

- A** Klopi so prenašalci bolezni, ki so za ljudi lahko tudi usodne.
- B** V Sloveniji nismo zares varni pred klopi prav v nobeni regiji.
- C** Ravnamo preventivno in preprečimo negativne posledice prisesanih okuženih klopov.

# Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Avtorica: Katja Štucin

V naši reviji vsako leto opozorimo tudi na bolezni, ki jih prenašajo klopi. Majhna, nadležna bitja, ki – roko na srce – najverjetneje niso nikomur prav pri srcu. Mnogi se celo raje izognejo gozdu, ker obstaja nevarnost, da bi se jim priselal. Pa vendarle so obiski narave neprecenljivi, zato je bolje, da se pred klopi zaščitimo in si vseeno privoščimo kakšen sprehod v gozdu, ob travniku ... Tokrat delimo z vami nekaj koristnih informacij, ki so nam jih pomagali oblikovati pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, moja sogovornica je bila **Nadja Šinkovec Zorko, dr. med., spec. javnega zdravja**.

**Zaradi milih zim, ki smo jim priča v zadnjih letih, se obdobje aktivnosti klopov najverjetneje podaljšuje. Od kdaj do kdaj moramo biti najbolj pazljivi?**

Slovenija sodi med države, kjer obstaja velika možnost okužbe s povzročitelji, ki jih prenašajo klopi. V Sloveniji je bilo v zadnjih desetih letih zabeleženo okoli 3000 do 7000 primerov limske borelioze ter povprečno okrog 100 primerov klopne meningoencefalitisa letno. Bolezni se pojavljata sezonsko. Nevarnost okužbe s klopi traja včasih že od februarja pa vse do novembra. Klopi prezimijo v listju, skorji drevesnih debel in površinskih zemeljskih plasteh. Ko se temperatura tal poviša, postanejo aktivni. Mila zima in vlažna pomlad okrepita dejavnost klopov.

**Kakšne težave oziroma bolezni lahko povzročijo klopi in na katere znake, ki nakazujejo na okužbo, moramo biti pozorni?**

Najpogostejša nalezljiva bolezen, ki jo v Sloveniji prenašajo klopi, je limska borelioza,

sledi klopni meningoencefalitis. Limska borelioza se običajno začne z rdečino, ki se pojavi od nekaj dni do enega meseca po vbodu klopa, se počasi širi, na sredini blede in dobi obliko obroča. Kožne spremembe običajno izginejo po nekaj tednih, včasih pa lahko vztrajajo tudi nekaj mesecev. Kasneje (lahko tudi več mesecev ali let po okužbi) se pokažejo znaki prizadetosti številnih organov ali organskih sistemov: kože, živčevja, sklepov, mišic, tudi oči in srca. Pri klopnem meningoencefalitisu se prva faza bolezni začne teden do 14 dni po vbodu klopa kot neznačilna vročinska bolezen (slabo počutje, bolečine v mišicah, glavobol, vročina) in traja dva do štiri dni. Pri večini bolnikov se po vmesnem izboljšanju, ki traja nekaj dni do tri tedne, pojavi druga faza bolezni z visoko telesno temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo, bruhanjem, lahko se pojavita celo nezavest in smrt. Bolezen v veliki večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko močno vpliva na

kakovost življenja tudi po okrevanju. Lahko pusti trajne posledice, med katere sodijo glavoboli, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana sposobnost koncentracije, približno 5 % bolnikom ostanejo trajne ohromitve. Smrtnost pri bolnikih s klopnim meningoencefalitisom je od 0,5- do 2-odstotna.

**Aktivnost klopov se bržkone razlikuje od leta do leta. Prav tako večina klopov ni okužena, kajne? Verjetnost, da se na nas prisela ravno tak, pa je še vedno dokaj velika?**

V Sloveniji poteka projekt *Nadzor prenašalcev vektorsko prenesenih patogenov*, ki združuje Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo, Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, Fakulteto za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem, Prirodoslovni muzej Slovenije in Kliniko za infekcijske bolezni in vročinska stanja, ter se osredotoča na nadzor populacije komarjev, klopov ter patogenov,

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



ki jih ti prenašajo. Cilji vključujejo nadzor invazivnih vrst komarjev in klopov v Sloveniji, vključno z urbanimi območji ter prepoznavanje novih patogenov ter oceno tveganja za njihov vnos in širjenje. Sodelujoči tako izvajajo terenski monitoring komarjev in klopov, hkrati pa z modernimi diagnostičnimi pristopi preučujejo patogene v prenašalcih. Nadzor nad prenašalci in patogeni je ključen v spreminjajočem se okolju, ki ga zaznamujejo podnebne spremembe in človekov vpliv. Takšen nadzor je pomemben za preprečevanje širjenja bolezni, pravočasno uvedbo preventivnih ukrepov in omejevanje širjenja invazivnih vrst prenašalcev. Na številčnost klopov vplivajo vreme in njihovi naravni gostitelji, ki so mali glodavci in divjad. Z boreliozo je pri nas okužen skoraj vsak tretji klop, z virusom klopnega meningoencefalitisa pa do en odstotek klopov. Ob tem je treba vedeti, da se prekuženost klopov z virusom klopnega meningoencefalitisa močno razlikuje glede na regijo.

**Ali obstaja nevarnost, da dobimo klopa na vseh območjih po Sloveniji? Kje je verjetnost večja?**

Klopi so razširjeni po vsej Sloveniji. Prav tako primere limske borelioze in klopnega meningoencefalitisa beležimo v vseh slovenskih regijah, vendar pa se njihova pojavnost med posameznimi regijami razlikuje. V letu 2023 je bila najvišja prijavna incidenčna stopnja limske borelioze v goriški zdravstveni regiji, največ klopnega meningoencefalitisa pa smo zabeležili na Gorenjskem, Koroškem in v ljubljanski zdravstveni regiji.

**Kako se lahko najbolje zaščitimo? Najverjetneje izogibanje naravi ni najboljša rešitev, saj sprehodi, tek, pohodništvo blagodejno delujejo tako na naše telo kot na duha.**

Klope najdemo povsod v naravi, so predvsem v gozdni podrasti, v grmovju vlažnih mešanih gozdov, v travi in ne nazadnje tudi na vrtu.

Težko se jim izognemo. Zato je dobro, da se na sprehodih in izletih v naravo pred klopi ustrezno zaščitimo. Obležemo oblačila, ki prekrivajo čim večji del kože (dolge hlače, dolgi rokavi, stisnjeni na zapestjih in gležnjih) in obujemo zaprte čevlje. Oblačila naj bodo svetle barve, da klopa na oblačilih lažje opazimo. Na izpostavljeno kožo naneseemo repelent, ki z vonjem odganja klopa. Repelente lahko naneseemo tudi na oblačila in čevlje. Po vrnitvi domov je pomembno, da natančno pregledamo telo, tudi lasišče, se stuširamo in umijemo glavo. Oblačila dobro skrtačimo oziroma jih operemo. Klopi lahko namreč tudi počakajo in se nam prisesajo, ko prihodnjič uporabimo neočiščena in nepregledana oblačila. Prisesane klopa čim prej odstranimo. Proti klopnemu meningoencefalitisu (KME) ni učinkovitega zdravila. Edina učinkovita zaščita proti KME je cepljenje. V Sloveniji je na voljo cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu skozi vse leto. Osnovno cepljenje se opravi s tremi odmerki cepiva, prvi požitveni odmerek sledi po treh letih, nato pa si požitveni odmerki sledijo na pet let. Sicer pa priporočamo, da se cepljenje s prvima dvema odmerkoma opravi v zimskih mesecih, da se vzpostavi zaščita pred boleznijo še pred aktivnostjo klopov. V toplem delu leta, ko so klopi aktivni in je potrebna čim hitrejša zaščita, se lahko uporabijo »pospešene sheme cepljenja«. Limsko boreliozo zdravimo z antibiotiki, cepiva ni, zato je res pomembna prej omenjena zaščita pred vbodi klopa z ustreznimi oblačili in repelenti.

**Kaj naredimo, ko klopa, ki se je prisesal na našo kožo, opazimo?**

Če pri pregledu telesa opazimo klopa, ga čim prej previdno odstranimo. Z odstranitvijo klopa v 24 urah namreč zelo zmanjšamo verjetnost prenosa povzročitelja limske borelioze, kar pa žal ne velja za povzročitelja klopnega meningoencefalitisa, saj se ta s klopa na človeka prenese že nekaj minut po vbodu okuženega klopa. Primemo ga s koničasto pinceto čim bližje koži in ga z enakomernim gibom izvlečemo. Če deli klopa ostanejo v koži, tudi te čim prej odstranimo. Po odstranitvi klopa očistimo kožo z alkoholom ali pa kar z vodo in milom. Pomembno je, da za odstranjevanje klopov s kože ne uporabljamo olja, krem, petroleja ali drugih mazil, kakor so nas pogosto učile naše babice ali mame. Klop namreč lahko ravno zato v telo izloči še večjo količino povzročitelja okužbe.



**Po kolikšnem času od odstranitve klopa smo zagotovo varni in ne moremo več zboleti?**

Vbodno mesto klopa opazujemo še vsaj en mesec po odstranitvi klopa. V primeru, da se na tem mestu razvije značilna rdečina na koži, ki se širi in v sredini blede, se posvetujemo s svojim izbranim zdravnikom. Velikokrat se takoj po vbodu klopa, tudi po piku žuželke, na koži pojavi lokalna alergijska reakcija, ki se kaže z rdečino, oteklino in srbečico. Te spremembe običajno izginejo v nekaj dneh.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



# Celoletni ali sezonski rinitis?

Avtorica: Helen Žagar

Pošteno smo že zakorakali v pomlad, ta za marsikoga najlepši letni čas, ko se narava začne prebujati, bolj živahno se začno oglašati ptice, travniki, vrtovi in drevesa pa se kar naenkrat obarvajo v tisočere barve cvetov. A žal v teh radostih pomladi ne uživajo čisto vsi: ljudje, ki so alergični na cvetni prah, na primer, se morajo na te sicer čudovite spomladanske mesece preiščeno pripraviti vnaprej. Tokrat nas je zanimalo, kakšna je razlika med sezonskim rinitisom, kakor se strokovno imenuje seneni nahod, ki se začne pojavljati spomladi, in pa celoletnim rinitisom. Na naša vprašanja je odgovarjal **Mark Kačar, dr. med., specialist alergologije in klinične imunologije**, s Klinike Golnik.



Mark Kačar, dr. med., spec. alergologije in klinične imunologije

Za začetek nam je sogovornik pojasnil, kaj pravzaprav sploh je alergijski rinitis in kako ga lahko ločimo od navadnega prehlada. »Alergijski rinitis je vnetje nosne sluznice, ki nastane zaradi alergijske reakcije na določene alergene (npr. cvetni prah, pršice). Imunski sistem pretirano reagira na te snovi, kar povzroči simptome, kot so izcedek iz nosu, kihanje, srbenje in zamašen nos. Po drugi strani je navadni prehlad virusna okužba zgornjih dihal, ki povzroča podobne simptome. Vendar pa prehlad običajno spremljajo tudi bolečine v telesu, vneta grlo in povišana telesna temperatura, kar ni značilno za alergijski rinitis. Prehlad po navadi mine v enem tednu, alergijski rinitis pa traja toliko časa, dokler je prisoten alergen,« razloži **Mark Kačar, dr. med., spec. alergologije in klinične imunologije**.

Alergijski rinitis se loči na sezonskega in celoletnega. Zanimalo nas je, katere so glavne razlike med njima. »Sezonski alergijski rinitis

ali seneni nahod, kot ga pogosteje imenujemo, se pojavlja ob določenih letnih časih, ko so v zraku prisotni cvetni prah dreves, trav in plevelov. Za razliko od sezonskega celoletni alergijski rinitis traja skozi vse leto in ga povzročajo alergeni, ki so stalno prisotni v notranjem okolju, kot so pršice, hišni ljubljenci in plesni,« osnovno razliko – časovno komponento pojavljanja in trajanja – med eno in drugo obliko rinitisa opiše sogovornik. Kot je moč že razbrati iz do zdaj napisanega, se sezonski in celoletni rinitis razlikujeta tudi po alergenih, torej snoveh, ki ju povzročajo. »Sezonski rinitis najpogosteje povzročajo alergeni, kot so cvetni prah dreves (pomlad), trav (pozna pomlad in poletje) in plevelov (pozno poletje in jesen), se pa točna časovna obdobja lahko nekoliko razlikujejo glede na geografsko lego in specifične rastlinske vrste,« pojasni Kačar. »Glavni alergeni, ki povzročajo celoletni rinitis, so pršice, hišni ljubljenci (prhljaj, slina, urin) in plesni. Ti alergeni so v notranjih prostorih prisotni skozi vse leto, zato simptomi ne izginejo.«

Med najpogostejše simptome alergijskega rinitisa sodijo: izcedek iz nosu (pogosto je izcedek bister in vodnat), zamašen nos (oteženo dihanje skozi nos zaradi otekanja sluznice), kihanje (pogosto in ponavljajoče se kihanje, pogosto ob izpostavljenosti alergenom), srbenje v nosu (občutek srbenja, ki

pogosto vodi v kihanje), srbenje in pordelost oči (lahko vključuje tudi solzenje), vnetje oči (občutek oteklih in vnetih oči), zatekanje okoli oči (zlasti v predelu pod očmi), motnje spanja (navadno zaradi zamašenega nosu ali srbečih oči) ter težave s koncentracijo. »Četudi so si simptomi sezonskega in celoletnega rinitisa med seboj zelo podobni, se lahko pojavljajo razlike v njihovi intenzivnosti,« razlike med simptomi enega in drugega rinitisa natančneje opiše Kačar. »Sezonski rinitis pogosto povzroča bolj intenzivne akutne simptome, medtem ko je celoletni rinitis lahko bolj stalen, vendar z manj izrazitimi posameznimi epizodami. Poleg tega so pri celoletnem rinitisu pogoste težave z zamašenim nosom in s tem povezane težave s spanjem.«

Nadalje nas je zanimalo, kako zdravniki diagnosticirajo, ali ima oseba težave s sezonskim ali celoletnim rinitisom. Kačar na kratko pojasni, da diagnostika lahko poteka v treh korakih: anamneza, kožni vbodi ali krvni testi (IgE), ki potrdijo prisotnost specifičnih protiteles na alergene, ter endoskopija zgornjih dihal pri specialistu ORL, kadar so prisotne anatomske posebnosti.

Anamneza je prvi in zelo pomemben korak pri diagnosticiranju alergijskega rinitisa. Zdravnik bo začel z zbiranjem informacij o bolnikovih simptomih. Tu gre za podrobno

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



izpraševanje bolnika o naslednjih dejavnikih: vrsta simptomov (kihanje, zamašen nos, srbenje oči itd.), kdaj se simptomi pojavijo (se pojavljajo samo ob določenih letnih časih ali so prisotni skozi celo leto), kako dolgo trajajo (simptomi, ki trajajo več kot štiri dni v tednu ali več kot štiri tedne na leto, so značilni za alergijski rinitis) in povezava z okoljem (ali simptomi nastanejo ob izpostavljenosti določenim dejavnikom, kot so cvetenje rastlin, živalske dlake, pršice itd.).

Na podlagi teh vprašanj zdravnik lahko ugotovi, ali gre za sezonski ali za celoletni rinitis. Ko je anamneza opravljena, zdravnik lahko predlaga dodatne preiskave, da potrdi diagnozo alergijskega rinitisa in identificira specifične alergene, ki povzročajo simptome. Specifične alergene lahko določimo na dva načina: s kožnimi vbodnimi testi ali pa s krvnimi testi (IgE). Najpogostejša metoda za identifikacijo specifičnih alergenov so kožni vbodni testi. Ti potekajo tako, da zdravnik na kožo bolnika nanese majhne količine različnih alergenov (npr. rastlinske cvetne prašnice, pršice, dlake živali). Nato kožo rahlo »prebode« z majhnimi iglami, da omogoči alergenu, da vstopijo v kožo. Po nekaj minutah se na mestu vbodov pojavijo rdečica ali otekline, če je bolnik alergičen na določen alergen. Večja kot je oteklina, večja je alergijska reakcija. Kadar pa kožni testi niso primerni (npr. zaradi kože, ki je zelo občutljiva ali če ima bolnik kožne bolezni), zdravnik lahko priporoči krvni test za merjenje specifičnih protiteles (IgE). To so protitelesa, ki jih telo proizvede kot odziv na prisotnost alergenov. Krvni test meri raven IgE proti specifičnim alergenom (npr. cvetni prah, živalske dlake, pršice itd.). Višje koncentracije IgE kažejo, da je telo alergično na določen alergen. S pomočjo obeh opisanih testov zdravnik ugotovi, na katere specifične alergene je bolnik občutljiv, kar pomaga pri določanju vzroka za alergijski rinitis, pa tudi pri odločanju o nadaljnjem zdravljenju. Kadar pa zdravnik posumi na prisotnost anatomskih posebnosti (npr. polipi v nosu, deviacija nosnega septuma ali druge strukturalne težave), ki bi lahko bile vzrok za pojav simptomov, podobnim simptomom rinitisa, lahko priporoči endoskopijo zgornjih dihal. Gre za postopek, pri katerem zdravnik z uporabo majhne kamere, vstavljene v nos, pregleda notranjost nosu in nosnih sinusov. Ta postopek omogoča natančen pregled sluznice nosu in odkritje morebitnih anatomskih sprememb, ki bi lahko povzročale simptome.

Ko pride do zdravljenja tako sezonskega kot celoletnega rinitisa, so si zdravila podobna, pove Kačar. Uporabljajo se antihistaminiki (zdravila, ki zavirajo delovanje histamina – snovi, ki se sprošča ob alergijskih reakcijah in povzroča simptome, kot so srbenje, kihanje, izcedek iz nosu, otekanje in izpuščaji; so na voljo v obliki tablet), kortikosteroidna pršila za nos (delujejo protivnetno – zmanjšujejo oteklino in vnetje nosne sluznice, kar lajša simptome alergijskega rinitisa) ter

dekongestivi (najpogosteje se uporabljajo v obliki pršil ali tablet, delujejo pa tako, da zožijo krvne žile v nosni sluznici, kar zmanjša oteklino in količino sluzi). »Pri celoletnem rinitisu se pogosto priporoča dolgotrajnejša uporaba kortikosteroidnih pršil za nos, medtem ko je imunoterapija primerna za oba tipa rinitisa,« še doda sogovornik.

Na vprašanje, ali obstajajo specifične zaščitne strategije za obvladovanje sezonskega in celoletnega rinitisa, naš sogovornik pojasni, da je »sezonski rinitis moč obvladovati s spremljanjem ravni cvetnega prahu (spletna povezava na biovremensko napoved: <https://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>), omejevanjem izpostavljenosti alergenom v času največje koncentracije ter z uporabo filtrov za cvetni prah.« Slednji delujejo tako, da mehansko zadržijo alergene delce iz zraka in preprečijo njihov vstop v notranje prostore ali dihalne poti. Obstajajo različne vrste filtrov, ki se uporabljajo v avtomobilih, prezračevalnih sistemih in v maskah za obraz. »Za čim bolj kakovostno življenje s celoletnim rinitisom pa je izjemnega pomena redno čiščenje prostorov, svetuje se uporaba protipršičnih prevlek za posteljnino, velja omejiti izpostavljenost hišnim ljubljencem, smiselno pa je tudi kontrolirati vlago v prostoru,« razloži Kačar.

Za konec nas je zanimalo še, ali obstajajo kakšni novi načini zdravljenja ali napredki v medicini, ki bi lahko pomagali bolnikom z alergijskim rinitisom. »Potekajo klinična preizkušanja novih oblik biološke terapije za zdravljenje hudih oblik alergijskega rinitisa. Te v Sloveniji še niso na voljo.«

*Imunoterapija povzroči postopen razvoj tolerance za določen alergen, kar vsaj delno (pogosto pa popolnoma) omili simptome alergijskega rinitisa. Gre za edino zdravljenje alergij, ki vpliva na osnovni vzrok bolezni, ne le na simptome. Imunoterapija deluje tako, da organizem postopoma izpostavlja majhnim, nadzorovanim odmerkom alergena, kar vodi do prilagoditve imunskega sistema in zmanjšanja pretiranega imunskega odziva.*

Obstajata dve glavni obliki imunoterapije:

*Subkutana imunoterapija* – injekcije alergena pod kožo, ki se najprej dajejo v tedenskih presledkih, nato pa v daljših intervalih.

*Sublingvalna imunoterapija* – alergeni se v obliki tablet ali kapljic dajo pod jezik in se lahko izvajajo doma.

Imunoterapija je dolgotrajno zdravljenje, ki traja od tri do pet let, vendar lahko učinek traja več let po končanem zdravljenju. Najbolj učinkovita je pri alergijah na cvetni prah, pršice, živalske dlake in pike žuželk.

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

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

**Premišljena kombinacija koncentriranih izvlečkov:**

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

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

STADA

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

# Šest nasvetov za dostojnejšo in lažjo nego bližnjega



**Skrbite za svojo mamo, očeta, stare starše, morda teto, strica ali starejšega soseda? Skrb za bližnjega, ki vključuje vsakodnevno nego, je vse prej kot enostavna. Ob prisotnosti urinske in/ali fekalne inkontinence pa še toliko večji zalogaj.**

Čeprav je osebna higiena nekaj intimnega, so starejši in bolniki pri njej delno ali povsem odvisni od drugih. Kako lahko vsakodnevno nego naredimo udobnejšo in enostavnejšo? Preverite šest nasvetov.

## 1. Pripravite prostor in poskrbite za varnost

Pred začetkom nege si pripravite vse potrebno na doseg roke, da umivanje poteka brez prekinitev in je prehod v čista oblačila (in pripomoček za inkontinenco) čim hitrejši. Če uporabljate prho, poskrbite za varnost s stolom/klopjo za prhanje, protizdrsno podlogo in z držali.

## 2. Spodbujajte samostojnost

Če je možno, bližnjega vključite v nego, četudi v majhna opravila, kot sta umivanje obraza ali rok. Razložite mu, kaj počnete in kateri izdelek uporabljate, da se počuti varno in vključeno.

## 3. Ocenite stanje kože

Pri vsakem umivanju (in menjavi pripomočka za inkontinenco) ocenite stanje kože, še posebej na intimnem predelu in v kožnih gubah. V primeru pojava rdečin uporabite zaščitno mazilo ali kremo. Uporabljajte le mehke krpice, ki ne drgnejo kože.

## 4. Za vsak predel telesa nova krpica

Za manjšo verjetnost okužb za vsak predel telesa uporabite čisto umivalno krpico ali rokavico (najbolje za enkratno uporabo). Uporabljajte jih lahko v kombinaciji z milom in vodo ali v kombinaciji z izdelki, ki jih ni treba izpirati z vodo. Umivajte od »čistega« proti »umazanemu«.

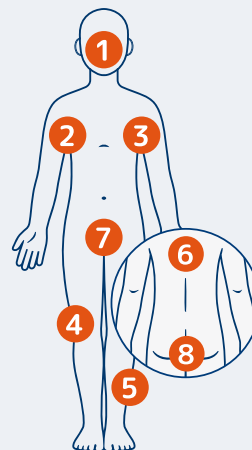
## 5. Umivajte od »čistega« proti »umazanemu«

Prenos bakterij preprečite tudi z ustreznim zaporedjem umivanja – od čistega proti umazanemu (od števila 1 do 8, kot je prikazano na grafiki).

## 6. Izberite kakovostne izdelke

Pri izbiri izdelkov za čiščenje kože si odgovorite na spodnja vprašanja:

- Kako samostojna je oseba, za katero skrbim?
- Za kateri namen iščem izdelek? Za čiščenje celega telesa, samo za del telesa? Za ohranjanje prožnosti kože? Je prisotna inkontinenca?
- Kakšno je stanje kože? Kakšno zaščito potrebuje?



**Glede na odgovor se odločite za izdelke za umivanje z vodo ali brez nje. V ponudbi danskega proizvajalca ABENA je na voljo:**

### Modra linija izdelkov za umivanje z vodo

Dermatološko testirana mila, olja in šamponi so zaradi blagih sestavin primerni za **vsakodnevno nego normalne do suhe kože**, zlasti pri **samostojnejših uporabnikih**. Na voljo so tudi suhe krpice in umivalne rokavice za enkratno uporabo.

### Zelena linija izdelkov za čiščenje kože brez vode

Zelena linija vključuje izdelke za čiščenje kože, ki jih **ni treba izpirati z vodo**, in je tako dobra izbira za **posteljno kopalno slabopomičnih in nepomičnih oseb** ter **oseb z demenco**. Linija vključuje dermatološko testirane izdelke za čiščenje kože celega telesa in las.

Pri izbiri pravih izdelkov za vaše potrebe vam je lahko v pomoč posebno orodje za izbiro.

SKENIRAJTE KODO >



### Nežno čiščenje za zdravo ravnovesje kože

Z ustreznimi metodami čiščenja in izbiro kakovostnih izdelkov lahko naredite veliko razliko – za večje udobje vašega bližnjega in manjšo obremenitev vas samih.

[www.abena-helpi.si](http://www.abena-helpi.si) | 080 22 53 | @abena.slo

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



## ABC

- A** Domači zdravniku po telefonu opišejo svoja opažanja in svojca pospremi v ambulanto.
- B** V zgodnjem obdobju osebe z demenco potrebujejo predvsem spodbudo in vodenje.
- C** Najpomembnejše je, da ostanemo spoštljivi in ne ravnamo z osebo z demenco kot z otrokom.



# Kako ravnamo z bolnikom z demenco

Avtorica: **Maja Korošak**

Osebe z demenco potrebujejo posebno skrb in ravnanje. Njihov svet se oži, spreminja, v začetku se zavedajo sprememb, ki jim povzročajo nelagodje in se jih sramujejo, v poznejših fazah pa svet, ki ga ne obvladujejo več, lahko postane zanje tudi strašljiv. Podobno je življenje z osebo z demenco zahtevno in naporno tudi za svojce. Pogovarjali smo se z **Anjo Paradiž**, delovno terapevtko iz Dravograda.

Pogosto se zgodi, da svojci opažajo, da se z njihovim družinskim članom nekaj dogaja. Kako ravnati v takšnih primerih? **Anja Paradiž**: »Svojci najbolj poznajo svoje najbližje, bolj kot zdravnik ali kateri koli drug strokovnjak. Zelo pomembno je, da se nekdo, ko opazi določene spremembe pri svojcu in jih pripisuje demenci, obrne na zdravnika. Zavedati se moramo, da vsako pozabljanje še ne pomeni, da ima oseba demenco, o njej se pogovarjamo šele takrat, ko osebe ne zmorejo več funkcionirati v vsakodnevni dejavnosti. Domači lahko zdravniku telefonsko opišejo svoja opažanja in potem svojca pospremi v ambulanto. Zdravnik pa osebo lahko napoti naprej k specialistu. Ta ga temeljito pregleda in potem na podlagi rezultatov postavi diagnozo.«

Katere spremembe pa svojci najpogosteje opazijo? »Najočitnejša je težava s spominom, ko oseba pozablja imena (bližnjih) ljudi, poza-

blja vsebino pogovorov, ne prepozna več določenih predmetov. Ponavlja ena in ista vprašanja, začne se zapirati vase in se začne izogibati družbi. Velikokrat pride do izgubljanja ali zalaganja stvari, ob tem pa se oseba ne spomni, kam jih je dala oziroma da jih je sploh premikala. Začnejo se obtoževanja bližnjih, da ji kradejo, pojavlja se zmedenost, neorientiranost v prostoru in času. Svojci lahko tudi opazijo, da oseba ne zmore več opravljati preprostih nalog, ki jih je prej znala opravljati. Pojavijo se spremembe v obnašanju, postanejo lahko sumničavi, agresivni, razdražljivi in zaskrbljeni. Imajo težave s komunikacijo, pomanjkljivo osebno higieno in oblačenjem. Prav tako se lahko pojavijo težave pri hranjenju (oseba izgubi tek ali pa premalo pije),« razlaga Anja Paradiž in poudarja, da naj si svojci svoja opažanja zapišejo, saj bodo tako lažje poročali zdravniku o spremembah.«


## Potrebe bolnika z demenco

Kakšne so potrebe bolnika z demenco? »V zgodnjem obdobju potrebujejo predvsem spodbudo in vodenje. Dobro je, da jih vključimo v dejavnosti, ki jih zmorejo in jih veselijo. To so vsakodnevna opravila, ki so jih opravljali tudi že prej, pa tudi športne dejavnosti, verski obredi. Pri dnevnih dejavnostih spodbujajmo skrb zase in za okolico, skrb za osebno higieno, skrb za prehranjevanje, za pripravo hrane, skrb za živali, opravljanje preprostih del v gospodinjstvu. Oseba naj bo, kolikor se le da, vključena v zunanje dejavnosti, kot so obrezovanje grmov, delo na vrtu, grabljenje listja, pa tudi nakupovanje. Na začetku se oseba še zaveda določenih sprememb pri sebi in jih težko sprejema,« še dodaja naša sogovornica.

Z napredovanjem bolezni oseba z demenco potrebuje vedno več pomoči okoličnic, ki jo usmerja in načrtuje njen dan. Kako

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



**Spominčica**  
ALZHEIMER SLOVENIJA

**Slovensko združenje za pomoč pri demenci**

**Delavnice za spomin**  
vsak četrtek ob  
10. uri na ZOOMu

**Svetovalni telefon**  
**059 305 555**  
Vsak delovnik  
med 9. in 17. uro

**Skupina za samopomoč**  
tretji ponedeljek v  
mesecu v živo  
prvo sredo v mesecu  
na ZOOMu


**Mreža 500 Demenci**  
prijaznih točk

**Alzheimer Cafe -**  
Neformalna druženja  
svojcev  
s strokovnjaki

**Družabništvo za**  
osebe z demenco

**Ozaveščanje in**  
zmanjševanje stigme

**Spominčica Alzheimer Slovenija**  
Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana  
01 256 51 11  
www.spoincica.si



je to videti? »Oseba se med dejavnostjo ustavi in ne ve, kako naprej. Takrat ji lahko pomagamo in jo usmerimo. Pojavijo se težave pri osebni higieni in oblačenju – pozabi, na primer, uporabiti milo pri umivanju ali pa si sploh umiti roke po uporabi stranišča. Ali pa se neustrezno obleče. Pozabi iti na stranišče, pojavi pa se lahko tudi inkontinenca. V tem obdobju potrebuje podporo in razumevanje okolice,« izpostavlja delovna terapevtka in opiše strategije, ki njej in svojcem olajšajo bivanje. Katere so to? »Na primer ta, da v omaro zložimo le oblačila, ki so primerna za aktualni letni čas. Pri oblačenju jo spodbujamo in si vzamemo dovolj časa. Če je oseba čustveno navezana na določen kos oblačila, lahko kupimo še enega takšnega, ki ga je mogoče uporabiti, ko prvega damo v pranje. Izberemo oblačila, ki jih je preprosto obleči in sleči. Če osebi z demenco ogledala povzročajo tesnobo, jih odstranimo. Obutev naj bo z ravnim podplatom in nederseča. Pri higieni obraza in telesa dejavnosti razdelimo na preproste korake in podajamo preprosta navodila. Včasih je potrebna samo spodbuda, včasih pa fizična pomoč. Morda bo osebi z demenco lažje izvesti neko opravilo, če nas bo opazovala pri istem opravilu. Če je mogoče, naj oseba z demenco obeduje v družbi, med obedom naj ne bo preglasno, hrana pa naj bo ustrezne konsistence glede na zmožnost požiranja. Pri uporabi stranišča se pogosto zgodijo nezgode, saj osebe ne najdejo stranišča pravočasno. Pomagamo jim lahko tako, da stranišče ustrezno označimo, da je dobro osvetljeno in opremljeno z ročaji. Poskrbimo za to, da gre oseba na stranišče na vsaki dve do tri ure in pred odhodom od doma,« našteva ukrepe Anja Paradiž.

### V odvisnosti od nege

V zaključnem obdobju osebe z demenco postanejo odvisne od nege. »Oseba se ne giblje več toliko in to sčasoma poveča tveganje za nepomičnost, komunikacija je otežena, poudarek je na nebesedni komunikaciji, bližini, dotiku in zagotavljanju udobnega položaja, položaja, ki preprečuje ali omili preležanine. Pomembna sta potrpežljivost in prijeten ton glasu. V vseh fazah demence pa ji moramo zagotavljati občutek varnosti, občutek, da zmore opraviti določene stvari, da je koristna.« Ker smo ljudje družbena bitja, Anja Paradiž opozarja tudi na to, da enako velja za ljudi z demenco. »Ker je pri teh bolnikih velikokrat težava s komunikacijo, lahko pride do socialne izolacije, zato je dobro, da se svojci tudi na tem področju nekoliko več angažirajo. Lahko se pogovarjajo z njimi, pregledujejo albume družinskih fotografij, jih povabijo na druženje ob praznikih, jim omogočijo igro z vnuki. Socialni stiki namreč prispevajo k duševnemu, telesnemu in kognitivnemu zdravju in jih je treba ohranjati, dokler se le da.«

### Iščimo tisto, kar zmorejo

Po besedah naše sogovornice, je najpomembnejše, da ostanemo spoštljivi in ne ravnamo z njimi kot z otroki. »Z njimi se pogovarjamo normalno kot odrasla oseba z odraslo osebo in umirjeno. Uporabljamo kratke in razumljive stavke. Pri njih iščimo tisto, kar zmorejo. Ko so v naši družbi, ne govorimo mimo njih, kakor da jih ni. Z njimi se ne prepiramo, jim v pogovoru ne nasprotujemo, raje skušamo preusmeriti pozornost. Jih ne ponižujemo, jim ne očitamo. Zagotovimo jim rutino, saj jim to daje občutek varnosti. Naenkrat naj se z osebo z demenco pogovarja le ena oseba, saj le tako lahko sledi pogovoru. Iščemo pozitivno v njej in to, kar še vedno zmore. Ko nekaj delamo skupaj z njo, naj ne bo cilj končni izdelek, ampak zadovoljstvo, da sodeluje in da zmore. Ne postavljamo je pred naloge, za katere vemo, da jih ne zmore, in ji nudimo podporo in pomoč tam, kjer vemo, da jo potrebuje.«

### Dobra informiranost svojcem pomaga

Včasih je svojcem težko ohraniti mirno kri ob tem, ko se oseba, ki so jo nekoč poznali, povsem spremeni. Bivanje z osebo z demenco je pogosto naporno in izčrpavajoče. Kaj svetovati svojcem glede tega? »Obstaja nevarnost, da svojec, ki skrbi za osebo z demenco, izgori. Takšno delo je telesno in duševno naporno. Pomembno je, da se svojci dobro informirajo o bolezni, da vedo vsaj približno, kaj lahko pričakujejo. Seveda pa je vsaka oseba zase individuum, ne moremo posploševati. V pomoč svojcem so skupine za svojce, kjer se lahko srečujejo z ljudmi, ki imajo enake težave kot oni (npr. Društvo Spominčica nudi veliko informacij o bolezni, organizira skupine za samopomoč, izvaja usposabljanja za svojce ...). Svojci naj tudi sprejmejo pomoč, ki jim jo ponudijo drugi ljudje, in s tem sebe nekoliko razbremenijo. Počnejo naj tudi stvari, ki jih veselijo, da bodo imeli dovolj energije za pomoč osebi z demenco,« svetuje Anja Paradiž.

Posebna težava je tudi v tem, da osebe z demenco odklanjajo določeno pomoč in ne sodelujejo. So na primer naglušne, a nočejo nositi slušnega aparata. So inkontinentne, pa odklanjajo inkontinentne pripomočke. Ali pa velikokrat padejo, a ne želijo pri hoji uporabljati hojce. Padci pri starejših predstavljajo težavo, povzročijo lahko zlome okončin, kar še dodatno omeji zmožnosti osebe z demenco; udarci v glavo, do katerih prav tako lahko pride ob padcih, demenco še poslabšajo. Kako lahko preprečimo padce? »Pomembno je, da kolikor je le mogoče, uredimo stanovanje tako, da je za osebo z demenco bolj varno: v kopalnici in stranišču posebna držala in nederseče podlage. Odstranimo vse preproge, ob katere bi se lahko oseba spotaknila. Copati naj dajejo dobro oporo stopalu. Prostori naj bodo vedno dobro osvetljeni in ponoči, ko oseba hodi na stranišče, naj bo prižgana lučka, ki osvetljuje pot,« priporoča naša sogovornica.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja





## Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Degenerativne spremembe, zaradi katerih naše telo in njegove strukture sčasoma izgubljajo strukturo ter funkcijo, se ne začnejo šele na starost, temveč že precej prej. Obrabni procesi na hrbtenici se pojavijo že po 30. letu starosti, predvsem izraziti so v predelu vratne in ledvene hrbtenice. Posledicam staranja so namreč najbolj podvrženi sklepi, ki so evolucijsko najbolj obremenjeni.

Pričakovana življenjska doba je danes višja kot kadar koli prej. A staranje prebivalstva prinaša nove izzive, tudi za naš gibalni sistem. S staranjem tkiva in organi postopoma izgubljajo svojo funkcijo in strukturo. Gre za procese, ki jih prepoznamo pod pojmom degenerativne spremembe, in obsegajo vse od obrabe hrustanca do vnetnih sprememb. Kot pojasnjuje **Luka Gorjan, dr. med., specializant ortopedske kirurgije**, iz Splošne bolnišnice Slovenj Gradec so degenerativne spremembe najbolj izrazite na predelih, ki so z evolucijo postali tudi najbolj obremenjeni: »Na spodnjih okončinah so to kolk, koleno, gleženj in palčev sklep na stopalu. Na zgornjih okončinah pa rama, zapestje, sedlasti sklep palca roke in mali sklepi prstov. Na aksialnem skeletu degenerativne spremembe zajemajo predvsem vratno in ledveno hrbtenico, kjer prihaja do propadanja medvretenčnih ploščic in posledične obrabe malih (fasetnih) sklepov. Skupno gre za sklepe, ki so najbolj obreme-

njeni, potem ko se je človek evolucijsko iz štirinožnega položaja postavil pokonci v položaj dvonožnika ter s tem bolj obremenil hrbtenico in spodnje okončine. Zahvaljujoč temu, je pokončna drža omogočila uporabo rok in celovit intelektualni razvoj človeka.«

### Upad kostne mase

V kostnem tkivu ves čas potekajo procesi gradnje in razgradnje, ob aktivnem delovanju celic osteoblastov (gradnja) in osteoklastov (razgradnja). Prvih dvajset let našega življenja so bolj aktivni osteoblasti, ki gradijo naše kosti, zaradi česar se lahko kostna masa povečuje hitreje, kot so jo osteolasti zmožni razgrajevati. Približno okrog našega tridesetega leta kostna masa tako doseže najvišjo gostoto, nakar se proces obrne in v naslednjih desetletjih ob večji aktivnosti osteoklastov sledi postopno upadanje kostne mase. Letni upad pri moških je 0,5 %, pri ženskah pa kar 1 %. Na ta proces bistveno vpliva tudi menopavza, saj se kostna gostota

v prvih letih po menopavzi lahko zmanjša še bistveno več, tudi za 2–5 %. Drastično zmanjšanje gostote kostnine lahko vodi tudi v bolezenska stanja, kot je osteoporoza. Posamezniki s to boleznijo imajo težave s krhkimi kostmi, zaradi česar lahko že manjši udarci in padci vodijo v zlome kosti. Na obnavljanje in gradnjo kostnega tkiva vpliva tudi zmanjšano izločanje ravnega hormona in estrogena, pogojeno s staranjem, prav tako pa tudi praviloma manjše obremenitve skeleta.

### Obraba hrustanca

Degenerativni procesi vplivajo na hrustanec, ki obdaja sklepne površine kosti. Po njegovi zaslugi se sklepi gibljejo gladko in nemoteno, a degenerativni procesi vodijo tudi v njegovo obrabo. Hrustanec postopoma izgubi elastičnost, njegova plast je vse tanjša in posledično manj odporna proti obremenitvam. Hrustanec je sestavljen iz hrustančnih celic in kot tkivo nima lastnih krvnih žil. To pomeni, da celice, ki

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

tvorijo hrustanec, hranila dobivajo s prehajanjem le teh iz sklepa. K temu dodatno pripomore zmerno gibanje, ki spodbudi prehajanje hranljivih snovi iz sklepne tekočine do hrustančnih celic. Prav zato se poškodbe hrustanca le s težavo zacelijo. Obraba pa ne vpliva le na hrustančne celice, temveč tudi na subhondralno kost in na celice, ki izločajo sklepno tekočino. Na sklepni površini se z degenerativnimi procesi pojavijo kostni izrastki, tudi razpoke. Posledično gibanje postane bolj okorno, tudi boleče, saj pride do porasta trenja med sklepi in posledične hitreje obrabe. Obraba hrustanca je lahko posledica degenerativnih procesov, pa tudi bolezenskih stanj. Med najpogostejše težave sklepov sodi osteoartrza, kronično bolezensko stanje, za katero je značilna degeneracija sklepnega hrustanca. Bolezen najpogosteje prizadene kolena, kolke, pa tudi sklepe prstov rok. Ob postopnem razkroju hrustanca pride do nadaljnje obrabe, posledično pa tudi do sprememb kosti pod njim, kar vodi v bolečine, ki so bolj izrazite pri gibanju. Sklep oteče in gibanje sklepa postaja vedno bolj omejeno. Na kosti ob hrustancu nastanejo kostni izrastki, ki še dodatno omejujejo obseg gibanja v sklepu. Bolezen napreduje počasi, s fazami mirovanja in aktivnimi fazami. Bolezni so pogosteje podvržene ženske po 45. letu starosti, njena incidenca pa s staranjem še narašča. Med dejavnike tveganja uvrščamo biomehanske nepravilnosti, genetska nagnjenja, pa tudi preobremenitve (tudi prekomerno težo) in ponavljajoče se poškodbe.

### Obrabe na hrbtenici lahko opazimo že po 20. letu starosti

Hrbtenica sodi med najbolj obremenjene dele človeškega skeleta. Obrabe na hrbtenici lahko opazimo že po 20. letu starosti, kot omenjeno, pa so najbolj izrazite v vratnem in ledvenem delu. So posledica današnjega načina življenja, pretežno sedečega preživljanja časa in nedejavnosti. V nekaterih prime-

rih je mogoče obrabo zaznati že pri posameznikih v adolescenci, kar gre prav tako pripisati pretežno statičnemu načinu življenja in pomanjkanju gibanja. Človeški skelet je namreč ustvarjen za gibanje. Najbolj so degenerativni procesom v hrbtenici podvrženi najbolj gibljivi deli. Obrabni procesi delujejo na medvretenčne ploščice, telesa vretenc in male sklepe hrbtenice, zaradi česar lahko postopoma pride do utesnitve živčnih struktur. Medvretenčne ploščice se z degenerativnimi spremembami začno posedati, s čimer se poveča obremenitev na fasetne sklepe, kar vodi v njihovo obrabo. Degenerativni procesi sprožijo tudi vnetja v sklepnih strukturah, kar lahko vodi v bolečino. Zaradi okorelosti in prisotne bolečine se gibljivost še poslabša, z napredovanjem pa lahko pride tudi do okvare medvretenčnih ploščic in njihovega tanjšanja (in nastanka kostnih izrastkov), s čimer medvretenčni prostor postaja vse ožji. S starostjo se diski med vretenci skrčijo, zaradi česar niso več zmožni blažiti udarcev kot nekoč, posledično se poveča trenje med vretenci. To lahko povzroči hernijo diska (zdrs medvretenčne ploščice), pri čemer obrabljeni diski začnejo pritiskati na živec, kar se odrazi z bolečino in nevrološkimi težavami. Degenerativne spremembe na hrbtenici so predmet zdravljenja, kadar posamezniku povzročajo težave in okrnijo njegovo kakovost življenja. Zdravljenje je praviloma konservativno, če se pojavijo simptomi v spodnjih okončinah (težave z odvajanjem in druge nevrološke težave), je rešitev lahko tudi operativni poseg.

### Staranje in vpliv na kolena ter kolke

Kot omenjeno, je med sklepi, ki so bolj izpostavljeni obrabi, tudi koleno. Bolečine v kolenu so namreč pogosto posledica tanjšanja hrustančnih površin, zaradi česar pride do drgnjenja med stegenico in golenico.

Poglavitna težava v kolenskem sklepu je obraba, pri čemer se hrustančna površina tanjša, saj celice zaradi okrnjenega prehranjevanja niso več zmožne zagotoviti primerne hranil, s katerimi bi odpravile vse obrabne spremembe. Število hrustančnih celic se zaradi neustrezne prehranjenosti zmanjša, plast hrustanca pa posledično stanjša. Med bolj obremenjenimi sklepi so tudi kolki, saj je kolk eden izmed nosilnih sklepov našega telesa. Degenerativne spremembe vodijo v bolečino v okolici kolčnega sklepa, ki se razvije počasi, a sčasoma postaja vse bolj intenzivna. Značilna je tudi jutranja okorelost, ki se z gibanjem zmanjša. Najpogostejši vzrok za totalno endoprotezo kolka je sicer prej omenjena osteoartrza.

### Kaj lahko storimo sami?

Spremembe, povezane z obrabo, nastajajo pri vseh ljudeh in jih ni mogoče zaustaviti, zato pa lahko degenerativne procese upočasnimo. »V prvem redu poskrbimo za redno telesno dejavnost, sklepni hrustanec ima rad gibanje, saj se na ta način prehranjuje. Pri tem moramo smotno izbrati obliko dejavnosti, da ne bi prišlo do nasprotnega učinka – v splošnem ortopedski kirurgi svetujemo hojo s pohodnimi palicami, kolesarjenje in plavanje. Vsakodnevno izvajanje vaj za krepitev mišic trupa in raztezne vaje. Odsvetujemo pa dejavnosti, kjer prihaja do večjih stresnih obremenitev sklepnega hrustanca, kot so poskoki, tek, daljša hoja navzdol, kontaktni športi itd.« izpostavlja Luka Gorjan, dr. med., specializant ortopedske kirurgije, in za zaključek doda: »Poleg redne telesne dejavnosti ima zelo pomembno vlogo primerna telesna teža – težji kot smo, večje so sile na sklepni hrustanec, toliko prej pride do poškodb, obrabe in bolečin. Poleg omenjenega v preventivi svetujemo ustrezno in raznoliko prehrano, izogibanje daljšemu sedenju in prisilni drži.«

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 PRILOGA: Gibala
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

**Lioton® 1000 i.e./g**  
heparin  
gel

**ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VAŠIH NOG**

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

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

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

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

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

Dodatne informacije so na voljo pri: BERLIN-CHEMIE /A.MENARINI DISTRIBUTION L.JUBLJANA D.O.O. Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 2160, faks: 01 300 2169



## ABC

- A** S starostjo pojavnost osteofitov narašča.
- B** Kostni izrastki se največkrat pojavijo v kolenskem sklepu, v kolkah, na hrbtenici, v ramenih in na sklepih prstov.
- C** Zdravljenje v prvi fazi obsega konservativne metode, kirurški poseg pa le v najbolj simptomatskih primerih.



# Osteofiti ali kostni izrastki

Avtorica: **Nika Arsovski**

S staranjem se naše telo spreminja, tudi skelet pri tem ni nobena izjema. Degeneracijski procesi namreč ne prizanašajo našim kostem, posledica staranja pa je tudi vse pogostejša pojavnost kostnih izrastkov, t. i. osteofitov na robovih kosti, najpogosteje v sklepih. Osteofiti najpogosteje nastanejo kot posledica obrabe sklepne hrustanca, njihova prisotnost pa se lahko odrazi s togostjo v sklepih in okrnjeno gibljivostjo.

S staranjem se na robovih kosti lahko pojavijo majhne izrastline, ki so najpogostejše na najbolj obremenjenih predelih našega skeleta, kot so kolena, kolki, hrbtenica in prsti. »Osteofiti ali kostni izrastki se lahko pojavijo na vsaki kosti. Gre za nenormalno kostno raščo kot posledica poškodbe ali obrabe kosti. Največkrat se pojavijo ob sklepih, kjer se stikata dve ali več kosti skupaj. Po navadi ne povzročajo težav in ne potrebujejo ortopedске obravnave. Zanje ne vemo, dokler jih ne pokaže rentgenski posnetek posamezne kosti oz. sklepa. Najpogosteje se pojavljajo na hrbtenici, kolenskem sklepu ali ob malih sklepih prstov rok in nog,« pojasni **doc. dr. Matevž Topolovec, dr. med., spec. ortopedске kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valldoltra. S starostjo pojavnost osteofitov narašča; če so pri populaciji v srednjih letih prisotni v 30–50 %, njihova pojavnost v starosti nad 65 let naraste na 70–90 %. Kot poglavitni vzrok za pojavnost kostnih izrast-

kov sogovornik navede prekomerno obremenitev oz. obrabo sklepa, zato so osteofiti pogosto posledica osteoartritisa. Kot vzroke za nastanek izrastkov pa Topolovec navede še revmatoidni artritis, protin in avtoimuno obolenje – sistemski eritematozni lupus. Tvorba kostnih izrastkov je obrambni mehanizem našega telesa, ki obrabo hrustanca kompenzira z novimi kostnimi tvorbami. Ko tako pride do obrabe sklepne hrustanca, ki je omogočal gladko gibanje in zaščito kostem, se med kostmi ob gibanju pojavi trenje. Ko telesni mehanizmi to zaznajo, skušajo sklep pred naknadno obrabo zaščititi z oblikovanjem kostnih izrastkov ob robovih sklepa. A v nekaterih primerih je rezultat za telo vse prej kot blagodejen, saj lahko osteofiti oslabijo našo gibljivost in privedejo do večje togosti sklepa. Prav tako lahko izrastki pritiskajo na živčevje v bližini sklepa, kar lahko vodi v nevrološke simptome, kot je otopenost, tudi mravljinčenje.

## Osteoartritis

Osteoartritis oz. osteoartroza je ena najbolj razširjenih kroničnih boleznih sklepov, posledica katere je degeneracija sklepne hrustanca. S staranjem prebivalstva incidenca bolezni narašča; pri starejših od 75 let naj bi bila osteoartroza prisotna kar v 80 %. Degenerativni procesi na hrbtenici se sicer začnejo že po 30. letu starosti, ko se prostor med diski počasi oži, telesa vretenc pa postajajo vse manj gibljiva, zaradi zgoščanja kosti ob robovih pa prihaja do oblikovanja kostnih izrastkov. Ti so pogostejši na vratnem in v ledvenem delu. Staranje sicer ni edini dejavnik, ki prispeva k obrabi hrustanca, saj so ti procesi lahko tudi posledica dednosti, anatomskih nepravilnosti, poškodb in pretiranih obremenitev skeleta, bodisi zaradi športnih naporov ali prekomerne teže. Pri osteoartrozi večjih sklepov so lahko prisotne bolečine ob večjih obremenitvah, pogosta je tudi okorelost v sklepih, prisotna predvsem ob jutrih. Ta se

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

»Kostni izrastki se tako največkrat pojavijo v kolenskem sklepu, v kolkah, na hrbtenici, v ramenih in na sklepih prstov. Lahko jih spremlja bolečina, ki je posledica pritiska izrastkov na okoliška mehka tkiva in živčevje (ta lahko vodi tudi v nevrološke simptome, kot sta mravljinčenje in otrplost) in trenja v sklepu, zaradi katerega je okrnjena gibljivost samega sklepa.«

lahko pojavi tudi ob daljšem mirovanju. Sklep se postopoma zadebeli, postaja vse slabše gibljiv. Spremembe v sklepu pa vplivajo tudi na ostale ob sklepne strukture, saj oslABLJENO gibanje vpliva tudi na ob sklepne mišice in tkiva. Posledice osteoartritisa povzročajo težave približno tretjini bolnikov, medtem ko se pri številnih ne izrazijo. Ob prisotnosti bolečine in okorelosti ter klinično spremenjenih sklepih zdravniki s pomočjo rentgenskih posnetkov oz. ultrazvočne preiskave postavijo diagnozo osteoartritisa. Ker boleznijo zdravili ni mogoče preprečiti ali upočasniti, so bistvenega pomena splošni ukrepi, na katere lahko posameznik vpliva povsem sam. Pri tem ključno vlogo igra zdrav življenjski slog z zadostno mero telesne dejavnosti, pogosto so potrebne prilagoditve na delovnem mestu (pretirano sedeči življenjski slog, delovne poškodbe ...) in zmanjšanje telesne teže v primeru debelosti. Poglavitna namena zdravljenja sta zmanjšanje bolečine in okorelosti ter izboljšanje gibljivosti.

#### **Izrastki na kolenih, v kolkah, na hrbtenici, v ramenih in celo v prstih**

Pojavnost osteofitov je najpogostejša na sklepih, ki so obrabi in obremenitvam najbolj izpostavljeni. Kostni izrastki se tako največkrat pojavijo v kolenskem sklepu, v kolkah, na hrbtenici, v ramenih in na sklepih prstov. Lahko jih spremlja bolečina, ki je posledica pritiska izrastkov na okoliška mehka tkiva in živčevje (ta lahko vodi tudi v nevrološke simptome, kot sta mravljinčenje in otopelost) in trenja v sklepu, zaradi katerega je okrnjena gibljivost samega sklepa. Osteofiti lahko s svojo prisotnostjo dražijo tudi sklepno ovojnico, zaradi česar lahko pride do vnetja, kar še krepki togost in bolečino v sklepu, prav tako pa spremembe na sklepu lahko vodijo v nepravilne obremenitve in nove obrabe hrustanca še na drugih predelih. Kot pove Topolovec, na možnost obrabe in posledično pojava osteofitov nakazujejo bolečine in slabša gibljivost posameznega sklepa: »V primeru obrabe kolka in kolena se to opazi tudi pri hoji kot šepanje. Pri hrbtenici, kjer so zraven sklepov prisotne tudi nevrološke strukture, pa lahko te osteofiti pritiskajo ali odriavajo. Če gre za utesnitev posameznega živca, se lahko to kaže s projekcijo bolečine v roko (cervikobrahialgija) ali nogo (lumboishialgija). V primeru centralne utesnitve spinalnega kanala (spinalna stenoza) pacienti opisujejo težjo, omejeno hojo in mravljinčenje po nogah. Če pacientu opisana simptomatika povzroča večje bolečine in omejitve v vsakdanjem življenju, je vsekakor treba obiskati zdravnika, ki oceni potrebo po obisku fizioterapevta ali ortopedskega kirurga.« Posamezniki lahko občutijo bolečino v dimljah ali stegnu, ki okrne povsem vsakodnevno gibanje, kot sta hoja ali vstajanje, osteofiti na kolenu pa se lahko izrazijo s togostjo kolenskega sklepa in omejeno gibljivostjo. Kostni

izrastki na hrbtenici lahko pritiskajo na mehke obhrbtenične strukture, kar občutimo kot mravljinčenje in otrplost, v težjih primerih pa tudi kot težave s hojo.

#### **Metode zdravljenja**

Za lajšanje bolečin se v prvi fazi uporabljajo konservativne metode, kirurški poseg pa le v najbolj simptomatskih primerih. V primeru prisotnosti bolečine se lahko uporabijo protivnetna zdravila, bistvenega pomena je tudi fizioterapija z razteznimi in okrepitvenimi vajami. Pomembno se je podučiti tudi o pravilni drži in načinih, kako zmanjšati obremenitev prizadetih sklepov. »V prvi fazi je vsekakor treba oceniti klinično sliko, bolečinsko prizadetost posameznika in boleče okončine. V primeru manj izražene simptomatike in osteofitov, ki ne povzročajo večjih omejitev, povsem zadostuje analgezija, v okviru katere svetujem uporabo lokalnih ali sistemskih nesteroidnih antirevmatikov. Prav tako ima svoje mesto pri konservativnem zdravljenju ustrezna protibolečinska fizioterapija. Ko pa osteofiti povzročajo izredno slabo, bolečo gibljivost ter hujše utesnitve nevroloških struktur, pa vsekakor priporočamo kirurško zdravljenje, ki bistveno izboljša klinično simptomatiko,« pojasni Topolovec in zaključí: »V primeru kirurškega zdravljenja po navadi zamenjamo prizadeti sklep z novim (umetnim) sklepom, kar pomeni zmanjšanje bolečin in večjo gibljivost. Pri hrbtenični kirurgiji je osnovni namen sprostitev nevroloških struktur, ki jih utesnjujejo osteofiti, kar vodi v zmanjšanje bolečin po rokah ali nogah in večji pokretnosti. V primeru, da so osteofiti posledica nestabilnosti segmenta na hrbtenici, je hkrati potrebna tudi fiksacija oz. zatrditev hrbtenice oz. simptomatskih vretenc.«



Osteofitni izrastki na kolenu (označeni z rdečimi puščicami)

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



## ABC

**A** Išias je lahko posledica današnjega, pretežno sedečega življenjskega sloga.

**B** Pojavi se pekoča bolečina, ki se po zadnjem delu stegna širi vzdolž noge vse do stopala.

**C** Kajenje lahko poveča tveganje za pojav išiasa.



# Vas muči išias?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vas teži pekoča bolečina v križu, ki preko zadnjice žari vse do zadnjega dela stegna pod kolenom do goleni v stopalo? Velika verjetnost je, da vas muči išias oz. ishialgija. Gre za bolečino v spodnji okončini, ki je najpogosteje posledica izbočenja medvretenčne ploščice – do česar najpogosteje pride med četrtem in petim ledvenim vretencem –, redkeje pa drugih sprememb v hrbtenici.



Gregor Kavčič, dr. med.,  
spec. ortopedije

Išias je posledica draženja oz. utesnitve išiadničnega živca, sicer najdaljšega in najdebelejšega živca v človeškem telesu. Izvira v ledveni hrbtenici in se skozi medenico vije vse do stopal, na obeh straneh telesa, ter oživčuje vse mišice zadnje lože. Za kolenom se na obeh straneh razcepi v dva dela; tibialni in fibularni živec. Kot motorični živec skrbi za prenos sporočil o občutenju na koži in o gibanju mišic spodnjega telesa, zato se njegova utesnitev kaže z okrnjeno zmožnostjo gibanja in bolečino spodnjih okončin. Najpogosteje je išias posledica utesnitve zgornjih ledveno-križnih živčnih korenin, ki sam živec tvorijo, utesnitev pa gre največkrat pripisati zdrsu medvretenčne ploščice, t. i. herniji diska, zaradi česar ploščica pritisne na del živca. V manjšem deležu je lahko utesnitev išiadničnega živca tudi posledica drugih deformacij ledvene hrbtenice, npr. zoženja spinalnega kanala hrbtenice,

tudi artritičnih sprememb ali poškodbe oz. krča. Prav tako je ishialgija le redko simptom vnetja oz. prisotnosti tumorja v ledveni hrbtenici. Kot pojasni **Gregor Kavčič, dr. med., spec. ortopedije**, je vse večja incidenca išiasa lahko posledica današnjega, pretežno sedečega življenjskega sloga, saj pomanjkanje gibanja in pretirano sedenje povečata tveganje za težave s hrbtenico (pri sedenju brez podpore za ledveno hrbtenico velik del obremenitve pade na medvretenčne ploščice). Prav tako je lahko hernija diska in posledično utesnitev išiadničnega živca posledica degenerativnih sprememb v hrbtenici, pa tudi pretiranega obremenjevanja hrbtenice kot take, kar je značilno za nekatere poklice. V primeru (nepravilnega) dvigovanja težkih bremen oz. ponavljajočega se gibanja, je tveganje za pojav išiasa namreč mnogo večje. S tem je povezana tudi višja pojavnost išiasa pri čezmerno težkih posameznikih, saj z dodatno težo še bolj obremenijo hrbtenico ter posledično povečajo pritisk na išiadčni živec. »Tudi hormonske spremembe in dodatna teža v nosečnosti lahko vplivata tako na hrbtenico kot na živce, omeniti pa velja tudi poškodbe hrbtenice in medenice, ki prav tako povečajo tveganje za išias,« dodaja sogovornik. Med dejavnike tveganja velja omeniti tudi genetsko pogojenost, ki se lahko izrazi predvsem

pri samih degenerativnih spremembah hrbtenice.

## Kako prepoznamo išias?

Najbolj jasen znak je pekoča bolečina, ki se po zadnjem delu stegna širi vzdolž noge vse do stopala. Bolečina se lahko pojavi iznenada, pogosteje pa se njena intenzivnost postopoma povečuje in se širi – pojavi se v križu, nato bolečina popusti in se pojavi v nogi itd. Prav tako je odvisna od mesta utesnitve živca v ledveni hrbtenici, npr. bolečina po femoralnem živcu je posledica utesnitve višjih ledvenih korenin, močnejše pa se jo občuti v prednjem delu stegna. Sčasoma pekoča bolečina lahko preide v mravljinčenje, ki je izrazito predvsem v stopalu in prstih na nogi. Ob posameznih gibih se lahko bolečina še intenzivneje odrazi, npr. ob pobiranju predmetov s tal, saj pri tem pride do zoženja prostora v spinalnem kanalu.

## Kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč?

V večini primerov išias ne potrebuje zdravstvene oskrbe, saj običajno izzveni ob primerem počitku in zdravlilih v nekaj tednih. V le šestih tednih naj bi tako spontano oz. ob konservativnem zdravljenju izzvenelo kar 80 % ishialgij, v obdobju do 12 tednov pa kar 90 %.

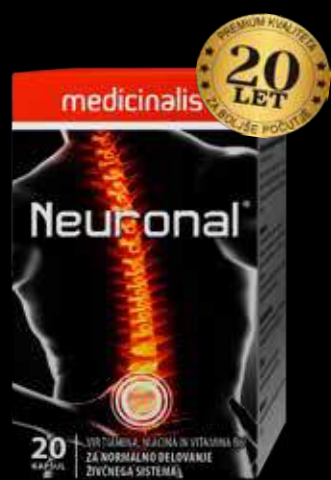
## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

# Neuronal®

## Težave z živci v hrbtu in križu?

Vaša celovita podpora z UMP nukleotidom in vitamini B-kompleksa



- Podpora pri zmanjševanju nelagodja v predelu križa in hrbtenice
- Pozitivno prispeva k izboljšanju telesne gibljivosti
- Podpora pri regeneraciji živcev in delovanju živčnega sistema

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.

medicinalis+

www.panakea.net

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

080 50 02

Bistveno je, da ne zanemarimo bolečine, temveč primerno počivamo in izvajamo posamezne vaje, s katerimi ustrezno okrepimo globoke hrbtne in trebušne mišice, za dodatno stabilnost hrbtenice. V primeru resnejših in dlje trajajočih simptomov se priporoča obiska zdravnika, saj je zdravljenje kroničnega išiasa precej bolj zahtevno, nezdravljene pa lahko vodi v tudi v težave pri odvajanju blata in urina ter motorične okvare. Kot pojasni sogovornik, je odločitev o vrsti zdravljenja pogosto sprejeta na podlagi kliničnega pregleda, z upoštevanjem intenzitete bolečin in morebitnih nevroloških simptomov. Poleg konservativne metode, ki zajema počitek, raztezne vaje, protibolečinska zdravila in fizioterapijo, sta na voljo še farmakološka terapija (protivnetna zdravila) in manj invazivne metode (epiduralne ali transforaminalne injekcije), s katerimi se zdravi vnetje. »Zdravniško pomoč je priporočljivo poiskati, če bolečina ne popusti v nekaj tednih kljub počitku in osnovnemu zdravljenju. Prav tako se obrnite na zdravnika, če je bolečina zelo močna in vpliva na vsakodnevne dejavnosti, pa tudi ob otrplosti, mravljinčenju in šibkosti v nogi,« svetuje vodja oddelka za ortopedsko kirurgijo v Splošni bolnišnici Novo mesto. Izbrani zdravnik bo diagnozo postavil na podlagi simptomov, pa tudi rentgenskega posnetka ledvene hrbtenice. Stanje bi se moralo izboljšati že ob primernih fizioterapevtskih vajah, če se ne, je bolnik običajno napoten na magnetno resonanco, v skrajnem primeru – če bolečina vztraja več mesecev in se stanje ne izboljšuje ter so opazno oslABLJENE mišice v nogah – je potrebna operacija. Za operacijo se zdravniki odločijo tudi, če so živci izrazito utesnjeni, četudi je disk že zdrsnil nazaj na svoje mesto ali ob prisotnosti oslabelosti mišic spodnjih okončin. Pri tem lahko gre za t. i. sindrom kavde ekvine, torej skupino simptomov, ki so posledica utesnitve živcev v ledvenem delu hrbteničnega kanala. Okvara spodnjih križničnih korenin lahko pomeni tudi motnje v odvajanju urina in blata, prav tako se lahko pojavi oslabelost mišičja ter moten občutek za dotik. Odlašanje operativnega posega v primeru kavde ekvine lahko vodi v trajne nevrološke izpade v predelu spolovila in spodnjih okončin.

### Kaj lahko storimo sami?

V primeru, da vas muči išias, je prav, da si privoščite kratkotrajen počitek, zatem pa le začnite z lahkotnim gibanjem. Najbolje je, da si za začetek privoščite lahkoten sprehod po ravnem, s čimer boste pospešili prekrvavitev telesa. Pri izvajanju lažjih razteznihih vaj se izogibajte tistim, ob katerih občutite neznosno bolečino. Blagodejno bodo na vaš gibalni mehanizem vplivale vaje za mišično moč, saj boste z njimi okrepili mišice trupa – če le te niso zadosti močne, lahko pri gibanju začnejo kompenzirati, kar vodi v slabšo držo itd., ter posledične težave s hrbteničnim predelom. Ker se boste pekoče bolečine, ki spre-

mlja išias, lahko znebili že v nekaj dneh, se je treba predvsem osredotočiti na vzroke za pojav išiasa. Velika je verjetnost, da se išias ob ponavljajočih se neprimernih gibih, ob nespremenjenem življenjskem slogu ali čezmerni obremenitvi ponovi. Zato je ključnega pomena, da se izučite pravih gibalnih vzorcev – najbolj očitno je dvigovanje bremena, pri čemer pazite, da breme s tal dvignete ob aktivaciji globokih trebušnih mišic.

*»Najpogosteje je išias posledica utesnitve zgodnjih ledveno-križnih živčnih korenin, ki sam živec tvorijo, utesnitev pa gre največkrat pripisati zdrsni medvretenčne ploščice, t. i. herniji diska, zaradi česar ploščica pritisne na del živca.«*

### Kaj pa preventiva?

S preventivnim dejanjem lahko do neke mere išias preprečimo oz. zmanjšamo tveganje za njegovo pojavnost. Kot prvo je pomembno, da smo pozorni na držo telesa, tako med sedenjem kot tudi med dvigovanjem, spanjem in medtem ko stojimo. Kajenje lahko negativno vpliva na celotno zdravje, prav tako pa lahko poveča tveganje za pojav išiasa – nikotin namreč zmanjša dotok krvi v kosti, kar oslabi naš skelet. Tudi čezmerna telesna teža lahko predstavlja veliko breme za hrbtenico in celotnem skelet, zato boste za svoje zdravje veliko ali celo največ storili s primernim gibanjem. Telesna dejavnost naj zajema tako raztezanje kot tudi trening moči, s čimer lahko okrepimo tudi obhrbtenične mišice – globoke hrbtne in trebušne mišice. Pri gibanju pazite, da vaje izvajate pravilno in z njimi nepravilno ne obremenjujete hrbtenice. Priporočljive so predvsem dejavnosti, kot so hoja, tek (tudi tek na smučeh), kolesarjenje in plavanje. Po drugi strani pa lahko športi, za katere so značilni enostranska obremenitev in hitri gibi, brez ustrezne telesne pripravljenosti in ogrevanja naredijo več škode kot koristi. Ker tveganje za pojav išiasa predstavlja tudi sedeči življenjski slog, bodite pozorni, da si med sedenjem vzamete nekaj časa za raztezanje, vstanete in se sprehodite po prostoru.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



## ABC

- A** Zvin je poškodba vezi, ki nastane zaradi nenadne preobremenitve sklepa.
- B** Sklepi, na katerih najpogosteje prihaja do zvina, so gleženj, koleno, palec in zapestje.
- C** V primeru blagih zvinov si lahko pomagamo sami.

# Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb

Avtorica: **Nika Arsovski**

V človeškem telesu je več kot 900 vezi oz. ligamentov, katerih naloga je, da med seboj povezujejo kosti, sklepe in organe ter jih ohranjajo na mestu. Prav zato so vezi pomemben člen v gibalnem ustroju človeka. Sestavlja jih vezivno tkivo, ki ni dovolj elastično, zato lahko ob čezmernih silah pri gibu pride do prenapetosti ali raztrganin – zvinov. Z besedo zvin namreč označujemo poškodbo vezi, ki nastane zaradi nenadne preobremenitve sklepa.

Statistično gledano skoraj vsakdo izmed nas vsaj enkrat v življenju zviže katerega izmed sklepov. Najsi bo med obiskom gora, med smučanjem po belih strminah oz. igranjem tenisa, med igro košarke s prijatelji ali pa med padcem v drugačnih okoliščinah. Zvini so posledica sunkovite sile pri gibu oz. padca, ki močno zviže del telesa, kar vodi v poškodbe struktur sklepa, torej sklepne ovojnice, ligamentov ali sklepnih površin kosti. Gre za dokaj pogosto poškodbo, ki se lahko pripeti na praktično vsakem sklepu, a velja, da so posamezni sklepi precej bolj podvrženi raztrganinam in raztegom, bodisi zaradi svojega položaja ali obremenitev, ki so jim podvrženi. Sklepi, na katerih najpogosteje prihaja do zvina, so gleženj, koleno, palec in zapestje. Po dostopnih podatkih sodeč, je prav zvin gležnja razlog za kar desetino obiskov urgence. Zvin gležnja je najpogosteje posledica nenadnega giba gležnja oz. izplen skakanja in nerodnega pristanja na nogah ter kot tak pogost v športih, ki zahtevajo hipne gibe, npr. tenis. Zvini kolena so pogosto posledica nenadnih zasukov ali

udarcev v koleno, do česar lahko pride tudi ob padcu. Ta je vzrok tudi za zvine zapestja, saj se ob padcu posameznik nagnosko želi ujeti na roke. Zvini prstov na roki pa so posledica upogibanja palcev predaleč nazaj oz. v napačno smer.

## Ločimo tri stopnje zvina

In kako prepoznamo zvin? Posledice zvina se razlikujejo od človeka do človeka, pa tudi od sklepa, ki je predmet poškodbe. Pogosto na predelu poškodovanega sklepa opazimo oteklino. Predel je na otip boleč, gibljivost v sklepu pa omejena in pospremljena z bolečinami. V primeru, da gre za prizadetost večjega sklepa, lahko pride tudi do izlitja krvi v sklep. Ločimo blage, zmerne in težje zvine. »V prvih dveh stopnjah zvina pride do minimalne poškodbe vezi, navadno kot posledica premočnega raztega. Vez je lahko le raztegnjena ali delno raztrgana. Pojavi se blaga ali srednje močna bolečina in oteklina in s tem omejena gibljivost, vendar je sklep stabilen. V drugi stopnji sta hoja ali gibanje poškodovanega sklepa lahko boleča,«

pove **Gordana Smrekar, dipl. fizioterapevtka**, iz Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča (URI Soča). Pri blagih zvinih se vezi raztegnejo, vendar se pri tem ne pretrgajo. Zato oteklina na mestu ni huda, tudi bolečina ne. Lahko pa zaradi ohlapnih vezi, ki so posledica zvina, pride do hujših poškodb ob neprijetni rehabilitaciji. Pri zmernem zvinu se vez delno natrga, na mestu se pojavi vidna oteklina oz. podplutba. Oseba občuti omejeno gibljivost v sklepu, za zmeren zvin je značilna tudi izrazitejša bolečina. V primeru hudega zvina se vez povsem pretrga, ob oteklini pa se lahko pojavijo tudi podkožne krvavitve. Oseba občuti hudo bolečino, gibljivost poškodovanega sklepa je omejena. Sklep prav tako ni stabilen.

## Zvin gležnja

Kot omenjeno, med zvini prednjačijo zvini gležnja. Gleženj je namreč podvržen številnim obremenitvam, zato z nekaj nepazljivosti hitro končamo na urgenci. Zvin gležnja je pogosto posledica hitrih sprememb v giba-

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

»V primeru popolnoma nestabilnega sklepa, močne bolečine in otekline, prisotne so tudi podplutbe, je treba poiskati zdravniško pomoč.«

nju ali pristanka na površini po skoku. Značilen je za športe, kot so košarka, nogomet, skoki itd. Gre za eno najpogostejših športnih poškodb, ki pa se prav lahko pripeti tudi med vsakodnevnimi dejavnostmi, kot so hoja po stopnicah ali zdrs na drseči površini. Na zunanji strani gležnja so tri vezi, ki omogočajo stabilnost samega sklepa in povezujejo kosti. Ob prevelikih obremenitvah sklepa pa lahko pride do natrganja oz. raztrganja ligamentov. Če gre za blažjo poškodbo, se poškoduje le manjše število vlaken posameznih ligamentov, kar se odrazi z manjšo oteklino in bolečino, kar pa ne vpliva na samo funkcijo gležnja. Oseba lahko nadaljuje z dejavnostjo, a se simptomi pokažejo že dan po poškodbi. Pri zmernem zvину gležnja pride do delnega natrganja, pri čemer se poškoduje večje število vlaken posameznih ligamentov. Bolečina je bolj izrazita, oteklina zmerna. Tudi funkcija gležnja ni več normalna, v posameznih gibih pa gleženj ni več stabilen. V primeru hudega zvina se vlakna v ligamentih povsem raztrgajo, kar se odrazi s hujšo bolečino in večjo oteklino (ta se pojavi že v nekaj urah). Gleženj je že takoj po zvину ob posameznih gibih povsem nestabilen, njegova gibljivost je omejena.

#### Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

V primeru blagih zvinov si lahko pomagamo sami, v posameznih primerih pa je, po besedah fizioterapevte URI Soča, nujno poiskati zdravniško pomoč: »V primeru popolnoma nestabilnega sklepa, močne bolečine in otekline, prisotne so tudi podplutbe, je treba poiskati zdravniško pomoč. V tem primeru gre navadno za popolno pretrganje vezi, oseba potrebuje imobilizacijo ali operativni poseg. V primeru, da smo slišali pok ali občutek trganja že ob sami poškodbi, je nujno obiskati zdravniško pomoč takoj. Prav tako tudi v primerih, da bolečina ne popusti v treh do petih dneh ali se stopnjuje navkljub počitku, ledu in dvignjenemu položaju uda, občutku nestabilnega sklepa »klecjanja«, bolečine ob premiku ali celo občutka mravljinčenja ali otrplosti v poškodovanem območju.« Prav tako je priporočljivo, da obiščete zdravnika v primeru pogostega ponavljanja zvinov, saj je le to lahko posledica šibkejših vezi.

#### Kakšen je postopek v primeru samooskrbe zvina?

Kot pojasni sogovornica, je v primeru zvina treba uporabiti metodo RICES, katere cilj je zmanjšati oteklino, bolečino in pospešiti okrevanje. »Metoda vključuje naslednje korake; R – Rest (Počitek): Poskusimo čim manj uporabiti poškodovani del in mu omogočiti počitek. Izvajamo nežne gibe v razbremenjenem položaju in nebolečem obsegu giba. I – Ice (Hlajenje): Predel hladimo z masažo poškodovanega dela z ledom prvih 24–48 ur. Lahko jo izvajamo s povitim ledom ali hladnim obkladkom 15–20 minut na vsako uro. C – Compression (Kompresija): Poškodovani del povijemo z elastičnim povojem z namenom zmanjšanja otekline, a ne premočno, da ne ustavimo pretoka krvi. E – Elevation (Dvignjen položaj): Poškodovani del telesa dvignemo nad raven srca (npr. nogu podložimo z blazinami) z namenom

zmanjšanja otekline. S – Support (Podpora): Poškodovani del telesa podpremo z opornico ali povoji za stabilizacijo z namenom preprečiti dodatne poškodbe,« razloži Gordana Smrekar. Ko oteklina po nekaj dneh izgine, lahko počasi začnemo z razgibavanjem sklepa (do bolečine). Dobrodošla je tudi masaža, ki spodbuja prekrvavitev tega predela telesa.

#### Primerna rehabilitacija ključna, da ne pride do ponovne poškodbe

Ob zadostnem počitku se zvini povečini praviloma pozdravijo sami, le hujše raztrganje vezi zahteva kirurško oskrbo. Prav počitek je tudi ključnega pomena za hitrejše celjenje, v primeru, da se poškodba ne zaceli v celoti, mi pa se že lotimo novih obremenitev oz. dejavnosti, pa je velika verjetnost za ponovitev zvina. Izbrani zdravnik oz. fizioterapevt vam bo predstavil vaje, s katerimi boste sklepu postopoma povrnili gibljivost. »Ponavljajoči se in nepravilno rehabilitirani zvini lahko vodijo v kronično nestabilnost sklepa, saj večkrat nategnjene ali delno pretrgane vezi ne morejo več stabilizirati sklepa. To lahko vodi do občutka ohlapnosti in povečanega tveganja za nove poškodbe. Slabo zaceljene vezi povzročijo otekanje sklepa tudi pri manjših obremenitvah. Po poškodbi oslabijo mišice sklepa, prav tako se poslabša sposobnost telesa za zaznavanje gibanja in stabilnosti. Ključna je ustrezna rehabilitacija, ki vključuje postopno vračanje gibljivosti, krepitev mišic in vaje za aktivno stabilizacijo sklepa. V primeru, da se zvini ponavljajo, je smiselno poiskati ustrezno zdravljenje in obiskati fizioterapevta,« za konec še svetuje sogovornica. Zato si velja zapomniti, da bo rehabilitacija najhitrejša in najbolj uspešna, če boste upoštevali nasvete strokovnjakov ter z vadbo pričeli postopoma, s čimer boste preprečili tveganje za nadaljnje poškodbe.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco

### 37 PRILOGA: Gibala

- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

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



# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenak

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



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




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





## ABC

- A** Mavčna imobilizacija je še dandanes najpogosteje uporabljena imobilizacija v travmatologiji in ortopediji.
- B** Mavčna struktura je v celoti suha šele dva dni po izdelavi.
- C** Modrenje prstov in mravljinčenje sta lahko pokazatelj, da je mavec pretesen.



# Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

Avtorica: **Nika Arsovski**

Človeški skelet sestavlja okrog 207 kosti, medtem ko se rodimo s kar stoterico kosti več, a se sčasoma nekatere zarastejo skupaj. Naše kosti so vsakodnevno podvržene številnim naporom, tudi poškodbam in deformacijam, kot so zlomi, zvini in izpahi, zato je človeštvo že pred tisočletji iskalo načine, kako poškodovane kosti imobilizirati za kar najbolj optimalno naravno celjenje. Nepogrešljiv pri tem je mavec, s katerim dosežemo relativno mirovanje poškodovanega dela.

Vretenčarji so skozi evolucijo razvili svojevrsten proces celjenja kosti, ki se je prilagodilo gibanju posameznih delov skeleta. V nekaterih primerih je prav to gibanje zasluzno za zgodnje reparativne procese – rebra se tako pocelijo nenehnemu gibanju navkljub. Celjenje poteka v treh fazah: inflamatorni, reparativni in fazi remodelacije. Za prvo fazo sta značilna poškodba žil in izliv krvi, zaradi česar pride do nastanka hematoma, na mestu poškodbe pa se tvori granulacijsko tkivo. V reparativni fazi, ki nastopi v dveh tednih po poškodbi, se začne tvorba mehkega kostnega kalusa, sočasno s proizvodnjo kolagena, ki služi kot vezivo. Mehki hrustančni kalus se tako resorbira in nadomesti s tršim kostnim kalusom. V fazi remodelacije kosti pa se mehki kalus povsem preoblikuje v trdi kalus, ki pa še ne zagotavlja prvotne stabilnosti, za kar je potrebna še

obnovitvena faza, v sklopu katere se trdi kalus prestrukturira v pravo kostno strukturo. Samo zdravljenje, bodisi operativno ali neoperativno, je tako rezultat številnih dejavnikov, z namenom, da poseg kar najmanj okrni naravne reparativne procese in ustvari idealno pogoje za celjenje. V primeru številnih poškodb skeleta se, z namenom najbolj optimalnega celjenja, človeštvo že stoletja zanaša na mavčenje.

## Mavec nepogrešljiv že skoraj dvesto let

Stari Egipčani so za zdravljenje zlomov uporabljali platnene povoje, ki so jih utrjevali s pomočjo premazov, da so imobilizirali in utrdili poškodovani ud. Po zgodovinskih zapisih sodeč, so že perzijski zdravniki na zlomljeni ud nanašali mavčno zmes, medtem ko so prve publikacije o mavčnem ovoju izšle

še leta 1852 po zaslugi vojaškega kirurga Antoniusa Mathijsena, kar je omogočilo razmah uporabe mavca v medicini. Vse odlej se je zvrstila že široka paleta tehnik in vrst mavčenja, a dejstvo je, da prav mavec ostaja ena najpogosteje uporabljenih oblik imobilizacije, primernih za vse starosti. Mavec lahko tako pomaga že nekaj mesecev starim dojenčkom, pa tudi starejšim, ki so zaradi degeneracijskih procesov in bolezenskih stanj skeleta pogosto deležni poškodb in zlomov. Mavec pa ni le pripomoček za imobilizacijo, temveč tudi pripomoček pri redresijah in odpravljanju posebnih bolezenskih položajev. Je vsestransko uporaben, saj omogoča pričvrščanje, poleg tega ga je preprosto modelirati in utrditi. Mavčna imobilizacija je zato še dandanes najpogosteje uporabljena imobilizacija v travmatologiji in ortopediji.

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Ceoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



Postopek mavčenja

### Mavec najpogosteje za uporabo pri zlomih kosti

Namen mavčenja je doseči relativno mirovanje predela, pri tem pa se imobilizira le toliko sklepov, da je poškodovani del negiben. Za izdelavo mavčne imobilizacije se uporabljajo mavčni povoji – te sestavlja mavec (po kemični sestavi kalcijev sulfat – CaSO<sub>4</sub>) enakomerno razporejen po površini povoja. Kalcijev sulfat v procesu pečenja izgubi večji delež vode, zato se, če kasneje pride v stik z vodo, spremeni v mehko maso, ki je preprosta za oblikovanje. To se uporabi pri mavčnih obvezah ali mavčnih longetah, pri čemer s povoji pričvrstimo in onemogočimo gibljivost ob pomoči različnih opornic ter drugih ortopedskih pripomočkov. Z imobilizacijo se namreč prepreči nadaljnja poškodba živčnega tkiva, tudi mišic, in spodbudi pravilno zaraščanje kosti in vezi ter sklepnih ovojnic. Kot pojasnjuje **Robert Podhostnik, ortopedski tehnolog**, iz Urgentnega centra Univerzitetnega kliničnega centra Maribor se

mavčna imobilizacija največkrat uporablja ob posameznih zlomih kosti, med katerimi prednjačijo zlomi kosti ekstremitet: »Zlomi kosti zgornjih ekstremitet se pojavljajo približno v enaki pogostosti kot zlomi kosti spodnjih. Prav tako so k poškodbam, ki imajo za posledico zlom, približno enako izpostavljeni starejši kot mlajši. Razlika se morda opazi samo v načinu poškodbe (starejši pri padcih, mlajši pri športu, delu).«

### Če pod mavcem zasrbi ...

Vrsta, velikost in tehnika mavčenja so odvisne od številnih dejavnikov. »Vsakega poškodovanca pregleda zdravnik, ki se za vrsto imobilizacije odloči na podlagi RTG-posnetkov ali kakšne druge diagnostične metode. Ortopedski tehnolog izdelava imobilizacijo po navodilu zdravnika, vendar vsak zlom kosti zahteva imobilizacijo, ki nudi dovoljšno oporo in vključitev določenih sklepov, tako da je tudi zdravnik primoran slediti protokolu obravnave vsakega zloma kosti,« pojasni sogovornik. Kot omenjeno, se mavec najprej namoči v vodo, z namenom, da postane mehak in ga je lažje oblikovati. Mavec se strdi v obdobju do pol ure po oblikovanju, mavčna struktura pa je v celoti suha šele dva dni po izdelavi. V ta namen mavec ne sme biti pokrit, saj lahko le tako vlaga nemoteno izhlapeva. V tisti prvi fazi sušenja, torej v prvih nekaj minutah, je treba paziti, da ne pride do poškodbe in posledične deformacije mavca, saj je mavec šele po dveh dneh popolnoma trden. A tudi takrat je treba biti pozoren, saj posegi in spreminjanje mavca na lastno pest ni dovoljeno, ker lahko pride do deformacij oz. dodatnih poškodb in posledično zapletov ter daljšega celjenja. Zamavčene noge tako ne gre obremenjevati še dva dni po imobilizaciji, sicer se mavec lahko uniči.

Včasih se zgodi, da pod mavcem občutimo neprijetno srbečico in si z iglami oz. palčkami želimo pomagati, da bi prenehalo. Namesto da bi premikali strukturo pod mavcem, si raje pomagajte s sušilnikom za lase – hladen zrak usmerite pod mavec. Če pa vas pod mavcem

tišči, se zglasite pri zdravniku, prav tako velja poiskati zdravniško pomoč, če v trenutku nepazljivosti pod mavec zleze kakršna koli umazanija, tudi pesek itd., saj lahko pride do poškodb na koži, vnetij. Prav tako se zglasite v ambulanti, če se bolečina pod mavcem poveča ali če oteklina po nekaj dneh ne usahne. Posvet pri zdravniku je nujen tudi, če prsti postanejo modrikasti in hladni ter jih le s težavo premikate oz. opazite izrazit smrad. Modrenje prstov in mravljinčenje sta lahko pokazatelj, da je mavec pretesen in zato ud neprimerno prekrvavljen. Tudi preohlapien mavec ne služi svoji vlogi, zato na to opozorite zdravstveno osebje. Mavca nikar ne odstranjuje sami. Mavec se dokončno odstrani šele v času, ki ga je predvidel zdravnik, ob tem pa se odredi še dodatno rentgensko slikanje.

*»Navadni mavec je v osnovi iz sadre, ki je naraven material in se strdi, ko enkrat reagira z vodo. Če ga ponovno izpostavimo vlagi, postane mehak ter nefunkcionalen.«*

### Na kaj še velja biti pozoren?

Po vsaki poškodbi na mestu nastane popoškodbeno oteklina, ki v nekaj dneh izzveni, zato je treba v prvih dveh dneh po namestitvi mavca počivati, tako da je poškodovani ud dvignjen od podlage – pri zgornjih udih nad ravni prsnega koša, pri spodnjih pa naj bo peta višje od telesa. Zamavčena roka naj ne visi ob telesu, saj lahko pride do otekanja roke, zato naj bo tudi ob počitku podložena z blazino, tako da ima mesto v višini srca. Pri mavcu na nogi pa le te ne obremenjujte, temveč v ta namen uporabljajte bergle. Z namenom, da ohranite gibljivost prstov in pospešite celjenje, gibajte s prsti in izvajajte vaje, ki vam jih je predložil izbrani zdravnik. Navadnega mavca ne izpostavljajte vodi, saj, kot pojasni Robert Podhostnik, postane nefunkcionalen: »Navadni mavec je v osnovi iz sadre, ki je naraven material in se strdi, ko enkrat reagira z vodo. Če ga ponovno izpostavimo vlagi, postane mehak ter nefunkcionalen. Torej z navadnim mavcem ne smemo v vodo. Poleti se zaradi dopustniških navad poveča povpraševanje po vodoodpornem mavcu. Rešitev najdemo v plastičnem mavcu, ki je vodoodporen, plastična masa se ne spremeni, ko pride v stik z vodo. Težavo pa vendarle predstavlja podloga pod mavcem, ki je sintetična vata in triko iz bombaža. Oba vpijata vodo.«

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja

## Bolečina pri gibanju?

Atrogel učinkovito lajša bolečine, odpravlja otekline in modrice.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

avogel.si • farmedica.si

Z gorsko arniko





# A ni že čas?

To pomlad čistim naravno in učinkovito.



**Slovenska ekološka** čistila in izdelki za nego perila **Nana učinkovito očistijo** vsak kotiček vašega doma **brez uporabe škodljivih snovi**. Njihovo učinkovitost potrjuje **Ecolabel certifikat**, njihovo prijaznost pa biorazgradljive sestavine, ki **ne povzročajo alergij in ne dražijo kože**. **Dermatološko testirani** izdelki za nego perila so primerni za vse vrste kož, tudi dojenčkovo.

Nana plastenke iz 100% reciklata zlahka **ponovno napolnite z Nana polnili**, pakiranimi **v odlično reciklabilni embalaži** iz ene vrste materiala za čim manj odpadkov.



[www.nana.eco](http://www.nana.eco)



## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja



# BODI IN. INSTER

Popolnoma električni Hyundai  
že od 16.790 EUR.\*\*\*

\*\*\*INSTER že od 23.990,00 EUR - subvencija za nakup električnih vozil 7.200,00 EUR.

Izjemno Hyundai financiranje  
**TUCSON že od 255 EUR/mesec\***  
**KONA že od 215 EUR/mesec\*\***

**\* Tudi brez obresti!**



**HYUNDAI**

**5 LET** Garancije  
brez omejitve kilometrov

**8 LET** Garancije  
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 0,0 – 8,008 l/100 km, emisije CO<sub>2</sub>: 0,0 – 181,71g/km. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Akcija velja do razprodaje zaloga. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub> so na voljo na [www.hyundai.si](http://www.hyundai.si). \*Primer izračuna za HYUNDAI TUCSON 1,6 TREND • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 27.850,00€ • lastna udeležba (polog): 11.017,46€ • znesek financiranja: 16.832,54€ • število obrokov: 72 • mesečni obrok: 255€ • stroški odobritve: 417,75€ • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe in stroškov odobritve: 18.360,00€ • letna fiksna obrestna mera: 2,9% • efektivna obrestna mera: 3,7976% na dan 10. 12. 2024 \*\*Primer izračuna HYUNDAI KONA 1.0 T-GDI STYLE • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 23.605,00€ • lastna udeležba (polog): 9.412,73€ • znesek financiranja: 14.192,27€ • število obrokov: 72 • mesečni obrok: 215€ • stroški odobritve: 354,08€ • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe in stroškov odobritve: 15.480,00€ • letna fiksna obrestna mera: 2,9% • efektivna obrestna mera: 3,8017% na dan 10. 12. 2024 \*\*\*Možnost koriščenja subvencije za nakup električnih vozil v višini 7.200 €. Aktualne podatke o subvenciji najdete na [borzen.si](https://borzen.si/si/si-si/podpore-za-mobilnost/subvencije-za-nakup-elektricnih-vozil-fizicne-osebe) (<https://borzen.si/si/si-si/podpore-za-mobilnost/subvencije-za-nakup-elektricnih-vozil-fizicne-osebe>).

## Vsebina

- 4 Kronična bolezen, ki se premalokrat zdravi
- 6 Ob obilni praznični mizi trpi naš želodec
- 10 Srce in želodec sta tesno povezana
- 12 Krčne žile v modih
- 15 Lahko vplivamo na potek bolezni
- 17 Življenje bolnic z rakom dojke po zdravljenju
- 20 Ko stoja predstavlja težavo
- 23 Izjemen napredek pri zdravljenju
- 26 Pomen različnih maščob v krvi
- 28 Kaj je limfa?
- 30 Bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 32 Celoletni ali sezonski rinitis?
- 35 Kako ravnamo z bolnikom z demenco
- 37 **PRILOGA: Gibala**
- 37 Kako staranje vpliva na naš gibalni sistem?
- 39 Osteofiti ali kostni izrastki
- 41 Vas muči išias?
- 43 Zvini, ena najpogostejših športnih poškodb
- 45 Mavec kot nepogrešljiva tehnika celjenja