

# ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi  
informacijami

Maj 2025

Leto 20, številka 5

*Z vami že  
20 let*

Znižan krvni tlak

Škiljenje

Ko otečejo  
bezgavke

Zakaj smo tako utrujeni

Pesticidi v sadju  
in zelenjavi

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje  
trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča  
zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen  
vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča  
težav
- 16 Rak z lahko  
prepoznavnim  
simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo  
izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred  
poletjem
- 32 Amalgamske zalivke  
pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in  
zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma  
obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje  
srca storimo sami?



NAJVEČJA IZBIRA MEDICINSKIH  
PRIPOMOČKOV V MESTUI



HRVATSKI TRG 1 1000 LJUBLJANA

WWW.PROLOCO-MEDICO.SI



FIDERMA®  
Raziskave za nego kože

MSL pharma, d.o.o. FIDERMA 11/25



Hrapave ali  
razpokane pete?

**UREAFID 50  
+ UREA FID 10**

www.fiderma.si | 05 99 47 501

# Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

**Onytec**  
ciklopiroks



**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 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

Letnik 20, številka 5,  
maj 2025

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

Direktor: Franci Bogataj,  
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je  
v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:  
Ana Tičar Kovačič  
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 oglasnih  
sporočilih. V reviji so podana mnen-  
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost  
njihovih mnenj ne odgovarja.

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 29,00 EUR.  
Za naročilo pokličite 04/51 55 880 ali na www.abczdavja.si





# Sodobno zdravljenje trebušnih kil

Avtor: Prim. dr. Valentin Sojar

Trebušna kila (hernija) pomeni izbočenje trebušnih organov skozi trebušno steno. Kila je lahko prirojena, večinoma se pojavi kasneje. Lahko nastane na delih trebušne stene, ki so po naravi šibkejši, to je v dimljah, ob popku ali v srednji trebušni črti. Nastanejo lahko kot posledica kirurških posegov v trebuhu, to so pooperacijske kile. Kile v dimljah so pogostejše pri moških, kile ob popku pri ženskah po porodu ter pri ženskah in moških s preveliko telesno težo. Večja pogostost je pri starejših osebah. Trebušne kile zdravimo kirurško. Kirurški poseg opravimo na odprt način ali laparoskopsko.



Prim. Valentin Sojar dr. med.,  
specialist splošne kirurgije, MBA,  
FEBS, svetnik

## Pomembno je vedeti

Ko opazimo trebušno kilo, je potreben kirurški poseg zaradi načrtovanja zdravljenja in preprečevanja morebitnih zapletov. Najhujši zaplet trebušne kile je vkleščenje. To pomeni, da se črevo ali del organa zatakne v kilni odprtini. Bolnik čuti močne bolečine in ne more potisniti kilne vsebine nazaj v trebuh. Brez posega se lahko zgodi, da vkleščeni del organa odmre, kar spet vodi v izjemno nevaren zaplet. V primeru vkleščenja je nujno potreben kirurški poseg.

## Ingvalna ali dimeljska kila

Kila v dimljah je lahko prirojena ali pridobljena.

Prirojene kile se pokažejo takoj ob rojstvu ali v prvih letih življenja. Potrebno je kirurško zdravljenje, ki se opravi na klasičen način z majhnim rezom na prizadeti strani. Poseg se običajno opravi v splošni anesteziji v okviru dnevne bolnišnice, kar pomeni, da gre otrok domov isti dan po kirurškem posegu.

Pridobljena dimeljska kila se pojavlja kasneje, večinoma po 20. letu starosti. Pri moških se pojavi mnogo bolj pogosto, še posebej v starejših letih. Kila se namreč pojavi ob poteku semenovoda in krvnih žil iz mošnje, kar na tem mestu oslabi trebušno steno. Redkeje se pojavi obojestransko hkrati. Pri starejših, bolj vitkih ženskah se lahko pojavi stegenska (femoralna) kila.

## Popkovna kila

Kila se pojavi ob popku ali v njem, pogosteje pri ženskah, ki so rodile, ter pri osebah s preveliko telesno težo. Popek je mesto, kjer je trebu-

šna stena oslABLJENA. Kila je lahko prirojena ali pridobljena. Prirojene popkovne kile se lahko zazdravijo same. Večinoma je za popravo potreben kirurški poseg. Poseg svetujemo zaradi nevarnosti vkleščenja. Če popkovne kile ne odpravimo, se sčasoma povečuje, še posebej pri debelih osebah. Le kadar je kila zelo majhna, svetujemo opazovanje.

## Poperativne trebušne kile

Nastanejo pri tretjini bolnikov po predhodnih kirurških posegih na trebuhu, na mestu, kjer je brazgotina. Pojav te kile je pogostejši pri osebah, ki so starejše, imajo povečano telesno težo, pridružene bolezni ali kronični kašelj. Kirurško zdravljenje je odvisno od več dejavnikov in ni vedno priporočeno.

## Zdravljenje trebušnih kil

Zdravljenje trebušnih kil je kirurško. Le v redkih primerih se pri bolnikih, ki imajo hude pridružene bolezni, za kirurško zdravljenje ne odločimo. Za izbiro pravega načina operacije

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

za posameznega bolnika sledimo strokovnim smernicam Evropskega združenja za zdravljenje trebušnih kil. Poseg je mogoče opraviti na klasičen (odprt) ali laparoskopski način. V večini primerov se pri oskrbi kile odločimo za dodatno ojačitev trebušne stene z mrežico. Vstavitve mrežice močno zmanjša možnost ponovitve kile.

### Kako se odločimo in dogovorimo za pravi način kirurškega zdravljenja trebušne kile?

Pri pregledu kirurg ugotavlja mesto nastanka in velikost ter vsebino kile. Pri nejasni situaciji se lahko odločimo za ultrazvočno preiskavo trebušne stene, ki natančno pokaže mesto, velikost in vsebino kile.

### Kirurško zdravljenje kile

Operacija poteka lahko v regionalni ali v splošni anesteziji, kar je odvisno od mesta in velikosti kile, načina kirurškega zdravljenja ali tudi želje bolnika.

Dimeljske kile oskrbimo z vstavitvijo oporne mrežice z zunanje strani pri klasični operaciji ali laparoskopsko z vstavitvijo mrežice z notranje strani. Kile v naši ustanovi operiramo v okviru dnevne bolnišnice in je bolnik še isti dan odpuščen v domačo oskrbo.

Popkovne kile oskrbimo običajno na odprt način z rezom ob sami kilni odprtini. Poseg poteka v splošni anesteziji. Manjše kile oskrbimo s šivanjem trebušne stene, pri večjih kilah pa uporabimo mrežico za učvrstitev oslabele stene.

Poperativne kile običajno zdravimo z rezom po stari brazgotini, šivanjem trebušne stene ter vstavitvijo oporne mrežice za ojačitev. Poseg večinoma poteka v splošni anesteziji. V posebnih primerih je mogoča tudi laparoskopska operacija.

### Laparoskopska operacija dimeljske kile

Laparoskopske operacije imajo nekatere pomembne prednosti pred klasičnimi. Poseg vedno poteka v splošni anesteziji. Kirurg skozi tri majhne odprtine na trebuhu opravi poseg s pomočjo posebne opreme z video-endoskopom in s prirejenimi kirurškimi instrumenti. Ob posegu se namesti vsebina kile v trebušno votlino skupaj s kilno vrečo. Namestitev oporne mrežice je iz notranje strani trebušne stene. Tehnično je poseg nekoliko zahtevnejši za kirurga kot poseg na klasičen način. Poseg traja okoli 60 minut, vendar je čas posega odvisen predvsem od velikosti kile in še nekaterih dejavnikov.

Za bolnika so pomembni pozitivni učinki laparoskopske operacije v primerjavi s klasično. Bolečine po posegu ob jemanju protibolečinskih zdravil so pomembno manjše in trajajo krajši čas, običajno le nekaj dni. Celovito okrevanje po posegu je hitrejše, kar pomeni, da se bolniki že po prvem tednu lahko normalno gibajo in opravljajo običajne telesne dejavnosti. Polna obremenitev in tudi

športna dejavnost je mogoča po treh do štirih tednih. Ne nazadnje so tudi brazgotine po posegu manjše in manj vidne.

Laparoskopsko operacijo še posebej priporočamo pri bolnikih z obojestransko kilo. Na ta način močno zmanjšamo kirurške rane, saj poseg na obeh straneh opravimo skozi iste tri kirurške odprtine. To pomeni, da je rana dolga približno 4 cm namesto 15 do 20 cm. Tako se še posebej izrazi pozitivni učinek z manj bolečin in krajšim okrevanjem. Laparoskopski poseg se svetuje pri ponovitvah kil. Na ta način opravimo popravo tkiva iz notranje strani, na mestu, kjer še ni brazgotine. Laparoskopski poseg je priporočen tudi pri ženskah, ker na ta način zmanjšamo možnost pojava stegenske (femoralne) kile.

Laparoskopsko korekcijo kile v naši ustanovi opravimo samoplačniško v okviru dnevne bolnišnice.

### Mogoči zapleti ob operaciji

Možnosti za zaplet so pri kirurških korekcijah kil majhne. Med posegom izjemoma lahko pride do nezaželene močnejše krvavitve ali nenamerne poškodbe tkiv. Običajno se tak zaplet prepozna med posegom in tudi oskrbi brez posledic. Po posegu pa se lahko pojavijo vnetje, krvavitev in bolečina. Pri večini bolnikov se po posegu pojavi oteklina v dimljah, ki večinoma izgine v nekaj tednih. Po vsaki operaciji, predvsem dimeljske kile, je žal mogoče, da se po posegu pojavi kronična bolečina, saj na tem delu potekajo živci in se temu ni mogoče v popolnosti izogniti. Verjetnost, da se pojavi bolečina, je približno 1 %, več pri bolnikih, ki imajo velike kile, in pri bolnikih, ki so operirani na klasičen način. Zdravljenje je lahko dolgotrajno.

Ponovitev kile ob vstavljeni oporni mrežici je mogoča pri približno 2 % bolnikov. Možnost ponovitve brez vstavljenega mrežice pa tudi do 30 %. Ponovitev se pogosteje pojavi pri bolnikih s čezmerno telesno težo, s pridruženimi boleznimi, pri tistih s kroničnim kašljem in pri starejših.

V medicinskem centru latros pred odločitvijo o načinu zdravljenja trebušne kile bolnikom predstavimo možne metode ter se nato skupaj dogovorimo za vrsto in način

posega. Čakalna doba za posamezen poseg v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja je odvisna od dovoljenega letnega programa ZZS. Pri posegih, ki jih izvajamo v okviru samoplačniškega programa, je čakalna doba lahko krajša.

Bolnik pred posegom prejme navodila za predoperativno pripravo, kar pomeni, da mora opraviti določene preiskave pri osebnem zdravniku ter pridobiti morebitna dodatna mnenja drugih specialistov (npr. bolniki na antiokagulantnem zdravljenju). Bolniki opravijo pred posegom tudi pregled pri anesteziologu.

Sprejem bolnika v dnevno bolnišnico je na dan posega, sledi operativni poseg in isti dan tudi odpust domov. Ob odpustu bolniki prejmejo navodila glede jemanja protibolečinskih in drugih zdravil. Poučimo jih o načinu prehranjevanja in odvajanja vode in blata ter o načinu gibanja in omejitve telesnih obremenitev.

Po posegu svetujemo stalež, ki pa je odvisen od mesta kile, načina operativnega posega, starosti in predvsem od dela, ki ga posameznik opravlja, in podobno. Vsekakor je priporočeno, da bolnik po klasični operaciji vsaj štiri do šest tednov opravlja le manjše telesne obremenitve. Po laparoskopskih posegih je ta čas krajši. Pri korekciji večjih popkovnih in tudi pooperativnih kil se priporoča uporaba kilnega pasu vsaj tri do štiri mesece.

### Zaključek

V MC latros letno opravimo povprečno 250 korekcij trebušnih kil, od tega eno tretjino laparoskopsko. Pri načinu kirurške oskrbe sledimo mednarodnim priporočilom. Vse posege opravimo v okviru dnevne bolnišnice. Klasične posege zadnja leta dosledno izvajamo po priporočeni in preizkušeni metodi Liechtenstein. Rezultate dela skrbno sledimo preko mednarodnega registra Herniamed. Rezultati zdravljenja so redno predstavljeni na domačih in tujih strokovnih srečanjih. Pri laparoskopskih operacijah dimeljskih kil smo do zdaj ponovitev zabeležili pri 1 % bolnikov, pri klasični metodi pa je pojav ponovitve 2 %. Bolniki celovito oskrbo v okviru naše dnevne bolnišnice ocenjujejo z odlično in zelo dobro. (Po anketi zadovoljstva 2022).

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



# IATROS

Medicinski center latros  
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70 (Naročanje vsak delovnik med 8.00 in 12.00)

info@iatros.si, narocanje@iatros.si

www.iatros.si

#### Seznam dejavnosti:

- Operacije kil
- Proktologija
- Kolonoskopija in gastrokopija
- Splošna in abdominalna kirurgija
- Magnetni stol
- Ambulanta za klinično prehrano
- Rehabilitacija medeničnega dna
- Ambulanta za (uro)ginekologijo in urinsko inkontinenco
- Meritev nihalne svetline z zgodnjo morfolologijo ploda
- Endoanalni/3D-ultrazvok
- Laserska kirurgija



# Glasno spregovorite o aksialnem spondiloartritisu

## Simptomi axSpA<sup>1-3</sup>



Bolečina in okorelost v spodnjem delu hrbta in bokov, ki otežuje opravljanje vsakodnevnih dejavnosti



Vnetje, bolečina in okorelost na drugih področjih, vključno z rameni, boki, rebri, petami in majhnimi sklepi rok in stopal



Okorelost ob prebujanju oz. po dolgih obdobjih počitka



Mnogi ljudje, ki živijo z axSpA, imajo tudi vnetje črevesja, vključno s Crohnovo boleznijo ali ulceroznim kolitisom, in vnetje očesa, vključno z uveitisom in iritisom

**Pomembno je, da se o simptomih pogovorite s svojim revmatologom, tudi če že prejemate zdravljenje.**

**Reference:** **1.** Mayo Clinic. Ankylosing Spondylitis. 2019. Available at <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808>. Accessed April 2025. **2.** Spondylitis Association of America. Available at <https://spondylitis.org/about-spondylitis/types-of-spondylitis/ankylosing-spondylitis/>. Accessed April 2025. **3.** Yu DT, van Tubergen A. Patient education: Axial spondylarthritis, including ankylosing spondylitis (Beyond the Basics). Available at <https://www.uptodate.com/contents/axial-spondyloarthritis-including-ankylosing-spondylitis-beyond-the-basics/print>. Accessed April 2025.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## ABC

- A** Značilni simptom je vnetna bolečina v križu.
- B** Pojavlja se pri mladih ljudeh, do štiridesetega leta starosti.
- C** Večinoma se diagnosticira s pomočjo magnetne resonance.



# Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje

Avtorica: Maja Korošak

Aksialni ali osni spondiloartritis je vnetna revmatološka bolezen, ki prizadene predvsem mlajšo populacijo. Značilna zanj je vnetna bolečina v križu. Tudi za to bolezen velja, da prej ko se odkrije, lažje in uspešneje se lahko zdravi. S sodobno diagnostiko je to omogočeno. Še vedno pa je preveč bolnikov, ki pridejo na pregled šele nekaj let po nastanku bolezni.



Doc. dr. Iztok Holc

S primarijem **doc. dr. Iztokom Holcem**, predstojnikom Oddelka za revmatologijo Klinike za interno medicino v UKC Maribor, smo se pogovarjali o tej bolezni. Povedal je, da je osni spondiloartritis relativno novo poimenovanje, gre za klasifikacijo bolezni in ne za diagnozo. »V skupino spondiloartritsov spada več bolezni. To so ankilizirajoči spondilitis, psoriatični artritis, artritis, pove-

zan s kronično vnetno črevesno boleznijo, reaktivni artritis in juvenilni spondiloartritis. Spondiloartritis, ki ne spada v nobeno od teh skupin, uvrščamo med nediferencirane spondiloartritis. Delimo jih še na periferne in osni oziroma aksialni spondiloartritis. O perifernem artritisu govorimo takrat, ko prizadene periferne, torej velike sklepe, predvsem spodnjih okončin. Lahko pa so prizadeti kateri koli sklepi. Pri osnem spondiloartritisu gre za prizadetost hrbtenice oziroma sakroiliakalnih sklepov. To so sklepi, kjer se hrbtenica vpenja v medenico. Bolezen se vedno začne v spodnjem delu hrbtenice in se pozneje širi navzgor,« pojasnjuje Holc in dodaja, da vzroki za to bolezen, kot za vse revmatološke bolezni, niso znani. »Domneva se, da gre za neugodno kombinacijo vpliva okolja in genskega zapisa. Bole-

zen je povezana z genskim zapisom HLA-B27, vendar to ne pomeni, da bo vsak, ki ima ta zapis, tudi zbolel. Obstajajo bolniki z negativnim HLA-B27. Vendar se verjetnost s tem genskim zapisom poveča.

## Vnetna bolečina v križu

Značilni simptom je vnetna bolečina v križu, praviloma se bolezen s tem začne. Kot poudari naš sogovornik, se vnetna bolečina razlikuje od mehanske bolečine v križu. »Slednjo večina ljudi pozna, širi se po nogi navzdol in nastane nenadoma. Vnetna bolečina pa nastaja postopno, in sicer pri mladih ljudeh, do štiridesetega leta starosti. Merila za opredelitev vnetne bolečine so naslednji: bolečina mora trajati vsaj tri mesece, bolnik mora biti mlajši od 45 let. Bolečina je hujša ponoči, torej se poslabša v mirovanju, v gibanju pa

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

se ublaži. Ni mravljinčenja, bolečina ponoči je stalna, ne gre po nogi ali roki navzdol,« razlaga Holc in nadaljuje, da imajo osni spondiloartritis lahko tudi zunajsklepne manifestacije, na primer vnetja oči, kronično vnetno črevesno bolezen (chronova bolezen ali ulcerozni kolitis), in se pokaže najprej ta, šele potem nastopi vnetje v sklepih. »Dostikrat imajo bolniki tudi luskavico, ki se izrazi tudi kot psoriatični artritis, ena od kliničnih slik pa je lahko tudi prizadetost hrbtenice.«

Simptomi aksialnega spondiloartritisa so tudi utrujenost, nespečnost, občasno povišana telesna temperatura, osebe ne zmorejo opravljati svojega dela in se umikajo iz družbe.

Pojavnost bolezni je med 0,9 do 1,6 % prebivalcev. Glede na to, da imamo zdaj nove oblike diagnosticiranja, se bolezen odkriva prej in s tem narašča tudi zaznana pojavnost (bolezen se ne razvije v ankilizirajoči spondiloartritis, za katerega so značilne kostne spremembe). Z magnetno resonanco, na primer, lahko ugotavljajo že prve vnetne spremembe, ki jih zato lahko začnejo zdraviti prej. V Sloveniji je ocenjeno, da se bolezen pojavlja pri 14 od 100.000 prebivalcev. Oboleva več moških kakor žensk, v nasprotju z revmatoidnim artritisom, kjer oboleva bistveno več žensk.

### Kako poteka diagnosticiranje?

Kot pove Holc, sta pomembni anamneza in klinični pregled bolnika. »Potem nas zanimata genski zapis in slikovna diagnostika. Za postavitev diagnoze aksialni spondiloartritis mora biti izpolnjenih kar nekaj pogojev. Bolnik mora biti mlajši od 45 let oziroma se mora bolezen pri njem pojaviti pred to starostjo. Vnetna bolečina v križu mora trajati vsaj tri mesece. O tem lahko presodi družinski zdravnik. Diagnozo osnega spondiloartritisa potrdimo z dodatnimi slikovnimi preiskavami, bodisi magnetno resonanco ali rentgenskim slikanjem (običajni rentgen ali s pomočjo kompjuterske tomografije (CT)),« pojasnjuje Holc. Kdaj izberejo eno in kdaj drugo? »Rentgensko slikanje pride v poštev pri bolnikih, ko želimo potrditi, da gre pri bolniku za ankilozirajoči spondilitis, torej pri bolnikih, ki imajo že dalj časa razvito bolezen. Večinoma pa diagnozo osnega spondiloartritisa postavljamo s pomočjo magnetne resonance, pri čemer morajo biti vidne spremembe v sakroiliakalnih sklepih, ki ustrezajo spondiloartritisu,« odgovarja naš sogovornik in z zadovoljstvom pove, da so z diagnostiko z magnetno resonanco naredili velik korak naprej v smislu zgodnejšega diagnosticiranja in zato do kostnih sprememb pogosto niti ne pride. Najprej namreč nastopi vnetje (odkrije se z magnetno resonanco), kot posledica vnetja pa se šele kasneje pojavijo kostne spremembe, ki so takšne, da sklep postane nefunkcionalen. »Ker pa zdaj lahko zavremo vnetje, do strukturnih sprememb ne pride oziroma se razvijejo v manjšem obsegu. Bol-

nike je torej treba čim prej ‚najti‘ in jih čim prej začeti zdraviti.«

Če slikovna diagnostika ne pokaže sprememb, si lahko pomagamo tudi z genetskim testiranjem, kjer se ugotavlja prisotnost HLA-B27. Bolnik ima lahko vnetno bolečino in genski zapis, lahko pa ima vnetno bolečino in sakroiliitis na sliki.

*»Za bolnika z osnim spondiloartritisom je pomemben tudi zdrav način življenja: ohranjanje telesne kondicije in primerne telesne teže, redno gibanje, vendar brez stresnih in agresivnih športov.«*

### Dodatni pogoji

»Sledi naslednji korak v diagnosticiranju,« pove Holc. »Obstajajo značilnosti spondiloartritisa, ki jih ima bolnik ob bolečini v križu. Če se s slikovno diagnostiko ugotovi vnetje na sklepu, potem je za postavitev diagnoze potrebna potrditev še ene od teh značilnosti. Če pa se ugotovi genski zapis HLA-B27 (ta je manj specifičen, saj se bolezen lahko razvije ali pa tudi ne), pa za postavitev diagnoze potrebujemo potrditev še dveh od teh značilnosti osnega spondiloartritisa. Le tako lahko potem rečemo, da ima bolnik to bolezen. Te značilnosti so naslednje: vnetna bolečina v hrbtu, artritis (vnetje katerega koli drugega sklepa) ali entezitis (vnetje tetive, ki se pripenja na petnico – ahilova tetiva, ali pa s spodnje strani vnetje plantarne aponevroze). Naslednja značilnost je uveitis, vnetje oči. Tretja značilnost je daktilitis, to je klobasasto zadebeljen prst, ki ga najpogosteje vidimo pri bolnikih s psoriatičnim artritisom. Zadebeljen je lahko kateri koli prst na roki ali nogi ali več njih. Med znaki sta tudi luskavica in kronična vnetna črevesna bolezen. Znak osnega spondiloartritisa je tudi to, da se bolnik dobro odziva na zdravljenje z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili oz. antirevmatikami. Naslednji znaki so še družinska anamneza spondiloartritisa pri sorodnikih v prvem kolenu prisoten HLA-B 27 ali povečan CRP (protein akutne faze vnetja),« Holc podrobno opiše potek diagnosticiranja.

Če torej povzamemo: za potrditev diagnoze osnega spondiloartritisa je potrebno naslednje: vnetna bolečina v križu ter bodisi vnetne spremembe, ki jih pokaže slikovna diagnostika, bodisi genski zapis HLA-B27. Ob tem so potrebne še določene značilnosti. Ob vnetnih spremembah na slikah je treba potrditi vsaj eno od teh značilnosti. Ob genskem zapisu HLA-B27 pa je treba potrditi vsaj dve od naštetih značilnosti.

Težava lahko nastane, če bolnik, ki ima kronično vnetno črevesno bolezen, kasneje dobi še vnetno bolečino v križu, a tega gastroenterologu ne pove. Gastroenterologi so sicer s povezanostjo teh dveh bolezni sicer seznanjeni in obstajajo zdravila, s katerim lahko zdravimo oboje hkrati.

Omeni, da nekateri bolniki pridejo na pregled tudi več let po nastanku bolezni. Kateri so vzroki za to? »Vzrok za to je, da bolniki ne poznajo te bolečine ali pa je ne znajo predstaviti. Ovira tudi miselnost, da je revmatizem bolezen starih ljudi – tudi zato te bolečine ne prepoznajo. Nепреpoznavanje bolezni vidim kot največji problem.«

### Kako se zdravi?

Zdravljenje poteka v skladu s priporočilom Evropske zveze združenj za revmatologijo (EULAR). »Primarno zdravljenje je zdravljenje z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili, ki traja dvakrat po 14 dni. Če je to neuspešno, če se bolečina ne zmanjša in so vnetni parametri še vedno povišani, lahko začnemo zdraviti z biološkimi zdravili. Nesteroidna protivnetna zdravila se z biološkimi zdravili nadomestijo tudi takrat, ko obstajajo kontraindikacije za zdravljenje z nesteroidnimi antirevmatikami. To je pri bolnikih s kronično vnetno črevesno boleznijo, pa tudi pri bolnikih z alergijami, srčnim popuščanjem ali drugo komorbidnostjo, ki ne dovoljuje zdravljenja z nesteroidnimi antirevmatikami. V tem primeru preidemo na drugi red zdravljenja – z biološkimi zdravili, ki spreminjajo potek bolezni. Bioloških zdravil je več vrst in jih lahko medsebojno zamenjujemo. Če pa je zdravljenje z biološkimi zdravili neuspešno, nadaljujemo s tarčnimi zdravili, ki spreminjajo potek bolezni,« razlaga potek zdravljenja Holc in opozori, da sočasno poteka zdravljenje s fizikalno terapijo. »Pri tem je zelo pomembno sodelovanje bolnika. Namen fizioterapije je ta, da bolnika naučijo vaj, ki jih mora doma redno izvajati.«

Za bolnika z osnim spondiloartritisom je pomemben tudi zdrav način življenja: ohranjanje telesne kondicije in primerne telesne teže, redno gibanje, vendar brez stresnih in agresivnih športov.

Holc za konec še enkrat poudari dvoje: da pri osnem spondiloartritisu ne gre za bolezen starih, pač pa mladih ljudi, in da naj bodo bolniki pozorni na to, ali se ob vnetni bolečini pojavlja še kakšen od naštetih simptomov (kronična vnetna črevesna bolezen, vnetje oči, vnetje petnih tetiv, klobasasti prst, luskavica ...).

## Vsebina

- |    |  |
|----|--|
| 4  | Sodobno zdravljenje trebušnih kil                |
| 7  | Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje          |
| 9  | Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje       |
| 12 | Pri večini ne povzročajo težav                   |
| 16 | Rak z lahko prepoznavnim simptomom               |
| 18 | Škiljenje ali strabizem                          |
| 20 | Tendinitis v zapestju                            |
| 22 | Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži? |
| 24 | Ko otečejo bezgavke                              |
| 26 | Zakaj smo tako utrujeni?                         |
| 29 | Urejanje stopal pred poletjem                    |
| 32 | Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026     |
| 34 | Pesticidi v sadju in zelenjavi                   |
| 37 | <b>PRILOGA: Srce</b>                             |
| 37 | Ko srce nenadoma obstane ...                     |
| 39 | Srčne zaklopke                                   |
| 41 | Presaditev srca                                  |
| 44 | Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?          |



## ABC

- A** Med potekom parkinsonove bolezni ima bolnik lahko več motenj spanja.
- B** Upravičenci do programa celostne rehabilitacije so od lani tudi bolniki s parkinsonovo boleznijo.
- C** Motnje spanja se pokažejo, precej preden se pojavijo motorične motnje.



# Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje

Avtorica: **Katarina Ravnik**

V petek, 11. aprila, smo obeležili svetovni dan ozaveščanja o parkinsonovi bolezni in ob tej priložnosti je Društvo bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika organiziralo novinarsko konferenco, na kateri so sodelovali strokovnjaki, predstavniki društva, svojci in bolniki. Predstavili so težave bolnikov, potek bolezni in simptome, med katerimi so posebej izpostavili motnje spanja.

**Prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, predsednik omenjenega društva, je v uvodu povedal, da med nami živi skoraj 11.000 ljudi s parkinsonovo boleznijo in ostalimi parkinsonizmi. Prepričan je, da bolniki potrebujejo predvsem to, da bolezen poznamo in razumemo. Poudaril je, da so v Sloveniji na voljo vsa obstoječa zdravila in s tem so naši bolniki kot redki v Evropi v zelo dobrem položaju. Na širšo družbo je naslovil opozorilo, da se bolniki s parkinsonovo boleznijo soočajo z enakimi težavami kot drugi bolniki pri nas: z nedopustno dolgimi čakalnimi dobami ter pomanjkanjem zdravstvenega kadra.

**Prof. dr. Maja Trošt**, vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni, ki deluje na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja Nevrološke kli-

nike UKC Ljubljana, je pojasnila, da gre pri parkinsonovi bolezni predvsem za bolezen gibanja. Vzrok zanjo je prehitro propadanje možganskih celic, ki so odgovorne za gibanje in še za številne druge življenjske funkcije. »Značilni za to bolezen sta počasnost in okornost, pri mnogih bolnikih nastopi tudi tresavica. Ob gibalnih težavah pa se pojavljajo tudi nemotorični simptomi, kot so motnje spanja, težave s koncentracijo, razpoloženske motnje, motnje prebave ... Če bolezen prepoznamo zgodaj, jo lahko uspešneje zdravimo. Na voljo so namreč zelo učinkovita zdravila, ki pozitivno vplivajo na počutje bolnikov in izboljšujejo kakovost življenja,« je pojasnila in poudarila, da so za zdaj vsa zdravila simptomatska, torej ne vplivajo na sam

potek bolezni v možganih, z njimi pa lahko uspešno zdravijo simptome.

## Težave s spanjem

Pirtošek je izpostavil motnje spanja pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo. »Težave s spanjem se lahko pojavijo že veliko prej, preden nastopijo drugi, predvsem motorični simptomi. Motnje spanja lahko pri bolniku s parkinsonovo boleznijo nastopijo v različnih oblikah: lahko se kažejo kot motnje faze spanja REM, kot sindrom nemirnih nog, pa tudi tako, da bolnik težko zaspi in se ponoči tudi prebuja. K vsaki od teh motenj spanja moramo pristopiti drugače. Pomembno je, da bolnik poskrbi za higieno spanja. Bolnik naj svojo motnjo spanja dobro opazuje, da jo lahko

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

opiše nevrologu, saj ta le tako lahko najde pravi vzrok. Nemotorični simptomi igrajo pomembno vlogo v poznejšem obdobju življenja; raziskave so pokazale, da pozneje prav ti simptomi najbolj slabšajo kakovost življenja, kar bolnike spravlja v obup, saj jih ne morejo obvladati.«

### Multidisciplinarni pristop

Ker so težave bolnikov s parkinsonovo boleznijo tako zelo raznolike in ker z zdravili ne moremo izboljšati kakovosti življenja v zadostni meri, je Troštova poudarila pomen timskega pristopa pri obravnavi. Ključna vloga pri tem je na strani fizioterapevtov, delovnih terapevtov, logopedov, specializiranih medicinskih sester in nekaterih drugih strokovnjakov. Učinkovito podporo bolniku lahko da le obsežna ekipa strokovnjakov. »Žal timske obravnave niso deležni vsi bolniki, takšnih je manjšina, ki jih obravnavajo v terciarnih centrih, pa še to le za čas, ko so hospitalizirani. To moramo spremeniti, da bodo vsi bolniki lahko deležni nevrorehabilitacije v domačem okolju,« je še poudarila Troštova.

### Obnovitvena rehabilitacija

Nevrologi in predvsem Društvo bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika so si dolga leta prizadevali za skupinsko obnovitveno rehabilitacijo za bolnike s parkinsonovo boleznijo in lansko leto je do tega končno prišlo. Z *Zakonom o zdravstvenem varstvu* so med upravičenci takšnega programa prvič tudi ti bolniki. Društvo Trepetlika zagotavlja rehabilitacijo v slovenskih zdraviliščih in v društvu se bolniki za to tudi prijavljajo. »Letos bo take rehabilitacije deležno 407 bolnikov. Uspelo nam je doseči, da bo del bolnikov s sabo imel tudi skrbnika; tega mnogi bolniki potrebujejo. Konec maja bo Društvo Trepetlika v sodelovanju s Centrom za ekstrapiramidne bolezni (vodila bosta prof. dr. Dejan Georgiev in prof. dr. Maja Trošt) organiziralo Malo solo parkinsonizma za fiziatre in fizioterapevte iz zdravilišč, kamor hodijo naši bolniki. Naslednji naš cilj je, da bi se rehabilitacije udeležilo še večje število bolnikov, ob tem pa tudi to, da bi bolniki po vrnitvi z rehabilitacije imeli možnost to znanje utrjevati tudi v domačem okolju,« je povedal Pirtošek.

### Enodnevna bolnišnica za bolnike z atipičnimi parkinsonizmi

Atipične oblike parkinsonizma se slabo odzivajo na zdravila za blaženje težav z gibljivostjo. **Asist. Sandro Ibrulj, dr. med., spec. nevrologije**, s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike v Ljubljani je zato poudaril, da je te bolnike treba obravnavati s celostnimi ukrepi za kakovostno življenje in te ukrepe tudi prilagajati z namenom, da bi lažje sledili hitrejšemu poteku bolezni. Gre predvsem za nefarmakološko podporo pri ohranjanju dobre kondicije in gibljivosti s pomočjo prilagojene fizioterape-

pije. Pomembni pa so tudi prilagoditev domačega okolja in izboljšanje komunikacije. Ob zdravnikih zato sodelujejo tudi drugi strokovnjaki, zato smo ustanovili enodnevno bolnišnico za bolnike z atipičnimi parkinsonizmi. Na ta način jim lahko ponudimo bolj celostno in multidisciplinarno obravnavo. Bolniki za en dan pridejo v našo bolnišnico, kjer jih nevrološko pregledamo in jim sve-

tujemo, obravnavani pa so tudi pri fizioterapevtu, delovnem terapevtu, logopedu in dietetiku. Vključeni so tudi socialni delavci, ki pomagajo pri pisanju vlog za finančne dodatke ali za namestitve v domove za starejše. V drugi polovici letošnjega leta imamo v načrtu povečati število teh obravnav, začeli pa bomo vključevati tudi druge težje bolnike z motnjami gibanja.«

### Motnje spanja pri parkinsonovi bolezni

Motnje spanja se pogosto pojavijo v obliki premotoričnega simptoma pri tej bolezni, in to kar nekaj let, preden se pojavijo motorične motnje.

Kaj je vzrok? Propadanje živčevja se pri parkinsonovi bolezni po navadi dogaja postopno in v različnih delih možganov. Možgansko jedro, v katerem se sprošča nevrotransmitor dopamin, ki omogoča gibanje, začne propadati v tretji stopnji bolezni. V centru možganov, ki je odgovoren za spanje, pa do propadanja živčnih celic največkrat pride več let ali desetletij pred tem.

Zato zdravniki specialisti že ob prvem pregledu bolnika, pri katerem sumijo na parkinsonovo bolezen, povprašajo glede spanca. Predvsem jih zanima, ali morda težko zaspijo, se večkrat prebujajo, ali se morda zbudijo in potem ne morejo zaspati nazaj ali pa se prebujajo v prezgodnjih jutranjih urah.

Med premotorične simptome te bolezni spadajo tudi anksioznost in razpoloženske motnje. Tudi te motnje lahko za deset ali dvajset let prehitijo značilne motorične simptome. Oboje lahko moti dober in krepčilen spanec.

Pojavi se lahko tudi sindrom nemirnih nog. Gre za neprijetne občutke v nogah, podobni so mrgolenju. Zaradi njih se bolniki prebujajo, prisiljeni so vstati in občutek blažiti s hojo po sobi. Ob tem se zelo utrudijo in šele nato utonejo v spanec. Spanec je lahko moten tudi zaradi nemirnih nog oziroma občasnih zgibkov v spanju, kar prav tako povzroča zbujanje sredi noči.

Vedenjska motnja faze spanja REM je prav tako značilna pri parkinsonovi bolezni. Za kaj gre? Pri zdravem človeku so mišice med sanjanjem sproščene, premikajo se le oči. Pri parkinsonovi bolezni pa je ta faza lahko motena. Oseba sanje podoživlja in pri tem so mišice napete in aktivne. Zaradi tega bolnik med spanjem krili z rokama in nogami, govori, kriči, pri tem lahko udari in poškoduje partnerja, lahko pa sam pade iz postelje ter poškoduje sebe. Spanec je moten, tako pri bolniku kot pri svojcu. In ko se bolnik zjutraj prebudi, se tega ne spominja. Tudi do pojava tega simptoma lahko pride nekaj let pred motoričnimi znaki. Vedenjska motnja faze spanja REM v nadaljnjih fazah bolezni izzveni, druge motnje spanja pa večinoma vztrajajo še naprej.

V naslednji, motorični fazi bolezni bolniki slabo spijo zaradi oteženega obračanja v postelji ali pa zaradi tega, ker se sploh ne morejo obrniti in jim to povzroči različne bolečine. Prebujajo se tudi zaradi krčev, ki so lahko posledica nižjih vrednosti dopamina. Pogosto se pojavi nikturija, kar za bolnika pomeni pogosto nočno odhajanje na vodo. Do tega simptoma parkinsonove bolezni privede okvara avtonomnega živčevja. To deluje neodvisno od naše volje in med drugim uravnava tudi odvajanje urina. Tudi čezmerno nočno znojenje je lahko simptom okvare avtonomnega živčevja in bolniki zaradi njega ne morejo dobro spati. Upočasnjenost gibanja je značilna za bolnike s parkinsonovo boleznijo in je še dodatna težava ponoči zaradi pogostega uriniranja. Nekateri bolniki tako težko preživijo noč, zjutraj se zbudijo utrujeni, utrujenost pa jih spremlja tudi čez dan.

Ko je bolezen v napredovali fazi, bolnike dostikrat v ranih jutranjih urah zbudijo krči v roki ali nogi. To se zgodi, ker ravni dopamina upadejo. Krč popusti šele takrat, ko bolnik vzame odmerek zdravila, ki dvigne raven dopamina.

V napredovali fazi mora bolnik pogosto jemati zdravila tudi ponoči. Večina bolnikov po navodilih zdravnika pred spanjem jemlje višji odmerek levodope, če se ponoči zbudijo in se slabo počutijo, pa lahko zdravilo ponovno vzamejo. Z odmerkom dopaminergičnega zdravila se simptomi navadno izboljšajo.

Ko parkinsonova bolezen napreduje, lahko pride do kognitivnih motenj in demence. Ob demenci se značilno pojavljajo tako imenovane žive sanje. Teh se bolnik lahko tudi zaveda, pogosto se pojavijo tudi zelo žive halucinacije, kar bolnika lahko prestraši in mu povzroča občutek ogroženosti. Žive sanje so lahko znak začetne demence, lahko pa se pojavijo tudi zato, ker je odmerek zdravil previsok. Do halucinacij lahko prihaja tudi podnevi, ko je bolnik buden.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

# Imate Parkinsonovo bolezen?

Bodite pozorni če:

>5  jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan

>2  imate več kot 2 uri izklopa na dan

>1  imate več kot 1 uro motečih zgbkov na dan

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

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



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## ABC

- A** Nizek krvni tlak predstavlja manjši zdravstveni problem kot visok krvni tlak.
- B** Krvni tlak mora biti dovolj visok, da so notranji organi dovolj prekravljeni.
- C** Nizek krvni tlak je lahko tudi posledica nizke srčne frekvence.



# Pri večini ne povzročajo težav

Avtorica: **Maja Korošak**

Ko slišimo, da ima nekdo »pritisak«, seveda pomislimo na to, da ima zvišan krvni tlak. Vsi vemo, da ta ogroža zdravje in da ga je treba zdraviti. Na začetku sicer najpogosteje ne otežuje življenja, a na daljši rok lahko povzroči resne okvare na organih, najpogosteje na možganih, srcu in ledvicah.



Nina Božič Ješe, dr. med.

Mnogo redkeje se pritožujejo tisti ljudje, ki imajo znižan krvni tlak ali hipotenzijo. Vendar to ni tako redko. Res pa je, da pri večini nizek krvni tlak ne povzroča težav in predstavlja dobro napoved za dolgo življenje. A vendarle življenje z nizkim krvnim tlakom ni tako zelo prijetno, saj so ljudje, ki ga imajo, že zjutraj pogosto utrujeni, brez volje in zagona za delo. Poleg tega se jim ob vstajanju pogosto vrtili, počutijo se omotični in zaspani. Pogosteje kot drugi se pritožujejo zaradi glavo-

bola, občutka slabosti, tiščanja v želodcu, mrzlih rok ali nog ali celo napadov potenja. Nizek krvni tlak lahko povzroči tudi motnje vida ali vrtoglavico ter celo kratkotrajno izgubo zavesti, kar je lahko tudi nevarno, če človek ob tem pade – posebno to velja za nosečnice ali starejše ljudi. Nizek krvni tlak pa lahko pesti tudi otroke in mladostnike, ki so nenehno zaspani in utrujeni ter imajo težave s koncentracijo in učenjem.

Pogovarjali smo se z **Nino Božič Ješe, dr. med.**, iz Kliničnega oddelka za hipertenzijo na UKC Ljubljana. Potrdila je, da nižje vrednosti krvnega tlaka večinoma niso povezane s težavami. »Zato nizek krvni tlak predstavlja manjši zdravstveni problem kot visok krvni tlak. Prav tako je pojavnost visokega krvnega tlaka višja od nizkega. Nizek krvni tlak pogosteje predstavlja težavo, če je povezan s katerimi drugimi resnejšimi bolezenskimi stanji,« je še dejala.

Kdaj pa govorimo o nizkem krvnem tlaku? »Vsekakor je manj jasno definiran kakor zvišani. Na splošno velja, da o nizkem krvnem tlaku govorimo, ko so vrednosti pod 90/60 mmHg. Krvni tlak se razlikuje glede na aktivnost posameznika, glede na spol, stres in tudi glede na zunanjo temperaturo. Za nekoga nizek krvni tlak nastopi res pod vrednostjo 90/60, za nekoga drugega, ki je vaje visokih vrednosti, pa že tudi višje vrednosti od omenjene lahko pomenijo nizek krvni tlak,« je naša sogovornica poudarila individualne razlike pri določanju tega, ali gre za (pre)nizek krvni tlak ali ne.

Kakšni so simptomi nizkega krvnega tlaka? »Krvni tlak mora biti dovolj visok, da so notranji organi dovolj prekravljeni,« poudari zdravnica in opiše simptome. »Če prekrvavitev organov ni zadostna, če na primer možgani ne dobijo neprekinjenega pretoka krvi, se lahko pojavijo vrtoglavice, omotice, izgube

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzročajo težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

zavesti. Osebi lahko tudi šumi v ušesih, lahko se ji temni pred očmi, lahko ji je slabo, je utrujena in ima pomanjkanje koncentracije. Če je nekdo sicer zdrav in nima pridruženih bolezni, nizek krvni tlak ne povzroča resnih okvar organov.«

### Lahko je odraz zdravja

Kdaj nizek krvni tlak predstavlja tveganje? »Nizek krvni tlak je lahko odraz zdravja. Pri mlajših ženskah, nosečnicah in pri športno aktivnih ljudeh je lahko nizek krvni tlak povsem normalno stanje in ob nižjih vrednostih težav nimajo. V nosečnosti je v drugem trimesečju povsem fiziološko, da se vrednosti krvnega tlaka prehodno znižajo, kar lahko sicer povzroči simptome. Nizek krvni tlak je lahko na primer pogojen tudi genetsko. Tudi s staranjem vrednosti sistoličnega krvnega tlaka značilno poraščajo, vrednosti diastoličnega pa začnejo po 40. letu postopoma upadati.

Lahko pa je nizek krvni tlak tudi odraz bolezni, lahko ga povzročijo nevrološke bolezni (npr. parkinsonova bolezen) ali okvara hrbtenjače, lahko je posledica resnih, življenje ogrožajočih stanj, kot so krvavitev, hude sistemske okužbe (sepsa). Nizek krvni tlak lahko povzroči tudi z nekaterimi zdravili.« Naša sogovornica poudari dobro stran nizkega krvnega tlaka. »Nizek krvni tlak nas varuje pred dolo-

»Če prekrvavitev organov ni zadostna, če na primer možgani ne dobijo neprekinjenega pretoka krvi, se lahko pojavijo vrtoglavice, omotice, izgube zavesti. Osebi lahko tudi šumi v ušesih, lahko se ji temni pred očmi, lahko ji je slabo, je utrujena in ima pomanjkanje koncentracije.«

čenimi srčno-žilnimi obolenji: možgansko kapjo, srčnim infarktom, demenco, ledvičnimi obolenji. Tveganje za vsa naštetja stanja namreč narašča z naraščanjem krvnega tlaka. Podobno kot je tudi nizek srčni utrip lahko znak dobre telesne pripravljenosti in je povezan z možnostmi za daljše življenje. Zato se nizkega krvnega tlaka bolj bojimo takrat, ko so nanj vezani simptomi in znaki, ki kažejo, da ima torej nekdo resne težave. V tem primeru sumimo, da je v ozadju neka druga resna bolezen in nam nizek tlak predstavlja alarm,« je pojasnila Božič Ješetova.

Krvni tlak je torej lahko nizek in ne povzroča nobenih težav ter se v teh primerih ne

zdravi? »Če nekdo ob nižjih vrednostih krvnega tlaka dobro funkcionira, potem to ni stanje, ki bi ga zdravili. Pri ljudeh z nižjim krvnim tlakom se ta sicer lahko še dodatno zniža v toplem oziroma vročem okolju, kot je poleti, v primeru povišane telesne temperature ali npr. v savni ali v primeru dehidracije. Takrat se lahko pojavijo težave, kot je ortostatska hipotenzija, ko krvni tlak dodatno upade ob spremembi položaja iz ležečega/sedečega v stoječega. Ob tem se lahko pojavi omotica in vrtoglavica, zaradi tega oseba lahko tudi pade. V teh primerih je treba poskrbeti za zadostno hidracijo in osebo umakniti iz toplega okolja. Če je zaradi okužbe povi-

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

# OMRON M3

Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z »Easy« manšeto za srednji in večji obseg nadlakti.



Št. 1 po mnenju KARDIOLOGOV

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

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

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

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

Na voljo v določenih lekarnah in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

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

»Lahko pa je nizek krvni tlak tudi odraz bolezni, lahko ga povzročijo nevrološke bolezni (npr. parkinsonova bolezen) ali okvara hrbtenjače, lahko je posledica resnih, življenje ogrožajočih stanj, kot so krvavitev, hude sistemske okužbe (sepsa).«

šana telesna temperatura, jo je treba znižati. Paziti je treba pri spremembah položaja, da te niso prehitre.«

### Nevarno zaradi padcev

Kako še ukrepamo pri nizkem krvnem tlaku? »Pri starejših osebah, ki imajo pridruženo disfunkcijo avtonomnega živčevja, lahko npr. ob dolgoletni sladkorni bolezni, v primeru simptomatske ortostatske hipotenzije uporabimo povijanje nog, izogibati se je treba daljšemu stanju, pomaga aktivacija golenskih mišic (dvigi na prste pripomorejo k črpanju krvi iz ven nog proti srcu). Če ima taka oseba sicer zvišan krvni tlak, ne bomo svetovali, naj zaužije več soli. Če pa gre za zdravo osebo in ima te težave, na primer ortostatsko hipotenzijo ali občasno nižji tlak, pa lahko občasno tudi hrano nekoliko dosoli ali popije kakšno kavo več,« razlaga Božič Ješetova.

Ali kdaj uporabijo tudi zdravila? »Zdravila najpogosteje uporabimo pri starostnikih, ki imajo dolgoletno sladkorno bolezen ali pa imajo nevrološka obolenja, kot je parkinsonova bolezen, kjer je okvarjeno avtonomno živčevje. Pri teh bolnikih so padci krvnega tlaka lahko zelo izraziti in botrujejo padcem ter posledično zlomom kosti in udarcem v glavo. V teh primerih včasih uporabimo zdravilo, na primer fludrokortizon, ki ima mineralokortikoidno aktivnost in poveča zadrževanje natrija in vode znotraj žil, kar zvišuje krvni tlak,« odgovarja naša sogovornica.

Dodaja, da je v primeru nizkega krvnega tlaka potrebna pozornost pri osebah, ki se zdravijo zaradi srčnega popuščanja, hipertenzije ali ledvičnega popuščanja, in prejemajo zdravila, ki znižujejo krvni tlak. »Pri njih je treba preveriti, ali so odmerki zdravil ustrezni in jih, če so previsoki, znižati. Nekateri bolniki z visokim krvnim tlakom v hladnejših mesecih na primer potrebujejo višje odmerke zdravil, poleti pri višjih temperaturah pa je občasno treba odmerke zmanjšati.« Zdravnica še pove, da je treba v primeru, ko je vzrok nizkega krvnega tlaka neko drugo resno bolezensko stanje, zdraviti vzročno. »Če je vzrok na primer krvavitev, bomo najprej ustavili krvavitev. Če je vzrok okužba, bomo zdravili to. Nadomeščati je treba tudi volumen krvi v obtoku.«

### Nekatera zdravila znižujejo tlak

Katera pa so še zdravila, ki znižujejo krvni tlak? »Zdravila, ki znižujejo krvni tlak, so predvsem antihipertenzivi (zdravila za zdravljenje visokega krvnega tlaka), pa tudi zdravila za popuščanje srca, za kronično ledvično bolezen, tudi nekatera sodobna zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni lahko nekoliko znižajo krvni tlak. Krvni tlak nižajo tudi diuretiki, ki se uporabljajo za odvajanje vode pri popuščanju srca, ledvičnem popuščanju ali pri cirozi jeter. Krvni tlak lahko znižujejo tudi zdravila za erektilno disfunkcijo, nekateri anti-depresivi in zdravila za parkinsonovo bolezen. Prav tako lahko znižanje krvnega tlaka povzroči katero koli zdravilo, na katero je bolnik alergičen in mu povzroči anafilaktični šok,« odgovarja zdravnica.

### Krvni tlak in srčna frekvenca

Ali je nizek krvni tlak povezan s srčno frekvenco, bodisi visoko bodisi nizko? »Če je nizka srčna frekvenca odraz dobre telesne pripravljenosti in s tem višjega tonusa vagalnega živčevja, se ji pogosto pridruži tudi nižji krvni tlak. V teh primerih nižji srčni utrip ne kaže nujno na nekaj, kar bi nas moralo skrbeti. Če je srčna frekvenca nižja pri nekom, ki ni v najboljši telesni kondiciji, pa lahko kaže na težave s srcem in gre za bradikardno motnjo ritma. Nizek krvni tlak je v teh primerih lahko posledica nizke srčne frekvence. Zato je zelo pomembno, da bolnika vidimo in tako lažje ocenimo znake in simptome,« pojasnjuje Božič Ješetova ter v nadaljevanju opozori na možne zaplete. »Če je nizek krvni tlak povezan z zelo visoko srčno frekvenco (> 100 utripov na minuto), torej tahikardijo, to najpogosteje pomeni, da je v ozadju lahko nekaj narobe. Visok srčni utrip v tem primeru lahko predstavlja določeno kompenzacijo zaradi nizkega krvnega tlaka: srce na ta način skuša zvišati volumen krvi, ki ga pošilja naprej v obtok. V primeru aritmij z visoko srčno frekvenco, ki je lahko tudi od 180 do 200 utripov na minuto, pa srcu ne uspe prečrpati zadostne količine krvi in posledično krvni tlak pade.«

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

- **Specialistični pregledi za kožne in spolne bolezni** (kožni tumorji, ekcemi, luskavica, akne, rozacea, bradavice, okužbe, ...)

- **Obravnava bolezni nohtov in las**
- **Preventivni pregledi kožnih znamenj**
- **Odstranjevanje motečih izrastkov** z radiofrekvenco in zamrzovanjem
- **Kirurški izrezi sumljivih in motečih kožnih sprememb ter biopsije kože**



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



## Merkur Specialisti, pametna naložba v vaše zdravje



### Zdravje kot največja vrednota

Za zdravje najbolje poskrbimo s preventivo. Temelj zdravega načina življenja se odraža z uravnoteženo prehrano, zadostnim spancem in redno telesno aktivnostjo, k temu pa znatno pripomorejo tudi redni preventivni pregledi.

### Ključen je hiter dostop do kakovoste oskrbe

Ko se znajdemo pred zdravstvenimi izzivi, kmalu ugotovimo, kako dragocen je hiter dostop do kakovostne oskrbe. A realnost pogosto vključuje dolge čakalne dobe, omejen dostop do specialistov in dodatne stroške. Prav zato je sodobno zdravstveno za-

varovanje pametna odločitev, ki nudi več kot le osnovno kritje.

### Široka mreža specialistov na dosegu roke

Zdravstveno zavarovanje Merkur Specialisti omogoča hitro diagnostiko in zdravljenje brez nepotrebnega čakanja. Z njim pridobite dostop do široke mreže specialistov in nadstandardnih zdravstvenih storitev, kot so operacije, drugi posegi in rehabilitacija. Zavarovanje vključuje tudi praktične storitve, kot sta MediTočka, klicni center za pomoč pri urejanju terminov in video posvet Dr. Merkur, kjer do zdravnika dostopate kjerkoli, kar preko videokolica.

### Merkur Specialisti po vaši meri

Ena največjih prednosti je prilagodljivost. Paket zavarovalnih kritij lahko izberete glede na svoje potrebe in življenjski slog, kar omogoča celotno skrb za zdravje vas in vaših bližnjih. Poleg tega pa predstavlja tudi finančno varnost – v času bolezni vam ni treba skrbeti za nepričakovane stroške.

S sklenitvijo sodobnega zdravstvenega zavarovanja vlagate v kakovost življenja. Poskrbite za svoje zdravje in zdravje vaših najbližjih. To je naše največje bogatstvo.

Promo

**Zdravju dajem zeleno luč.**

**Merkur Specialisti**

- ✓ Hiter dostop do kvalitetne zdravstvene oskrbe
- ✓ Kritje celotne poti zdravljenja
- ✓ Vključuje posvet na daljavo dr. Merkur in asistenco Merkur MediTočka

PREVERI PONUDBO

merkur-zavasi

Ker sem čudež življenja.

Oglasno sporočilo

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



# Rak z lahko prepoznavnim simptomom

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Rak endometrija je najpogostejši rak na rodilih, na novo vsako leto odkrijejo okoli 400 primerov. Pojavnost tega raka se v zadnjih letih povečuje. Najpogosteje zbolevalo ženske med 60. in 65. letom starosti, pred 50. letom zbolijo le okoli 10 % bolnic. Ker je osnovni simptom lahko prepoznaven, ga na srečo v kar 70 % odkrijejo dovolj zgodaj, ko še ni razsejan. Ta bolezen ima zato dobro prognozo, petletno preživetje bolnic je okoli 90-odstotno.

Kaj sploh je endometrij? Gre za plast tkiva, ki leži na steni maternice in ga z drugo besedo imenujemo tudi maternična sluznica. Endometrij se spreminja glede na menstrualni cikel ženskega reproduktivnega sistema. V tem ciklu se maternična sluznica tanjša in ponovno obnavlja ter pripravlja maternico na morebitno nosečnost. Ko do zanositve pride, se maternična sluznica razvija naprej in s tem zagotovi primerno okolje za oplodeno jajčece in za to, da se plod lahko razvija naprej.

Če se nosečnost ne pojavi, se en del endometrija odluči in iz telesa izloči z menstruacijo. Začne se ponovni proces. Brez endometrija nosečnost ne bi bila mogoča, saj se v njem oplodeno jajčece ugnezdi in se naprej razvija v plod. Če pride do nepravilnosti v njegovem razvoju ali funkciji, to vpliva na plodnost ali na razvoj nosečnosti. Nepravilnosti v endometriju, če je na primer endometrij čezmerno debel ali nepravilen, včasih povzročijo tudi bolezen, kot je endometrioza. To je bolezen, pri kateri se tkivo, podobno endometriju, pojavi zunaj maternice.

Rak endometrija spada med rake materničnega telesa. Več kot 95 % raka materničnega telesa predstavlja rak endometrija ali rak maternične sluznice. Iz vezivnega ali mišičnega tkiva maternice pa se lahko razvijejo sarkomi, ki predstavljajo med 2 do 5 % vseh primerov raka materničnega telesa.

Pogovarjali smo se z **izr. prof. dr. Juretom Knezom, dr. med.**, predstojnikom Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk Klinike za ginekologijo in perinatologijo v UKC Maribor. Pojasnil nam je simptome te bolezni, na katere morajo biti ženske pozorne, dejavnike tveganja, kako se ta rak zdravi in kakšna je uspešnost tega zdravljenja.

## Najpogostejši rak maternice

Kot je povedal Knez, je rak endometrija najpogostejša vrsta raka maternice in se po navadi razvije pri ženskah v obdobju po menopavzi. Vendar pa se v zadnjih letih, tudi zaradi spremenjenih življenjskih navad, vse pogosteje pojavlja tudi pri mlajših ženskah. Kot najpogostejši simptom te bolezni je izpostavljen nepravilno krvavitev iz maternice, najpogosteje gre za krvavitev po menopavzi. Knez je opozoril na to, da je potrebno biti pozoren tudi pri ženskah pred menopavzo, kadar imajo težave s krvavitvami med menstruacijami ali močne in dolge menstruacije.

Kateri so dejavniki tveganja za razvoj tega raka? »Najpomembnejši dejavnik tveganja za raka endometrija je čezmerna telesna teža, saj maščobno tkivo proizvaja več estrogenov in presežek teh lahko vodi v razvoj raka endometrija. Pomemben dejavnik tveganja je tudi dolgotrajna izpostavljenost estrogenu (brez nasprotnega učinka progesterona, na primer pri ženskah, ki niso imele otrok ali tistih, ki imajo neredne menstrualne cikle). Dejavniki tveganja je lahko tudi družinska anamneza raka maternice ali sindromov, kot je lynchov sindrom (dedni rak). Tveganje za tega raka pa povečujeta tudi sladkorna bolezen in povišan krvni tlak,« je pojasnil Knez.

## Kako se rak endometrija kaže?

Na kaj naj bodo ženske pozorne? Kot je povedal naš sogovornik, so simptomi raka endometrija lahko različni. »Daleč najpogostejši simptom je nepravilna krvavitev iz maternice. Redni ginekološki pregledi in spremljanje nenormalnih krvavitev lahko pomagajo pri zgodnjem odkrivanju in zdravljenju te bolezni. Simptomi, na katere bi morale biti ženske pozorne, vključujejo: nepravilno krvavitev iz maternice, kot je krvavitev po

menopavzi, dolgotrajna ali močna menstruacija, krvavitve med menstruacijami ali krvavitve po spolnem odnosu. Redkejši simptomi, ki so lahko povezani z rakom endometrija, so bolečine v trebuhu oziroma medenici, bolečine ob spolnih odnosih ali težave z odvajanjem vode ali blata. Ti simptomi so prisotni predvsem v redkejših primerih, ko se bolezen že razširi na sosednje organe.«

## Več tipov raka

Obstaja več tipov raka endometrija, a je Knez povedal, da se je v zadnjih letih razumevanje bolezni precej spremenilo. »V osnovi smo v preteklosti govorili o vrsti raka glede na to, iz katerih celic se je bolezen razvila. Tako smo rak endometrija delili na pogostejši, hormonsko odvisen rak (tip 1), ki je manj tvegan, ter na manj pogoste in bolj agresivne hormonsko neodvisne rake (tip 2). Razdelimo ga lahko tudi glede na histološki tip celic, ki so prizadete. V zadnjih letih pa govorimo predvsem o molekularnih kazalcih, na podlagi katerih lahko ocenimo naravo bolezni. Na podlagi nekaterih genetskih in imunohistokemijskih kazalcev lahko danes bolezen klasificiramo tudi po tej poti. Na vsak način pa je pomembno tudi, v katerem stadiju bolezen odkrijemo, torej koliko je bolezen razširjena ob postavitvi diagnoze.«

## Zdravljenje poteka individualno

Kako poteka zdravljenje? Knez je poudaril, da je zdravljenje raka endometrija individualno glede na tip raka in stadij, v katerem bolezen odkrijejo. »V osnovi je zdravljenje raka endometrija v zgodnjem stadiju kirurško, kar praviloma pomeni odstranitev maternice in jajčnikov. Prav tako je pogosto potrebna ocena bezgavk. Vendar v zadnjih letih to vse redkeje pomeni popolno odstranitev bezgavk v mali

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



medenici, ampak najpogosteje izvedemo samo biopsijo varovalne bezgavke, to je tista bezgavka, v katero rak zaseje najprej, če seveda do razvoja pride.« Kako se izvede operacija? »V zadnjih letih se operacije praviloma izvajajo na minimalno invaziven način, kar pomeni laparoskopsko. To je najpogostejši pristop, saj v našem prostoru večino rakov odkrijemo v zgodnjem stadiju,« je pojasnil Knez in nadaljeval, da morajo v napredo-

valem stadiju ali kadar bi kirurško zdravljenje predstavljalo preveliko tveganje za bolnico, uporabiti druge načine zdravljenja. Kateri so to? »Najpogosteje izberemo kemoterapijo, hormonsko zdravljenje, zdravljenje z obsevanjem, v zadnjem času pa obstajajo tudi možnosti tarčnega zdravljenja ali imunoterapije.« Kako učinkovito je zdravljenje raka endometrija na sploh? »Veseli nas, da je petletno preživetje, če bolezen odkrijemo v zgo-

dnjem stadiju, odlično in znaša več kot 90 %. V napredovanih stadijih pa je seveda nižje. Če je bolezen regionalno napredovala, je preživetje okrog 70-odstotno, v primeru oddaljenih zasevkov pa tudi manj kot 20-odstotno,« je povedal Knez in poudaril pomen tega, da smo pozorni na simptome in bolezen pravočasno odkrijemo in zdravimo.

## Tipi raka materničnega telesa

Najpogostejši rak materničnega telesa je rak endometrija oziroma maternične sluznice, ki ga razdelimo na več histoloških podtipov. Groba razdelitev je delitev na endometrijske karcinome tipa 1. Ti karcinomi imajo praviloma ugoden potek in so diagnosticirani v nizkem stadiju. Nastanejo zaradi dolgotrajne estrogenske stimulacije. Endometrijski karcinomi tipa 2 so redkejši, a žal agresivnejši, ne nastanejo v povezavi z delovanjem estrogena.

Glede na spremenjenost celic so lahko tumorji dobro, zmerno ali slabo diferencirani. Manj nevarni so dobro diferencirani tumorji, izid zdravljenja je pri njih običajno boljši in potrebno je manj agresivno zdravljenje.

Tumorji se delijo tudi glede na velikost in razširjenost bolezni po telesu. V tem smislu obstajajo štiri stadiji. Nižji, kot je stadij, manjši je obseg bolezni in s tem boljša prognoza. V prvem stadiju se tumor pojavlja le na maternični sluznici. V drugem stadiju tumor vrašča v vezivno tkivo maternice, vendar je še vedno omejen na maternico. V tretjem stadiju se rak razširi na bližnje organe ali regionalne bezgavke. V četrtem stadiju pa je rak že razširjen na oddaljene organe.





## Diagnosticiranje

Diagnosticiranje se začne pri izbranem ginekologu. Ta pacientko temeljito pregleda in z ultrazvokom oceni debelino maternične sluznice ter velikost in strukturo maternice. Dodatne preiskave so potrebne, če je maternična sluznica preveč zadebeljena, da se določi vzrok. Diagnoza raka maternične sluznice se potrdi po opravljeni biopsiji. Pri tem se odvzame delček materničnega tkiva, ki ga nato pod mikroskopom pregleda patolog. Patolog torej postavi dokončno diagnozo ter pri tem opiše pomembne lastnosti tumorja, kot so histološka vrsta, malignost (gradus) in invazivnost tumorja.

## IMATE NEREDNE MENSTRUACIJE ALI KRVAVITVE IZ NOŽNICE PO MENOPAVZI?



Če imate krvavitve iz nožnice med ciklusom ali po menopavzi, jih ne prezrite.<sup>1</sup> Lahko so znak raka endometrija zato se pogovorite s svojim zdravnikom.<sup>1</sup>

### KATERI SO GLAVNI ZNAKI RAKA ENDOMETRIJA:

-  Krvavitve iz nožnice ali kapljična krvavitve po menopavzi<sup>1</sup>
-  Prekomerni izcedek iz nožnice<sup>2</sup>
-  Krvavitve iz nožnice ali kapljična krvavitve med ciklusom (pred menopavzo)<sup>1,2</sup>
-  Bolečina v medenici<sup>1</sup>

Prisotnost kateregakoli od teh znakov ne pomeni nujno, da imate raka endometrija. Vseeno pa vam svetujemo, da se o njih **posvetujete s svojim zdravnikom.**

### DEJAVNIKI TVEGANJA ZA RAZVOJ RAKA ENDOMETRIJA:

-  Debelost<sup>1</sup>
-  Sladkorna bolezen<sup>1</sup>
-  Starost<sup>1</sup>
-  Neredne ovulacije, ki so lahko povezane s sindromom policističnih jajčnikov<sup>1</sup>
-  Zgodnja prva menstruacija (pred 12. letom) in pozna menopavza<sup>1</sup>
-  Dedni vzroki, kot je sindrom Lynch<sup>1</sup>
-  Brez predhodne nosečnosti<sup>1</sup>

1. Mayo Clinic. Rak endometrija - simptomi in vzroki. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/endometrial-cancer/symptomscauses/syc-20352461>. Datum vpogleda: Junij 2024.

2. Cheewakriangkrai C, et al. Cochrane Database Syst Rev 2020;3:CD013253.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## ABC

- A** Svojo vlogo pri škiljenju igra tudi dednost.
- B** Škiljenje se lahko pojavi tudi pri odraslih.
- C** Škiljenje je treba zdraviti.



# Škiljenje ali strabizem

Avtorica: Irena Pfundner

V nekaj tednih po rojstvu naj bi bili očesni zrkli enako usmerjeni. Včasih se zgodi, da se ne uravnata in razvije se škiljenje. Zanimivo je, da otrok škiljenja ne zaznava kot problem, saj možgani dvojno sliko izničijo. Škiljenje se lahko pojavi že ob rojstvu oz. do osmega leta starosti, redkeje pa tudi kasneje v otroštvu ali odrasli dobi. Zdravljenje škiljenja je odvisno od njegovega vzroka, večinoma pa se ga da odpraviti brez kirurškega posega.

»Škiljenje ali strabizem je stanje, pri katerem očesi nista ustrezno poravnani, eno oko gleda naravnost, medtem ko drugo gleda drugam. To se lahko tudi zamenja in nato drugo oko gleda naravnost in prvo drugam. Škiljenje je lahko konstantno ali pa se pojavlja intermitentno, občasno, z vmesnimi obdobji, ko škiljenja ni opaziti,« nam je skozi pogovor pojav opisala **Alma Kurent, dr. med., specialistka oftalmologije**, FEBO iz Specialistične ambulante za očesne bolezni za predšolsko in šolsko mladino Zdravstvenega doma Ljubljana Center. Pojavnost škiljenja naj bi bila do nekaj odstotkov v populaciji. Po nekaterih navedbah ta očesna napaka prizadene 3–4 % prebivalstva, v Evropi je razmerje med konvergentnim (oko se obrača navznoter) in divergentnim (oko se obrača navzven) strabizmom 5 : 1.

Svojo vlogo pri škiljenju igra tudi dednost, saj je štirikrat večja verjetnost, da bo otrok škilil v družini, kjer oba starša škilita ali pa sta škilila v otroškem obdobju.

## Zakaj pride do škiljenja?

»Škiljenje pogosto opažamo pri otrocih, vendar pa se lahko pojavi tudi pri odraslih,« navaja Kurentova. Najpogosteje je prisotno že od rojstva ali pa se razvije v zgodnjem otroštvu. »Pri otrocih pogosto starši ali skrbniki opazijo, da očesi nista ustrezno poravnani. To je lahko prisotno ves čas ali pa le občasno, morda ko je otrok bolj utrujen, bolan ali zamišljen. Opažajo lahko tudi, da otrok nagiba ali obrača glavo pri gledanju, otrok lahko zapira eno oko pri gledanju ipd.,« našteva prve opazne znake naša sogovornica. Kot vzroke za pojav pa navaja, da je »pri

otrocih med najpogostejšimi vzroki nekorigirana daljnovidnost ali kratkovidnost. Vzrok je lahko tudi zaznavna motnja, na primer zamotnjena očesna leča, ali pa okvare mišic, ki uravnava položaj zrkla in okvare živčevja, ki oživčuje te mišice. Včasih te okvare vidimo tudi v sklopu različnih sindromov.« Če škiljenje ni pravočasno zdravljeno pri otrocih, lahko povzroči slabši razvoj vida na enem očesu (leno oko).

Škiljenje pa se lahko pojavi tudi kasneje v življenju, najpogosteje kot posledica nevroloških motenj (kap, multipla skleroza, poškodbe možganov), poškodb očesnih mišic ali živcev (po travmah, operacijah), sladkorne bolezni, endokrinih boleznih, kot je gravesova bolezen, in avtoimunskih boleznih, kot je denimo miastenija gravis. »Pri odraslih spremembe v poravnosti oči lahko opazijo

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

sami ali drugi, imajo lahko dvojni vid, nagib glave, težave pri branju,« še dodaja Kurentova. Pri odraslih je škiljenje pogosto povezano z dvojnimi vidom (diplopijo), saj možgani niso vajeni ignorirati slike iz enega očesa, kot to lahko storijo otroci.

### Kako lahko škiljenje zdravimo?

Zdravljenje škiljenja je mogoče in je praviloma odvisno od vzroka za škiljenje. Kurentova pojasnjuje, da se zdravljenje »razlikuje, če gre za na primer škiljenje ob nekorrigirani daljnovidnosti pri otroku ali pa za škiljenje v sklopu nevrološkega obolenja pri odraslem. Zdravljenje pogosto vključuje ustrezen predpis očal, s katerimi korigiramo morebitno napako v lomnosti očesa, vaje pogleda v stran, kjer je omejena gibljivost očesa, in kirurške metode zdravljenja. Zdravljenje določenih oblik škiljenja je, če je odkrito in zdravljen dovolj zgodaj, lahko zelo uspešno.« Očala imajo velik pomen pri obravnavi škiljenja. Če otrok slabše vidi zaradi daljnovidnosti ali kratkovidnosti in lomna motnja očesa ni ustrezno korigirana z očali ali kontaktnimi lečami, se oko sicer trudi videti čimbolj jasno, vendar lahko ta napor povzroči odklon oči v obliki škiljenja. Ustrezno predpisana očala, ki jih otrok tudi redno nosi, lahko v takih primerih tudi odpravijo škiljenje.

Večinoma je škiljenje mogoče popraviti brez kirurškega posega, zatrjuje sogovornica in dodaja: »Poleg nošnje očal so včasih svetovane vaje pogleda v stran, kjer je omejena gibljivost očesa. Če eno oko kaže slabšo vidno funkcijo, pa tudi pokrivanje tistega očesa, ki ima boljšo vidno funkcijo. S tem spodbujamo izboljšanje vida na očesu s slabšo vidno funkcijo.«

### Kako vpliva na kakovost življenja?

Škiljenje zelo pomembno vpliva na razvoj otrokove vidne funkcije. Če ni ustrezno obravnavano, lahko to povzroči slabšo vidno ostrino in globinsko zaznavo, kar pa lahko vpliva na otrokovo učenje in razvoj, pri ljudeh s slabšo vidno funkcijo je tudi več padcev. Seveda je pri škiljenju treba omeniti tudi estetski videz, ki lahko vpliva na socialno funkcioniranje tako otroka kot odraslega. »Škiljenje je priporočljivo začeti zdraviti čim prej, ko ga ugotovimo. Včasih se zdi, da pri otroku očesi nista poravnani, vendar gre lahko tudi za pseudostrabizem, kjer položaj oči daje vtis škiljenja zaradi nekoliko širšega nosu ali oblike vek in ne gre v resnici za pravo škiljenje. Če izbrani zdravnik ali pediater ugotovi škiljenje pri bolniku, ga napoti k oftalmologu na pregled. Ta obravnava otroke vseh starosti, otrok ni nikoli premajhen za pregled pri oftalmologu, če ga potrebuje,« navaja Kurentova.

Največ možnosti, da bomo uspešno pozdravili najhujšo obliko trajnega strabizma in ambliopijo, imamo namreč, če začnemo zdra-

*»Pri odraslih je škiljenje pogosto povezano z dvojnimi vidom (diplopijo), saj možgani niso vajeni ignorirati slike iz enega očesa, kot to lahko storijo otroci.«*

vljenje pred drugim letom starosti. Vsekakor to ni vedno pravilo, saj je lahko veliko uspehov tudi pri starejših bolnikih, vendar le delno pri bolnikih, ki so stari nad šest let. Strabizem in sindrom lenega očesa je treba vsaj poskušati pozdraviti, pa čeprav po šestem letu starosti. Če zdravnik diagnosticira ambliopijo v prvih dveh letih življenja, se jo najlažje uspešno pozdravi takrat.

Če torej pri otroku opazimo, da očesi nista poravnani, ga čim prej naročimo za pregled pri izbranem pediatru. Ta ga bo pregledal in, če bo ugotovil, da gre za škiljenje, tudi napotil k oftalmologu. Odrasle pregleda izbrani zdravnik in nato enako napoti k oftalmologu. Sogovornica posebej poudarja, da »je zelo pomembno, da otroke in odrasle, pri katerih je postavljen sum na škiljenje, obravnava ustrezno usposobljen zdravnik, oftalmolog, ki jim bo lahko nudil primerno strokovno zdravljenje pa tudi odgovore na vprašanja, ki jih imajo bolniki ob tovrstnih težavah.«

Kaj pa če se odločimo, da škiljenja ne zdravimo, če ta ne povzroča opaznih težav v vsakdanjem življenju? »Možne posledice nezdravljenega škiljenja na vid in posledično tudi na kakovost življenja so številne,« nam je pojasnila sogovornica. »Nezdravljeno škiljenje lahko povzroči slabšo vidno funkcijo, kar skupaj s spremenjenim zunanjim videzom lahko bistveno zniža kakovost življenja. Težave se lahko pojavljajo tako med šolanjem

kot tudi kasneje pri izbiri ali opravljanju poklica.« Omeniti velja še, da se lahko škiljenje tudi po uspešnem zdravljenju vrne. Lahko se zgodi, da je potrebno dodatno zdravljenje ali ponovni poseg.

### Je škiljenje vedno slabo?

Zanimiv pogled na škiljenje morda z drugega zornega kota lahko poda tudi kulturni in zgodovinski pregled tega očesnega pojava. V preteklosti so, denimo, nekatere kulture verjele, da škiljenje prinaša srečo, druge kulture, da prinaša nesrečo, v nekaterih kulturah je bilo celo simbol modrosti ali božanskega daru. Ker v preteklosti ni bilo razvito zdravljenje škiljenja, so ljudje uporabljali domače metode, ki so jih takrat poznali – ena od njih je bila, denimo, gledanje skozi luknjo v papirju. Kasneje je bilo škiljenje uporabljeno za inspiracijo tudi v umetnosti. Leonardo da Vinci je bil umetnik, ki ga je zanimalo, kako ljudje s škiljenjem vidijo perspektivo in globino. Tudi danes obstajajo posebni simulatorji, ki ljudem, ki ne škilijo, lahko pomagajo razumeti, kako vidijo svet ljudje, ki škilijo, torej kaj pomenijo dvojna slika, težave z globinskim zaznavanjem ipd. V sodobni umetnosti in tehnologiji pa so ljudje, ki škilijo, lahko prikrajšani pri ogledu 3D filmov, saj je 3D tehnologija običajno osnovana na pravilnem delovanju obeh oči. Lahko se celo zgodi, da bo kdo prvič opazil, da ima težave z vidom, prav ob ogledu filmov s takšno tehnologijo.



## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## ABC

- A** Kolagen je s 86 % glavna sestavina suhe mase tetiv.
- B** Bližnjic do prožnih kit ni.
- C** Pojavlja se pri ponavljajočih se in skrajnih gibih v zapestju, vibracijah ter rokovanju s hladnimi predmeti.

# Tendenitis v zapestju

Avtorica: Irena Pfundner

Tendinitis dobesedno pomeni vnetje tetiv, v širšem smislu pa izraz uporabljamo v sklopu opisov preobremenitvenih sindromov, kamor sodi tudi tendinitis zapestja. O tem, kakšni so znaki in možna zdravljenja, smo se pogovarjali s **prim.izr. prof. dr. Bredo Jesenšek Papež, dr. med.**, predstojnico Inštituta za fizikalno in rehabilitacijsko medicino Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

## Zakaj prihaja do vnetij tetiv v zapestju?

Za razumevanje patofiziologije, nastanka in zdravljenja tendinitisa moramo poznati sestavo in razumeti funkcijo tetiv. Tetive so fibrozno vezivo, ki pritrjuje mišice na kosti ali na hrustanec. Njihova funkcija je prenos sile iz mišic na kosti, kar omogoča gibanje in hkrati stabilizacijo sklepov. Glavna sestavina tetiv je kolagen, ki predstavlja približno 86 % njihove suhe mase. Tip kolagena ena je najbolj prisoten, manjši delež pa predstavljajo drugi tipi kolagena, odvisno od specifične funkcije in lokacije kite. Elastin predstavlja približno 2 % sestave in daje tetivam prožnost, proteoglikani pomagajo ohranjati strukturo in hidracijo kite. Vnetje tetive ali tendinitis se lahko pojavi zaradi čezmerne obremenitve ali ponavljajočih se gibov, ki povzročijo draženje in mikropoškodbe tetive. Pogosti vzroki za nastanek vnetja so prekomerna telesna dejavnost pri delu, športu ali hobijih (ponavljajoči se in skrajni gibi v zapestju, vibracije ali rokovanje s hladnimi predmeti dela), degenerativne spre-

membe tetiv, ki sčasoma izgubijo elastičnost, poškodbe in pridružene bolezni, kot so artroze, artritis, sladkorna bolezen, številna avtoimuna obolenja ter okužbe.

## Kakšni so simptomi tendinitisa v zapestju?

Glede na to, da gre za vnetje, so tu prisotni vsi splošni simptomi vnetja: bolečina, lokalno povišana temperatura, rdečina, oteklina in zmanjšana funkcija. Pri kroničnem, postopno nastajajočem draženju tetiv (degenerativne spremembe, artroze, delovne obremenitve) je v ospredju stopnjujoča bolečina pri gibanju, kar se posledično odraža v omejeni gibljivosti zapestja, slabši grobi mišični moči in težavah pri spretnosti (finomotoriki) prstov. Pri akutno nastalem vnetju tetiv po poškodbah, operacijah, športnih preobremenitvah in okužbah pa so najprej bolj izraženi oteklina, rdečina ter povišana lokalna temperatura tkiva. Ostra kljuvajoča bolečina je prisotna tudi v mirovanju. Funkcija roke je v vseh primerih (bolj ali manj) okrnjena.

## Kakšna je razlika v simptomih tendinitisa v zapestju v primerjavi s sindromom karpalnega kanala?

Pri tendinitisu so izraženi samo simptomi vnetja tetive, pri sindromu karpalnega kanala (uradni strokovni naziv v slovenščini je sindrom zapestnega prehoda, v nadaljevanju SZP) pa je dražen tudi mediani živec. Karpalni kanal je kostno in vezivno omejen prostor. Skozenj prehaja devet tetiv fleksorjev prstov in mediani živec, ki leži najbolj na površini. Katero koli dogajanje zavzema ta prostor, lahko povzroči utesnitev medianega živca in s tem SZP. Vzroki zanj so različni: nespecifična in specifična vnetja tetiv, benigni in maligni tumorji, sveži in stari zlomi, prirojene in pridobljene anomalije v področju zapestja, debelost, stranski učinki zdravil itd. Kadar je SZP posledica tendinitisa fleksorjev (kit upogibalk) prstov v zapestnem prehodu, so prisotni splošni znaki vnetja tetiv, klinično pa prevladujejo simptomi in znaki utesnitve medianega živca. Za SZP so značilni drevenenje in mravljinčenje v prvih treh in notra-

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendinitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

nji polovici četrtega prsta, nočno zbujanje in stresanje roke za lajšanje simptomov, padanje predmetov iz rok in slabši prijem. Motorične motnje se praviloma pojavijo šele pri dolgotrajni kronični utesnitvi živca (mišična oslabelost, atrofija tenarja).

#### **Kako pomembna je zgodnja diagnoza?**

Bolj kot zgodnja diagnoza je treba izpostaviti pomen preventivnega ukrepanja, tako pri delu kot pri rekreaciji in športu. Sicer pa diagnostika temelji predvsem na fizikalnem pregledu in anamnezi. Osredotočimo se na simptome, čas trajanja težav in na podatke za razmejitve med primarnimi in sekundarnimi vzroki SZP ter na delovno anamnezo.

#### **Kakšne metode zdravljenja priporočate za blažje in hujše primere?**

Zdravljenje v osnovni delimo na konservativno (nekirurško) in kirurško. Odvisno je od vzroka, trajanja in klinične stopnje. Za nekirurško zdravljenje se odločimo pri blagih intermitentnih simptomih ali takrat, ko je tendinitis v zapestju posledica sistemskih boleznih ali stanj oz. neposredno po poškodbi v zapestju. Nekirurško zdravljenje zajema izogibanje dejavnostim, ki kronično dražijo tetive in mediani živec, imobilizacijo zapestja v opornici, terapevtske vaje, lokalno steroidno terapijo ter medikamentno zdravljenje z nesteroidnimi antirevmatikami. Slednje je s svojim protivnetnim in protibolečinskim delovanjem uporabno le za lajšanje simptomov, nikakor pa za zdravljenje.

#### **Kako lahko fizioterapija pomaga pri zdravljenju in rehabilitaciji?**

Najbolj učinkovita fizikalna metoda zdravljenja tendinitisov je kinezioterapija, zdravljenje z gibanjem, torej terapevtske vaje. Izvajamo pasivne, aktivno asistiranje in aktivne vaje, odvisno od stadija vnetja tetiv oz. pridružene utesnitve živca, s ciljem izboljšanja gibljivosti sklepov rok in zapestja, drsenja živcev in kit v zapestnem prehodu ter ohranjanja mišične moči. Na začetku svetujemo raztezne in izometrične vaje ter vaje za ohranjanje gibljivosti. Sledijo vaje za moč, ki se izvajajo proti upor, najprej koncentrične in postopno uvajanje ekscentričnih vaj. Pri že dobro okrepljenih mišicah in neboleči gibljivosti malih sklepov rok in zapestja kinezioterapijo nadgradimo z vajami za stabilizacijo zapestja in propriocepcijo. Terapevtske vaje ne smemo omejiti samo na zapestje in prste roke, vedno vključujemo tudi vaje za ramo in komolec. Vaje si lahko popestrimo z uporabo različnih pripomočkov, kot so trakovi, žoge, valjčki, uteži ... Priporočljivo je, da v obravnavo vključimo funkcionalno delovno terapijo, s katero spodbujamo spretnost, gibljivost, moč in drsenje kit tudi preko izvajanja dnevnih dejavnosti. Vaje je treba izvajati 15 minut vsak dan vsaj dvakrat dnevno.

#### **Kako pomembna je pravilna ergonomska oprema pri delu z računalnikom?**

Manjša, kot se zdi iz oglasov spletne prodaje številnih netestiranih pripomočkov slabe kakovosti pod skupnim nazivom »zdravstveni pripomočki« (različne čudežne miške, tipkov-

nice ...). Zanimiv je tudi podatek, da učinkovitost posebej oblikovanih mišk za preprečevanje SZP ni dokazana. In nasprotno zelo pomembna je dobra ergonomska oprema vsakega delovnega mesta, ki je tehnično in strokovno podprta, plod timskega dela različnih strokovnjakov, še posebej, če je vključena tudi medicina dela. Stroški za ergonomsko dobro urejeno delovno mesto so najboljša preventiva in naložba, ki se delodajalcu kmalu povrne zaradi zmanjšanja odsotnosti z dela.

#### **Ali so kortikosteroidne injekcije dobra rešitev ali predstavljajo več tveganj?**

Gre za večno dilemo, saj je med nekirurškim zdravljenjem zagotovo najučinkovitejša lokalna infiltracija kortikosteroidov, ki se vbrizgajo v zapestni prehod. Bolnik po aplikaciji zdravila z nekajkratnim hitrim zapiranjem in odpiranjem pesti porazdeli kortikosteroid po zapestnem prehodu, in če je bila diagnoza pravilna, je olajšanje trenutno. Prav zaradi trenutnega odličnega odgovora na lokalno steroidno zdravljenje je bilo v preteklosti navdušenje nad to terapijo veliko, kmalu pa se je pokazalo, da so rezultati varljivi. Izboljšanje po lokalnem steroidnem zdravljenju je namreč le prehodno. Z odlašanjem kirurškega zdravljenja pa se podaljšuje čas utesnitve medialnega živca. Raziskovalci ocenjujejo, da se simptomi in znaki po zdravljenju z lokalno steroidno terapijo povprečno v 50 % ponovno pojavijo v šestih mesecih, pri 90 % pa v 18 mesecih.

#### **Kdaj je potrebna operacija in kakšni so njeni rezultati?**

Potreba po operaciji je odvisna od stopnje utesnitve medianega živca. Pri osnovnem kirurškem zdravljenju se prereže prečna zapestna vez, s tem se sprost pritisk v zapestnem prehodu na vse strukture in tako tudi na tetive in mediani živec. Pri napredovanih stanjih prihajajo v poštev tudi dodatne mikrokirurške tehnike s sprostitvijo zarastlin, odstranitvijo vnetih sinovijalnih ovojnica in interno nevrolyzo medianega živca. Večina teh posegov se opravi artroskopsko, potekajo brez večjih zapletov in bistveno olajšajo bolečinsko simptomatiko ter izboljšajo funkcijo roke.

#### **Kako dolgo običajno traja okrevanje?**

Če ni posebnih zapletov, je okrevanje hitro. Odvisno od dela, ki ga pacient opravlja, običajno traja od tri tedne do največ tri mesece. Pacienti se že pred posegom seznanijo s preprostimi vajami za preprečevanje otekanja, boljšo gibljivost in zmanjšanje bolečin, ki jih nato sami izvajajo doma, po navadi dobijo tudi pisna navodila. Pacient lahko največ stori zase z rednim in vztrajnim samouvajanjem vaj doma, s skrbjo za nego kože in kooperativne brazgotine ter z upoštevanjem navodil zdravnika in terapevta.

#### **Kakšno vlogo igra prehrana pri zdravljenju vnetij tetiv?**

Vsa ključna hranila so prisotna v uravnoteženi, zdravi (mediteranski) prehrani, ob upoštevanju bioritma prehranjevanja ter količinsko ustreznega vnosa živil in tekočin. Čeprav se prehranska dopolnila, ki vsebujejo kolagen, magnezij in vitamine skupine B, kar sama po sebi ponujajo, superživila in bližnjic ni. Treba je nenehno vzdrževati zdrav življenjski slog z ustreznim prehranjevanjem, redno telesno dejavnostjo, zadostnim spancem, zmanjševanjem negativnega stresa, opuščanjem nezdravih navad, skrbjo za duševno zdravje in osebno rast.

#### **Kaj menite o alternativnih načinih zdravljenja (morda akupunktura, laser ...)?**

Ne samo na področju prehranskih dopolnil, ampak tudi pri izbiri alternativnih metod zdravljenja je treba ljudi opozoriti, da ne nasedajo »novim 100-odstotno učinkovitim terapijam z aparaturnami« na trgu, ki niso registrirane in klinično testirane. Vse napredne tehnologije zdravljenja, vključno s sodobnim, tehnološko izpopolnjenimi aparati, ki jih lahko uporablja samo medicinsko osebje, so dobrodošlo dopolnilno zdravljenje tudi pri tendinitisu (K-laser, UZ, magnetoterapija, elektroterapija ...). Gre za klinično testirane aparate, z dovoljenjem za uporabo in jih prištevamo med uradne oblike zdravljenja. Tudi akupunktura je v Sloveniji že vrsto let uveljavljena komplementarna metoda predvsem za zdravljenje bolečin različnega izvora in jo lahko izvajajo le zdravniki z licenco, vendar se pri zdravljenju tendinitisov v zapestju načeloma ne uporablja.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendinitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



### Opornica za zapestje znamke McDavid

Trpite zaradi sindroma karpalnega kanala ali bolečin v zapestju?

McDavid opornica za zapestje zagotavlja ciljno podporo, zmanjšuje pritisk in pomaga pri hitrejšem okrevanju.

- ✓ Univerzalna velikost za levo ali desno roko
- ✓ Udobno in zračno nošenje
- ✓ Podpora za hitrejšo okrevanje

IZREŽI KUPON IN PRIHRANI  
**20% popust**  
na opornico za zapestje  
znamke McDavid v trgovini  
Proloco Medico



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

## ABC

**A** Ko pristopimo k nezavestnemu, najprej sprostimo dihalno pot in preverimo dihanje. Če ne diha, sledijo temeljni postopki oživljanja.

**B** Če je oseba nezavestna in diha, jo namestimo v stabilni bočni položaj in pokličemo 112.

**C** Vzroki za nezavest so lahko številni. Postopanje pri nezavesti ali hudi pospanosti je enako.



# Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?

Avtorica: Ana Bogataj, dr. med., spec. urgentne medicine

Motnje zavesti zajemajo širok spekter, od zaspanosti do popolne izgube zavesti oz. kome. Nezavest je popolno nezavedanje sebe in okolice, zaradi številnih možnih vzrokov spada med življenje ogrožajoča stanja, pomembni so začetni pristop in ukrepanje ter čimprejšnji klic na pomoč.



Ana Bogataj, dr. med.,  
spec. urgentne medicine

## Pristop k nezavestni osebi

Najprej mora biti pristop varen za nas in osebo, ki ji pomagamo. Ko pristopimo k nezavestni osebi, moramo biti pozorni, če je bila udeležena v nesreči oz. je poškodovana. V tem primeru moramo pazljivo ravnati z vrtno hrbtenico, da je ob morebitni manipulaciji dodatno ne poškodujemo.

Nezavestnega od mrtvega ločimo po dihanju (zdravstveni delavci in izučeni še po prisotnosti pulza). Nezavestna oseba bo dihala, pri mrtvi bo dihanje odsotno. V tem primeru se ravnamo po protokolu za temeljne postopke oživljanja (TPO):

1. Poskrbimo za svojo varnost in varnost prizadete osebe.
2. Sprostimo dihalno pot (dvig spodnje čeljusti ali trojni manever).
3. Ocenimo dihanje (poslušamo/čutimo na licu), pomembno je opazovati gibanje prsnega koša, saj v hrupnem okolju lahko dihanja ne slišimo ali čutimo. Za ocenjevanje dihanja imamo deset sekund.
4. Če oseba ne diha ali nismo prepričani, če je dihanje zadostno ali gre za agonalno dihanje (nepravilno dihanje, ki ima nenavaden vzorec), začnemo s kardio-pulmonalnim oživljanjem, pokličemo na pomoč očividce in 112 ter pošljemo očividce po defibrilator, če je v bližini. Začnemo s 30 stisi prsnega koša in dvema vdihoma (razen utopljenici in otroci: najprej pet vdihov, nato 30 stisov in dva vpiha), sledimo navodilom defibrilatorja.

## Nezavesten, diha

Če je oseba nezavestna in diha se moramo zavedati, da ob nezavesti lahko ni sposobna varovati odprte dihalne poti. Zato nezave-

stno osebo, ki diha, namestimo v stabilni bočni položaj. Dihanje nato preverjamo vsakih nekaj minut. Če nismo prepričani, ali zadostno diha, ga vrnemo v hrbtni položaj in preverimo dihanje, kot je napisano zgoraj.

Stabilni bočni položaj: osebo namestimo na bok, spodnjo dlan podložimo pod lice, zgornjo roko z dlanjo na tla za stabilizacijo. Spodnjo nogo pokrčimo in nato zgornjo za stabilizacijo odložimo čez spodnje pokrčene noge na tla. Posebnost so nosečnice, ki jih vedno namestimo na njihov levi bok.

V pomoč pri določanju stanja zavesti nam je lahko tudi angleška lestvica AVPU: *A* alert (buden), *V* voice (odziven na zvok/klic), *P* pain (odziven na bolečinski dražljaj, najpogosteje trši pritisk na prsnico), *U* unresponsive (neodziven). Omenjena lestvica je v veliko pomoč tudi dispečerju ob klicu na 112, ki nas bo nato usmerjal in nam pomagal. Zdravstveni delavci ocenjujejo stopnjo zavesti z lestvico GKS (angl. *GCS: Glasgow comma scale*).

Če smo bili priča dogodku, ga je ob klicu na 112 pomembno dispečerju na kratko opisati (v enem stavku). Če je oseba najdena in

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

smo prvi, ki k njej pristopimo, povprašamo očividce ali ljudi v okolici, če so opazili kar koli nenavadnega oz. so bili priča dogodku. Če so prisotne osebe, ki nezavestnega poznajo, se pozanimamo o morebitnih pridruženih boleznih (srčni bolnik, sladkorni bolnik, zasvojenosti itd.).

### Vzroki nezavesti

Vzroki so zares številni. Dotaknili se bomo najpogostejših zaradi lažjega razumevanja in prvega ukrepanja. Zgoraj smo že omenili poškodbe, do nezavesti pri hudi poškodbi lahko pride zaradi šoka ob hudi izgubi krvi, hujše poškodbe glave ali drugih stanj, ki so na prvem mestu pripeljali do poškodbe. Če vidimo hudo krvavitev, jo poskušamo zaustaviti.

Med zelo pomembne vzroke motnje zavesti spada hipoglikemija (padec krvnega sladkorja) pri sladkornih bolnikih, ki je življenje ogrožajoče stanje. Pomaga nam podatek, da je oseba sladkorni bolnik, mlajše osebe imajo lahko tovrstno tetovažo na vidnem mestu, v pomoč nam bo tudi inzulinska črpalka, ki je manjša naprava, najpogosteje nameščena za hlačnim pasom. V tem primeru je prva terapija glukoza (sladkor). Če je oseba pospana, ji lahko na notranjo stran ustnice namažemo med, če ga imamo. Vendar pa nezavestni ali pospani osebi ne smemo nikoli ponuditi hrane ali pijače, ki se pogoltne, saj se ob zmanjšanih refleksih lahko zadušijo. V omenjenem primeru je boljše, da počakamo na reševalce. Če se oseba z nami pogovarja in je pri zavesti, ji lahko ponudimo med, sladkor, sladke sokove. Običajno nam bodo sami povedali, da jim je močno padla raven sladkorja. Do motenj zavesti lahko pride tudi pri visokih vrednostih krvnega sladkorja (hiperglikemiji).

Prav tako tudi ob hudem pomanjkanju kisika (npr. huda pljučnica, poslabšanje kronične obstruktivne pljučne bolezni itd.), kot smo že prej omenili, pa tudi ob zelo nizkem krvnem tlaku, ob katerem je perfuzija možganov zmanjšana.

To se najpogosteje lahko zgodi pri osebah, ki dolgo stojijo pri miru (koncerti, pogrebi), ob hitrih menjavah položaja (npr. iz sedečega v stoječega). Značilno za tovrstne izgube zavesti je, da so kratkotrajne, v krajšem času se zavest popolnoma povrne. Bolnika lahko namestimo v »položaj za šokiranega«, tj. ležeči z dvignjenimi nogami (lahko tudi rokami), da se izboljša prekrvavitev možganov.

Drugi vzroki zmanjšane zavesti ob nizkem tlaku so lahko še krvavitve, huda dehidracija, septični šok ob hudih okužbah, druga šokovna stanja (npr. kardiogeni šok ob srčnem infarktu).

Pomemben vzrok motenj zavesti in nezavesti, predvsem pri mladih, so zastrupitve. V našem slovenskem okolju prednjači zastrupitev z alkoholom, vse pogosteje pa se pojavljajo tudi zastrupitve z drogami ali zdravili.

Na zastrupitev oz. predoziranje z zdravili ne smemo pozabiti pri starejših, pri katerih je lahko zaradi oslabiljene ledvične funkcije ali počasnega metabolizma določen odmerek prevelik oz. se zdravilo v telesu kopiči.

Zastrupitev z alkoholom bomo najverjetneje najhitreje prepoznali po alkoholnem zadahu, okolici in pričevanju očividcev. Osebo namestimo v stabilni bočni položaj, ki je pomemben ne samo z vidika varovanja odprte dihalne poti, temveč tudi v primeru bruhanja, ki je ob omenjenem pogost. Če bomo osebo pustili na hrbtu (v primeru, da bruha), lahko izbruhana vsebina zaide v dihalo in se lahko oseba zaduši.

*»Nezavestnega od mrtvega ločimo po dihanju (zdravstveni delavci in izučeni še po prisotnosti pulza).«*

Pri zastrupitvi z opiodi (heroin, metadon, oksikodon, morfinski preparati itd.) je značilna zmanjšana zavest, zaradi vpliva na center za dihanje je lahko prizadeto dihanje (plitkejše, bolj počasno). V pregledu najdemo ozke drobne zenice (kot bunkice bučik), vidni so lahko sledi vbodov, ni pa nujno. V tujini (predvsem ZDA) je zaradi opiodne krize in pogostih predoziranj široko v uporabi antidot (tj. proti zdravilo, protistrup) nalokson. V Sloveniji je nalokson dostopen pod registriranim imenom Nyxoid v obliki pršila za nos. Omenjeno pršilo je dostopno (brezplačno) v centrih za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, saj v primerih predoziranja rešuje življenje.

Ne smemo pa pozabiti na rekreativne droge, kot so amfetamini, kokain in drugi psihostimulansi, ki povzročajo široke zenice, osebe so pogosto potne, izmučenega videza. Osebo namestimo v stabilni bočni položaj.

Pri zastrupitvi z zdravili pogosto vidimo zastrupitve s pomirjevali ali hipnotiki, pogosto je pridruženo zaužitje večjih količin antidepressivov ali druge psihiatrične terapije. Najpogostejši so poskusi samomora z benzodiazepini, ki so pomirjevala, delujejo prav tako na center za dihanje, ki ga upočasnjujejo. Pridružena je lahko huda zaspanost, lahko tudi koma (odvisno od zaužite doze). Antidot je flumazenil.

Če oseba, pri kateri sumimo na zastrupitev z drogami ali zdravili, preneha dihati ali ne diha, začnemo s TPO. V primeru nejasnih okoliščin (ali predhodnega bruhanja ipd.), če bi vpihi za nas predstavljali tveganje, lahko samo neprekinjeno izvajamo stise prsnega koša do prihoda reševalcev.

Pri nezavestnih osebah, najdenih v zaprtih ali gorečih prostorih, moramo pomisliti na zastrupitve s plini, predvsem ogljikov monoksid (CO). V omenjenem primeru moramo VEDNO na prvem mestu poskrbeti za lastno varnost in ne vstopamo v prostor ali ne pristopamo k nezavestni osebi, če je to nevarno za nas. Zastrupitve z ogljikovim monoksidom so pogostejše v zaprtih prostorih, kjer je gorelo, ali pri ogrevanju s starejšimi pečmi, lahko tudi pri poskusih samomora. Ogljikov monoksid ima veliko večjo zmožnost vezave na hemoglobin kot kisik in ga zato izpodrine. Zastrupljeni s CO imajo lahko normalno saturacijo, izmerjeno s klasičnimi saturatorji, normalna saturacija ne izključi zastrupitve s CO. Pomembno je vedeti, da je terapija za omenjeno zastrupitev 100-odstotni kisik, osebo je treba odstraniti iz prostora oz. odpreti okna/vrata.

Ob hudih zastrupitvah so osebe lahko nezavestne, koža je rdečkasta, imajo težave z dihanjem. Ob lažjih zastrupitvah pa se pojavljajo zmedenost, pospanost, glavobol, slabost in bruhanje.

Še ena pomembna skupina vzrokov za motnje zavesti so dogajanja v osrednjem živčevju (CŽS). Posplošeno sem uvrščamo ishemično možgansko kap, možganske krvavitve (lahko spontane ali poškodbene), epileptični napad, vnetja CŽS (meningitis, encefalitis) itd. Pri ishemični možganski kapi in možganskih krvavitvah je pomembno, da bolnika čim prej pregleda zdravnik. V primeru nezavesti bomo to diagnozo brez slikanja možganov na terenu težko postavili, zato ravnamo kot pri drugih.

Dotaknili se bomo še pristopa k epileptičnemu napadu. Najpogosteje je to vidno kot izguba zavesti z nehotenim krčenjem okončin. Lahko pa je krčenje blago, da ga s težavo opazimo, če traja dolgo, lahko izzveni. Pomembno je, da osebo namestimo v stabilni bočni položaj, da sprostimo dihalno pot, saj je mnogokrat ne morejo vzdrževati sami. Z roko jezika (ali drugih stvari iz ust) ne odstranjujemo, saj je to lahko nevarno (za nas) ob nehotenem krčenju žvekalnih mišic. Oseba se lahko pomokri, lahko ne zadrži blata. Po končanem epileptičnem napadu je pričakovano obdobje zamračenosti, ko je oseba lahko odsotna, pospana, zmedena, lahko tudi agresivna.

Drugi vzroki so še motnje v elektrolitih (hiper-/hiponatremija ...), endokrini vzroki, možganski edem (malignomi možganov ali metastaze ...), druge zastrupitve, hepatična encefalopatija pri hudih jetrnih okvarah, hipertenzivna encefalopatija, vročinski udar, podhladitev itd.

## Vsebina

- |    |  |
|----|--|
| 4  | Sodobno zdravljenje trebušnih kil                |
| 7  | Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje          |
| 9  | Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje       |
| 12 | Pri večini ne povzroča težav                     |
| 16 | Rak z lahko prepoznavnim simptomom               |
| 18 | Škiljenje ali strabizem                          |
| 20 | Tendinitis v zapestju                            |
| 22 | Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži? |
| 24 | Ko otečejo bezgavke                              |
| 26 | Zakaj smo tako utrujeni?                         |
| 29 | Urejanje stopal pred poletjem                    |
| 32 | Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026     |
| 34 | Pesticidi v sadju in zelenjavi                   |
| 37 | PRILOGA: Srce                                    |
| 37 | Ko srce nenadoma obstane ...                     |
| 39 | Srčne zaklopke                                   |
| 41 | Presaditev srca                                  |
| 44 | Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?          |

## ABC

- A** Bezgavke lahko ostanejo povečane, ko je bolezen že mimo.
- B** Vnete bezgavke kažejo na mesto bolezenskega dogajanja.
- C** Pri oteklih bezgavkah je potreben pregled krvi.

# Ko otečejo bezgavke

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Bezgavka je majhen, kepičast organ, ki ga sestavlja limfatično tkivo in skozenj se pretaka limfa. V bezgavki se razmnožujejo in propadajo limfociti ali bele krvničke. Bezgavke zatipamo kot majhne izboklinice na koži. Nahajajo se po vsem telesu, njihova osnovna naloga je uničevanje in odstranjevanje tujkov, kot so bakterije, glive in virusi. Sestavljajo imunski sistem in sodelujejo v boju proti okužbam. V bezgavke se steka limfa iz vseh organov.

Ko zbolimo za določenimi boleznimi, se bezgavke vnamejo. Vnete bezgavke torej lahko kažejo na nenevarne okužbe, kot sta prehlad ali angina, lahko pa so znak hujših bolezni, na primer raka.

Vzrok za otekanje bezgavk je ta, da se iz krvnega obtoka v njih pospešeno kopičijo limfociti, hkrati pa se limfociti v njih pospešeno razmnožujejo in aktivirajo. Tudi ko je bolezen že mimo, bezgavke lahko ostanejo povečane.

## Najpogosteje kažejo na okužbe

Bezgavke se torej najpogosteje povečajo zaradi običajne okužbe z virusi ali pa tudi bakterijami in paraziti. Povečane bezgavke lahko zaznamo ob angini, mumpsu, ošpicah, vnetju ušes, težavam z zobmi, če pride do okužbe rane. Občutljive so tudi na dotik, predvsem na tistem delu, kjer je vir okužbe. Otekle bezgavke lahko povzročijo tudi nekatera zdravila, med njimi omenimo zdravila za epilepsijo (fenitoin) in zdravila za imunizacijo proti tifusu.

Koliko se bezgavka lahko poveča? Njena normalna velikost je lahko le za noht. Ko se okužimo, pa je bezgavka lahko trikrat večja. Na normalno velikost se spet vrne v dveh do štirih tednih.

Vendar povečanje bezgavk ni vedno tako nedolžno. Povečajo se namreč tudi ob tež-

jih okužbah, kot so tuberkuloza, sifilis, toksoplazmoza, lahko pa tudi ob tako imenovani bolezni mačje opraskanine – gre za okužbo z bakterijo, ki jo z ugrizom ali opraskanino na človeka prenese mačka. Na mestu poškodbe se pojavi oteklina ali mehur, bezgavke pa so povečane in boleče. Te simptome lahko spremljajo tudi utrujenost, glavobol in vročina. Bezgavke se lahko povečajo tudi pri boleznih, ki so posledica pomanjkljivega imunskega odziva organizma: lupus, revmatoidni artritis, HIV, pa tudi ob rakavih boleznih, kot so limfom, levkemija in metastaze.

## Kažejo na mesto bolezenskega dogajanja

Glede na to, kje se povečane bezgavke nahajajo, lahko ugotovimo mesto v telesu, kjer gre za bolezensko dogajanje. Ob prehladu ali vnetju žrela navadno otečejo bezgavke na vratu, pod spodnjo čeljustjo in za uhljema. Enako tudi, če si poškodujemo sluhovod ob poškodbi sluhovoda, ob pikih žuželk in seveda ob okužbah in tumorjih v ustih, pa tudi pri kariesu, na glavi in vratu. V pazduhi otečejo bezgavke takrat, ko gre za poškodbo ali okužbo dlani ter celotne zgodnje okončine. Te bezgavke se lahko povečajo tudi pri raku dojke in raku bezgavk.

Bezgavke v dimljah se povečajo v primeru, ko gre za poškodbo ali okužbo na stopalih, nogah v dimljah in spolovilih. Iste bezgavke otečejo v primeru raka mod, limfoma (rak bezgavk) in melanoma (kožni rak).

Redkeje so povečane bezgavke nad ključnico, predvsem pa kažejo na tumor pljuč, dojke in trebuha.

## Ne podcenjujmo sprememb na bezgavkah!

Povečane bezgavke so torej le posledica nekega bolezenskega dogajanja in zato jih ne zdravimo. Zdravi pa se vzrok bolezni in s tem se postopno zmanjša tudi bezgavka. Če gre za bakterijsko okužbo, jo seveda zdravimo z antibiotiki. Če gre za tumor bezgavk oziroma limfom, se zdravi ta bolezen po uveljavljenih smernicah zdravljenja. Enako se ravna pri drugih rakavih boleznih, kjer se zdravi kirurško, s kemoterapijo ali z obsevanjem ali z zdravili.

Morda se nam zdi, da so spremembe na bezgavkah majhne in se nam ni treba ozirati nanje. Vendar zdravniki svetujejo, naj se natančno opazujemo, zapisujemo spremembe in o njih poročamo svojemu zdravniku. Ne podcenjujmo sprememb na bezgavkah!

K zdravniku pa se odpravimo v primeru, ko zatipamo oteklo bezgavko in ne poznamo

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



vzroka za to. Obiščimo zdravnika tudi, ko je bezgavka povečana že več kot štirinajst dni ali se še povečuje. Priporočljivo je, da gremo k zdravniku, ko zatipamo trdo bezgavko in je občutek, kot da je pritrjena na površino. Nujno pa se zglasimo pri zdravniku, ko hkrati hujšamo, nas muči nočno potenje in se nam telesna temperatura zviša. Prav tako je obisk zdravnika nujen, ko zaradi otekle bezgavke težko dihamo ali požiramo ali pa takrat, ko nas bezgavka zaboli, ko se je dotaknemo, mesto dotika pa je vroče in pordelo.

### Na pregled se lahko pripravimo

Preden pridemo do zdravnika, je dobro, da se na pregled tudi pripravimo in razmislimo o naslednjih vprašanjih. Ob obisku nas bo zdravnik vprašal, koliko časa je bezgavka že otekla in kako se je bolezen razvijala. Zanimalo ga bo tudi, kdaj se je začelo slabo počutje. Eno od vprašanj, ki nam jih bo postavil, je glede nočnega potenja. Zanimale ga bodo telesna temperatura in spremembe v telesni teži. Vprašal vas bo glede teka in morebitnih bolečin v grlu in žrelu, težjem požiranju, težavah z dihanjem, prebavnih motnjah. Pomemben podatek za zdravnika je tudi to, ali jemljemo določena zdravila in ali smo morda jedli premalo kuhano hrano ter ali je zbolel še kdo iz družine. Vprašal bo o potovanjih, predvsem v eksotične kraje, in zanimalo ga bo, ali imamo morda novega domačega ljubljence. Vprašanja se bodo lahko nanašala tudi na to, ali nas je nedavno pičila žuželka ali opraskala mačka, glede tveganih spolnih odnosov, zaščite pri spolnih odnosih, kajenja, in podobno. Ob pregledu bo zdravnik preveril simptome in tudi potipal bezgavke.

Zdravnik nas bo v nadaljevanju napotil v laboratorij na odvzem krvi ali na rentgensko slikanje pljuč ali CT. Za punkcijo ali biopsijo bezgavke se bo odločil, če je bezgavka povečana dlje kot dva do štiri tedne. Biopsija je minimalno invaziven test, pri kateri se

»K zdravniku se odpravimo v primeru, ko zatipamo oteklo bezgavko in ne poznamo vzroka za to. Obiščimo zdravnika tudi, ko je bezgavka povečana že več kot štirinajst dni ali se še povečuje.«

odstrani del tkiva bezgavke. Celice nato pošljejo na testiranje v laboratorij.

### Rak limfatičnega sistema

Rak celic limfatičnega tkiva se imenuje limfom. Nastane kot posledica razraščanja limfocitov T ali B. Limfom je pravzaprav ime za mnoge bolezni, kot je levkemija ali tumor bezgavk, vranice ali drugih notranjih organov. Maligni limfomi so raznolika skupina rakavih tvorbo.

Kaj sploh je limfatično tkivo? Limfatično tkivo obsega primarne limfatične organe ter sekundarna limfatična tkiva. Primarna organa sta kostni mozeg in priželjec in v njiju zorijo predstopnje limfatičnih celic, in sicer do tiste stopnje, ko se lahko odzivajo na antigene. Zrele celice iz mozga in priželjca prehajajo v sekundarna limfatična tkiva, kjer prepoznajo različne antigene. Sekundarna limfatična tkiva so bezgavke, vranica in limfatično tkivo v sluznicah žrela, prebavil in pljuč.

Limfom se najpogosteje kaže v nebolečih in povečanih bezgavkah vratu, pod pazdušnih bezgavkah in v dimljah. Simptomi bolezni so lahko tudi nespecifični, kot so na primer nočno potenje, povišana telesna temperatura, izguba telesne teže in utrujenost, kašelj in zasoplost, dolgotrajno srbenje po vsem telesu. Pogosto se zamenjajo za manj resna obolenja.

Določeni tipi limfoma so popolnoma ozdravljivi. Pri nas za rakom limfatičnega tkiva zbolijo okoli 350 ljudi letno.

Nehodgkinovi limfomi naraščajo po pojavnosti, razširjenost hodgkinovih limfomov pa že nekaj let stagnira. Nekoliko pogosteje zbolijo moški, najpogosteje pa mladi odrasli med 15. in 34. letom in starejši odrasli po 50. letu.

Začetni znak bolezni je po navadi povečanje bezgavk, in sicer na vratu ali pa v nadključničnih kotanjah, v pazduhah ali dimljah. Če jih otipamo, ne čutimo bolečine, bezgavke so elastične in premakljive. Povečane pa so lahko tudi bezgavke v medpljučju. V tem primeru pride do težkega dihanja, pojavi se suh dražeč kašelj, pretok krvi v zgornji votli veni pa je moten. Da s pretokom krvi ni vse v redu, nam pokaže oteklina obraza, vratu, zgornjih okončin in zgornjega dela prsnega koša. Prizadete bezgavke v trebuhu lahko povzročajo bolečine, v hujših primerih se pojavijo motnje pri odtekanju seča iz ledvic in pri prehodu blata v črevesju. Včasih se pojavi tudi otekanje spodnjih okončin. Najpogosteje se bolezensko spremeni vranica, jetra manj pogosto.

### Povečanje trebušnih bezgavk

Otečene bezgavke v trebuhu lahko pritiskajo na črevo. To se posledično zoži in črevesna vsebina težje prehaja. Stanje imenujemo povečanje trebušnih bezgavk ali mezenterijski limfadenitis. Najpogosteje je povzročen z virusi, redkeje nastane zaradi črevesnih bakterij ali zajedavcev. Okužba se iz grla razširi v želodec in črevesje. Za to stanje je značilna bolečina.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

Premalo pogosto KAKAŠ?



Naravno zdravilo za odvajanje

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

Na voljo v lekarnah.

Ne povzroča odvisnosti!

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



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



## ABC

- A** Če smo sicer zdravi, je lahko poglavitni vzrok utrujenosti stres.
- B** Tudi prehrana lahko botruje stresu.
- C** Vnetni odziv v telesu pogosto sproža utrujenost.



# Zakaj smo tako utrujeni?

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Utrujenost je ena od nevšečnosti, ki pogosto pesti sodobnega človeka. Vzrok zanjo je lahko duševne narave in nastopi kot posledica dolgotrajnega stresa, lahko pa ima povsem fiziološke vzroke, kot sta slabokrvnost ali nizek krvni tlak. Utrujeni smo seveda lahko tudi zaradi tega, ker premalo spimo. Razlogi za utrujenost so res številni. V članku prikažemo nekatere od njih, hkrati pa tudi rešitve zanje.

**Kristina Matić, mag. inž. preh.,** kot enega izmed poglavitnih razlogov izpostavlja stres, ki ga povzroča sodobno življenje s hitrim tempom. Med razloge uvršča tudi večerno gledanje v zaslone, ki nam z modro svetlobo kratijo spanec. Po njenih besedah utrujenost povzroča tudi prehrana, ki je bogata z nasičenimi maščobami, vsebuje veliko sladkorja in premalo proteinov. Takšen način prehranjevanja po njenem mnenju ne zagotavlja nujno potrebnih mikrohranil in makrohranil, zato lahko pogosto občutimo utrujenost in bolečine v mišicah, težke noge in utrujenost

ali pomanjkanje energije. Kristina Matić v primeru, da so vzrok za našo utrujenost depresija, kronične bolečine, anksioznost, izgorelost, priporoča obisk osebnega zdravnika.

V določenih primerih pa si ob utrujenosti lahko pomagamo sami. Če menimo, da je razlog naše utrujenosti stres, ga skušajmo najprej zmanjšati. Poskrbimo za dober in zadosten počitek, za gibanje na svežem zraku, telovadbo in zadostne zaloge vitamina D, priporoča Matić in dodaja, da gibanje ne bo pripomoglo le k sprostitvi in s tem zmanjšanju stresa, ampak si bomo s tem izboljšali spa-

nec, imunsko odpornost, splošna raven energije pa se bo dvignila.

Omenili smo že, kako prehrana vpliva na naše splošno zdravje in tako posledično tudi na utrujenost. Vitamini in minerali, kot pove Kristina Matić, sodelujejo pri različnih reakcijah, ki zagotavljajo energijo našemu telesu, pa tudi pri sintezi DNA, transportu kisika in drugih procesih, ki so nujni za delovanje naših možganov in mišic. Zato je lahko posledica pomanjkanja določenih vitaminov in mineralov tudi utrujenost. Matićeva zato poudarja pomen tega, kaj vnašamo v svoje telo.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## Pomanjkanje mineralov

Tudi **Simona Korenčan, dr. med., med** vzroke za utrujenost prišteva pomanjkanje nekaterih ključnih mineralov, predvsem železa, magnezija, cinka in kalija. Pomanjkanje železa privede do anemije oziroma slabokrvnosti, in to pomeni, da prenos kisika po krvi do celic ni dovolj učinkovit. Zaradi tega se počutimo utrujeni in šibki. Tudi pomanjkanje magnezija je pogosto povezano z utrujenostjo, mišičnimi krči in motnjami spanja. Korenčanova izpostavi še pomanjkanje cinka kot pomemben vzrok utrujenosti, saj lahko povzroči upad energije in oslabi imunski odziv. Prav tako lahko pomanjkanje kalija povzroči mišično oslabeledost in utrujenost.

Sogovornica pomemben vzrok utrujenosti vidi tudi v izpostavljenosti plesni. Plesni namreč sproščajo mikotoksine, ki obremenjujejo imunski sistem in povzročajo kronična vnetja. Vse to privede do utrujenosti, glavobolov, težav s koncentracijo in še številnih drugih simptomov. Po mnenju zdravnice utrujenost povzroča tudi obremenjenost telesa s toksini. Toksini imajo lahko izvor v okolju, hrani, vodi ali v kozmetičnih izdelkih. Če se toksini kopičijo v telesu, to lahko povzroči preobremenjenost jeter in drugih organov, katerih naloga je razstrupljanje telesa – in to vodi v utrujenost.

## Okužbe

Korenčanova priporoča, da redno razstrupljamo telo z zdravo prehrano, dovolj pitja tekočine in s tem, da se izogibamo izpostavljanju škodljivim snovem. Naša sogovornica kot možni vzrok utrujenosti vidi tudi kronične virusne okužbe, kot so okužbe z virusom Epstein-Barr, citomegalovirus in virusi herpesa. Zaradi okužbe s temi virusi je naš imunski sistem nenehno aktiviran in to vodi v dolgotrajno utrujenost, saj telo svojo energijo usmerja v boj proti okužbam in se s tem izčrpa. Obremenitev z virusom Epstein-Barr se lahko preveri s krvnim

testom v laboratoriju, ki zazna protitelesa ali virusno DNK.

Tudi obremenjenost telesa s kandido je lahko vzrok utrujenosti. »Kandida je gliva, ki sicer naravno prebiva v našem prebavnem traktu, če pa se začne nenadzorovano razmnoževati, lahko to povzroči številne težave: utrujenost, kronična vnetja, prebavne težave, težave s koncentracijo, hormonsko neravnovesje.« Kako pa se lahko začne prekomerno razmnoževati? »Če čezmerno uživamo sladkor, predelano hrano, antibiotike ali če je naš imunski sistem oslabiljen,« pojasni naša sogovornica. Za preverjanje kandidate se naredi preiskava blata, s katero analizirajo črevesno mikrobioto in prisotnost kandidate.

*»Če smo intolerantni na določena živila, ima to za posledico lahko občutek utrujenosti, zaspanosti in pomanjkanje energije.«*

## Ne pretiravajmo s kavo!

Ljudje pogosto zjutraj in čez dan pijemo velike količine kave, da bi se spravili v pogon. Korenčanova pa opozarja, da pretirana uporaba kofeina lahko povzroči motnje v naravnem ciklu kortizola, ki je stresni hormon. Če namreč zjutraj v telo vnesemo preveč kofe-

ina, lahko s tem povzročimo čezmerno sproščanje tega hormona. Poleg tega se iz telesa zaradi odvajalnega učinka kofeina spirajo elektroliti. Visoka raven kortizola v jutranjih urah povzroča visoko raven energije zjutraj, pogosto pa temu sledi strm padec popoldne. Zato se lahko počutimo izčrpani.

Še en pomemben dejavnik izpostavlja Korenčanova kot možen vzrok naše utrujenosti. To je intoleranca na hrano. Če smo intolerantni na določena živila, ima to za posledico lahko občutek utrujenosti, zaspanosti in pomanjkanje energije – telo se namreč na to odziva z vnetji, ta pa nam jemljejo energijo.

## Kako vplivajo vnetja?

Večkrat smo omenili vnetni odziv kot možen vzrok za utrujenost. Kaj ta v telesu pomeni in na kakšen način povzroča utrujenost? »Vnetni odziv je naravna obramba telesa pred okužbami, toksini ali poškodbami. Imunski sistem sprošča vnetne mediatorje (npr. citokine), ki aktivirajo regeneracijo, a hkrati porabljajo veliko energije, saj telo preusmeri energijo v boj proti vnetju. Poleg tega vnetni procesi vplivajo na hormone in živčni sistem, spremeni pa se tudi presnova, kar lahko vodi v izčrpanost,« pojasnjuje Simona Korenčan in dodaja, da vnetje lahko povzroča dolgotrajno utrujenost in druge težave, če je kronično. »Holistični pristop vključuje podporo imunskemu sistemu z uravnoteženo prehrano, regenerativnim spanjem, obvladovanjem stresa in zdravim življenjskim slogom.«

## Kaj še povzroča utrujenost?

Kot rečeno, vzrokov za utrujenost je lahko zelo veliko, pogledajmo jih še nekaj.

Vzrok naše utrujenosti je lahko povsem preprost – **premalo spimo**. Strokovnjaki priporočajo, da naj vsi vsako noč privoščimo vsaj sedem ur kakovostnega spanca. Spanec je sicer nekoliko individualna zadeva – nekateri za dobro počutje potrebujejo vsaj devet ur

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

**Pozabite na utrujenost\*, ohranite spomin na svoja doživetja.**



**Izotonična mešanica elektrolitov in glukoze, obogatena z vitamini, minerali in holinom.**

\*Pantotenska kislina (vitamin B5) in riboflavin (vitamin B2) poživita telo, tako da prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter k sproščanju energije pri presnovi. Pantotenska kislina prispeva tudi k umskim zmogljivostim. Holin ima vlogo pri delovanju jeter.

**Z okusom pomaranče**

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

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



Nekateri ljudje so prepričani, da spijo dovolj in ne razumejo, zakaj se nikoli ne naspijo. Vzrok je morda v spalni apneji.

spanja na dan, drugim zadostuje že pet ur. Veljajo pa nekatera splošna priporočila. Vsak dan naj bi hodili spat ob približno enaki uri. Pred spanjem pa se izogibajmo kofeinskim in alkoholnim napitkom. Prav tako ne uporabljajmo računalnika in mobilnega telefona nekaj ur pred spanjem. Prostor za spanje naj bo miren, dobro zatemnjen in ne pretopen.

Morda bo koga presenetilo, a vzrok je lahko tudi **vnetje sečnega kanala**. Tega povzročajo bakterije in značilen simptom je pekoča bolečina, vendar ne vedno. Včasih je edini simptom tega vnetja utrujenost. Okužba se preverja s preprostim testom urina, zdravnik predpiše antibiotike.

**Spalna apneja** ali kratke prekinitve dihanja med spanjem so motnja, ki moti dober spanec. Zbudimo se le za kratek čas in kasneje se tega ne spomnimo, a se vendarle zbudimo utrujeni. Spalna apneja se često pojavlja pri ljudeh s čezmerno težo ali pri kadilcih. Če uredite

to, bo boljši tudi spanec. Lahko pa si pomagate tudi s posebno napravo, ki odpira dihalne poti.

Znano je, da **slabokrvnost** ali anemija povzroča utrujenost. Pri ženskah so vzrok slabokrvnosti močne in dolgotrajne menstruacije. Pomanjkanje železa v krvi, ki je bistven pri nastajanju hemoglobina, lahko nadomestimo s prehranskimi dodatki ali ustrezno prehrano.

**Depresija, anksioznost, izgorelost** – duševne motnje, ki povzročajo utrujenost. Če ta stanja in utrujenost, razdražljivost in slabovoljnost trajajo več tednov, je priporočljivo, da se zglasite pri svojem zdravniku. Motnje se zdravijo s psihoterapijo, včasih tudi z zdravili. **Sladkorna bolezen ali diabetes** – njen simptom je tudi utrujenost. Če telo glukoze ne more več ustrezno uporabljati, se ta kopiči v krvi, do organov pa je ne pride dovolj. Zato telo ostane brez potrebne energije.

Poleg tega se bolezen kaže še kot pretirana žeja, pogosto uriniranje, nepričakovano

hujšanje, lakota, razdraženost, vaginalne okužbe in zamegljenost vida. Zdravljenje sladkorne bolezni vključuje spremembo načina življenja, vključno s prehranjevanjem in telovadbo, pa tudi inzulinsko terapijo in zdravila.

Včasih smo utrujeni zato, ker ne pijemo dovolj tekočine. Naše telo je **dehidrirano**, morda smo med delom pozabili piti. Ko začutimo žejo, je dehidriranost že tu, zato se pojavi utrujenost. Pijmo skozi ves dan. Znak, da spijemo dovolj, je urin svetle barve.

*»Včasih smo utrujeni zato, ker ne pijemo dovolj tekočine. Naše telo je dehidrirano, morda smo med delom pozabili piti. Ko začutimo žejo, je dehidriranost že tu, zato se pojavi utrujenost. Pijmo skozi ves dan. Znak, da spijemo dovolj, je urin svetle barve.«*

Tudi **bolezni srca** lahko botrujejo utrujenosti. Če se nam utrujenost zgodi med običajnimi opravili, na primer pospravljanjem ali na sprehodu, je naše srce lahko bolno. Obiščite zdravnika, ki bo pomagal najti vzrok ter predpisal ustrezno zdravljenje, če bo treba.

**Nereden ritem dela** telo spravlja iz ritma, ki ga je navajeno. Če se nam delovni proces izmenjuje, če delamo v izmenah ali celo ponoči, se lahko zgodi, da smo utrujeni, ko bi morali biti aktivni, in zvečer nismo utrujeni. Pomagamo si lahko s sprostitvenimi tehnikami. Če te ne pomagajo, je treba obiskati zdravnika, ki vam bo morda predpisal uspalne tablete. Včasih pomaga tudi jemanje spalnega hormona – melatonina. Pomanjkanje melatonina je značilno pri starejših ljudeh ali v obdobjih, ki so za nas zelo stresna. Seveda pa tudi takrat, ko na potovanjih prehajamo časovne pasove.

Morda spite dokaj dobro, a ste kljub temu utrujeni, vse vas boli, vendar ne poznate vzroka. Morda gre za **fibromialgijo**. Zdravila za to bolezen sicer ni, si pa kljub temu lahko pomagamo z določenimi metodami. Pomagajo tudi protibolečinska in protivnetna zdravila ter fizioterapija.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

# ŽELEZO?

## Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Je dobrega okusa, z zeliščnimi izvlečki.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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



## ABC

- A** Pri odpravljanju glivic sta ključni doslednost in vztrajnost.
- B** Virusne bradavice so zelo nalezljive.
- C** Pediker vam bo svetoval, kdaj je potreben obisk dermatologa.



# Urejanje stopal pred poletjem

Avtorica: Irena Pfundner

Prihajajo topli poletni meseci, ko bomo tesne težke zimske čevlje na hitro zamenjali z lahkimi odprtimi čevlji. To je običajno trenutek, ko opazimo posledice hladnih mesecev na svojih stopalih. Trda koža, neurejeni nohti, otiščanci, bradavice, glivice ... Mnogi pozimi pozabijo na urejanje stopal preprosto zato, ker jih okolica ne vidi. Pred poletjem pa želimo težave urediti na hitro. Kaj lahko naredimo sami in kdaj poiskati pomoč strokovnjakov, smo raziskali v pričujočem prispevku.

Noge nas nosijo vse naše življenje, pa kljub temu nanje pozimi kar malce pozabimo. Ko spomladi in poleti odvržemo zimske čevlje, se lahko pojavi kar nekaj težav s stopali:

1. **Alergije in občutljivost stopal** – Alergije so pogosta nevsječnost v pomladnih mesecih, ki se poleg težav z dihalni lahko izrazi tudi na stopalih in koži. Ljudje z občutljivejšo kožo in nagnjenostjo k težavam na področju stopal lahko v tem času občutijo povečano razdražljivost in občutljivost

kože na stopalih, koža je vneta in srbeča. Pri tem najbolj pomagajo ohranjanje čistih in suhih stopal, redno menjavanje nogavic in obutev, ki diha.

2. **Povečana dejavnost in utrujena stopala** – S toplejšim vremenom se pogosteje odpravimo na rekreacijo v naravo. Hoja, tek in drugi zunanji športi bolj obremenjujejo stopala, kar lahko privede do utrujenih stopal, otekanj in celo poškodb. Najbolje je, da dejavnosti začnemo postopoma in ne

pretiravamo prvi dan. Pomagajo tudi primerna obutev z dobro oporo ter premori, v katerih se stopala odpočijejo.

3. **Sprememba obutve** – Prehod iz zimske v poletno obutev je lahko obremenilen za stopala. Obutev, ki se ne prilega dobro stopalu, lahko vodi do pojava žuljev, otiščancev in bolečin v stopalnem loku. Pri izbiri čevljev naj bo zato vedno glavno merilo izbire njihovo udobje in opora. Po potrebi vstavljajmo tudi vložke.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

»Po prhanju si je treba prste in nohte dobro posušiti, še posebno v predelu med prsti, lahko tudi s sušilnikom za lase.«

4. **Vnetje stopalnega loka** – Spomladi se ljudem, ki so bolj nagnjeni k bolečinam v stopalnem loku, lahko stanje poslabša. Kombinacija povečane dejavnosti, neustrezne obutve in preobremenitev lahko vodijo v bolečine v peti. Simptome lahko omilijo ali preprečijo raztezne vaje, primerna obutev in ortopedski vložki za čevlje.

#### Glivice na nohtih

Toplejše temperature in povečana vlažnost stopal ustvarja idealne pogoje za pojav in širitev glivic na stopalih. Nadloga, s katero se borijo mnogi. Zdravljenje je pogosto dolgotrajno in ne vedno uspešno.

»Glivice na nohtih stopal so v zadnjem času zelo pogosta težava. Opažam, da se velikokrat raznovrstne težave, kot so kronična poškodba nohta, zadebelitev nohtov zaradi raznih bolezenskih stanj oz. genetske predispozicije, tretirajo kot glivična okužba. V teh primerih odpravljanje težav z antimikotiki ne delujejo,« nam je pojasnila dipl. kozmetičarka **Eva Dolinar** ter podala nekaj ključnih napotkov za reševanje in odpravljanje glivic na nohtih: »Na trgu obstaja ogromno izdelkov za tovrstno težavo, vendar če želimo težavo odpraviti, moramo biti pri uporabi zelo dosledni in vztrajni. Sama svetujem, da se okuženi noht čim bolj stanjša in postriže – vse, kar odstopa od nohtne posteljice (vsekakor svetujem, da to naredi usposobljen pediker), da produkt, ki ga nanašamo na noht, lahko čim bolj prehaja v globlje plasti. Najprej se tretirajo zdravi nohti in nato okuženi, da se okužba ne prenaša. Pediker orodje potem primerno razkuži in sterilizira.«

Nasploh je tu ključna ustrezna higiena, tako zaščitno kot kurativno. Da bi preprečili pojav glivic, je treba vzdrževati redno in temeljito higieno stopal, imeti stopala čim bolj suha in se izogibati bosonogi hoji v javnih prostorih (bazeni, skupni tuši ipd.). »Po prhanju si je treba prste in nohte dobro posušiti, še posebno v predelu med prsti, lahko tudi s sušilnikom za lase. Če se sto-

pala zelo potijo, svetujem preobuvanje nogavic in obutve večkrat dnevno. Svetujem tudi uporabo nogavic in obutve iz čim bolj naravnih materialov,« še dodaja naša sogovornica.

#### Otiščanci, kurja očesa in bradavice

Boleča zatrdlina v nogi, najpogosteje na peti ali stopalu, je otiščanec. Kot nekakšna odebelitev kože, ki zraste pod kožo in spominja na obliko stožca. Najpogosteje otiščanci nastanejo zaradi neprimerne obutve, pretesne, premajhne, ponošene ... Poleg tega je nastanek otiščancev pogostejši pri ljudeh s suho kožo in drugimi zdravstvenimi stanji. Otiščanec nastane zaradi čezmernega pritiska in drgnjenja na istem mestu stopala. Lahko so neprijetni, boleči, lahko celo otežujejo hojo. Prepoznamo ga po obliki, je okrogel, rumenkast in trd, če pritisnemo nanj, pa lahko občutimo bolečino. Na trgu sicer obstaja nekaj proizvodov in tehnik za domačo uporabo: kreme za pedikuro, obkladki s kisom ali limoninim sokom, namanje stopal v topli vodi s soljo, obliži, tekočine in mazila za mehčanje, ki so na voljo v lekarni, a najbolje jih bo oskrbel strokovnjak pediker. Podoben po videzu, a vseeno precej drugačen je pojav kurjega očesa. Kurje oko je manjša, okrogla tvorba s trdim jedrom, ki pogosto leži na predelu kosti in sega v globlje plasti kože. Kurje oko je v primerjavi z otiščancem tudi veliko bolj boleče. Običajno se jih odstranjuje s keratoliki (to so snovi, ki luščijo poroženele plasti pokožnice), lahko pa tudi ročno, vendar z veliko mero previdnosti, da ne pride do okužbe. »Otiščanci in kurja očesa najpogosteje nastajajo zaradi pretesne obutve. Svetujem, da se odstrani pri usposobljenem pedikerju. V določenih primerih po pedikuri svetujem uporabo distančnikov, da se pritisk na občutljivem predelu ublaži. Odsvetujem pa domačo uporabo obližev s keratolitičnim delovanjem, saj se ti radi v obutvi premaknejo in zato poškodujejo zdravo kožo,« je svetovala naša sogovornica.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

### MEDICINSKA NEGA NOG NAJBOLJŠA IZBIRA ZA ZDRAVJE VAŠIH NOG



Naš cilj je jasen – ne glede na zahtevnost problema lahko v 98% primerov uspešno pomagamo povrniti zdravje vaših nog. Kar od vas potrebujemo je le predanost k rešitvi in vztrajnost.

#### Naše storitve

- 👉 Medicinska pedikura (tudi diabetikov)
- 👉 Obravnava vraščenenih nohtov
- 👉 Sanacija glivičnih okužb
- 👉 Odprava plantarnih bradavic



📍 Ljubljana, Vodnikova cesta 187  
Ribnica, Ob železnici 4a

☎ 041 717 838

🌐 [www.pedicare.si](http://www.pedicare.si)

### Plantarne bradavice

Še en podoben pojav na stopalu so bradavice. Kot pojasnjuje Dolinarjeva, so »virusne bradavice na prvi pogled dokaj podobne kurjim očesom. Za odstranjevanje virusnih bradavic svetujem obisk pri dermatologu. Pred postopkom je dobro odstraniti trdo kožo okoli bradavice (vsekakor pri usposobljenem pedikerju), da je sam postopek odstranjevanja bolj učinkovit. Treba je paziti, da bradavica ne zakrvari, saj se s tem lahko okužba prenaša«. V teh primerih gre torej za virusno okužbo, pri kateri je še toliko bolj pomembno, na kakšen način se jo odstrani. Virusne ali plantarne bradavice povzročata humani papiloma virus HPV, virus, ki vstopi v telo skozi majhne razpoke in pore v koži. Ker je koža na stopalih pogosto pod močnejšimi obremenitvami in trenji, prihaja do malih mikropoškodb, skozi katere virus vstopi, stopala so vlažna in ustvarjajo dobre pogoje za širjenje

virusa, pa tudi pritisk telesne teže na stopalih lahko vpliva na razvoj bradavice, ki v teh primerih zraste navznoter. Najpogostejša okolja, v katerih se lahko nalezemo, so vlažne površine, po katerih hodimo bos, skupna uporaba obutve in brisač, namakanje kože in znižana imunska odpornost.

### Kako si lahko pomagajo starejši

»Starostniki imajo pogosto težave s trdimi in zadebeljenimi nohti, saj se proces obnove upočasni. Velikokrat se tudi težko sklonijo, da bi si postrigli nohte, slabo vidijo, zato lahko pride do poškodb kože pri striženju, ki še posebno pri diabetičnih bolnikih lahko pride v resnejšo težavo. Zato starostnikom še posebno svetujem reden obisk usposobljenega pedikerja,« pravi Dolinarjeva. Za osnovno reševanje težav s stopali torej zadostuje obisk pedikerja. Ta pa potem svetuje obisk zdravnika, če presodi, da je to potrebno.

### Dobra preventiva

Podajamo še nekaj nasvetov, kako se na pomlad in poletje pripraviti, da do zgoraj naštetih težav pride čim redkeje:

- Izbira dobre obutve: naložba v nakup dobre obutve z ustrezno podporo stopalnemu loku, ustrezno oblažitev in zračenje obuvala. Seveda je pomembna tudi ustrezna velikost obuvala, da se izognemo pojavu žuljev in otiščancev. Obuvala je treba tudi redno zračiti.
- Postopno povečevanje dejavnosti: na ta način se bodo tudi stopala postopno privadila na povečane telesne napore in obremenitve, tveganje za poškodbe in utrujenost pa se bo zmanjšalo. Ne pozabimo tudi na dobro ogrevanje pred začetkom dejavnosti in raztezanje po njej.
- Dobra higiena stopal: ta naj vključuje redno umivanje stopal in dobro osušitev še posebej med prsti. Za preventivo pred izsuševanjem in razpokami stopala redno namažimo z vlažilno kremo.
- Bodite pozorni na alergije: če opazite težave, povezane z alergijami, kot sta rdečica in srbenje, se posvetujte z zdravnikom.
- Krepilne in raztezne vaje za stopala: z rednimi vajami lahko izboljšamo moč in fleksibilnost stopal. Zadostujejo že kroženje v gležnjih, raztezanje meč in vaje s prsti na nogah.
- Redno pregledovanje stopal in ustrezno ukrepanje, če opazimo kakšne spremembe.
- Ohranjanje ustrezne telesne teže: dodatna teža pomeni tudi dodaten pritisk in obremenitev na stopala.
- Ustrezna hidracija, ki preprečuje izsušitev kože.



## Nadležne BRADAVICE?

### Acetocaustin®

tekočina za odstranjevanje navadnih in plantarnih bradavic



**IZREDNO UČINKOVIT,  
uporaba le 1x tedensko!**

Pred uporabo natančno preberite navodilo za uporabo! Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0482.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.bradavice.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## ABC

- A** Amalgam je sestavljen iz živega srebra (50 %) in drugih kovin (baker, srebro, kositer, cink).
- B** Obstaja skrb, kako bodo odločevalci dražje materiale uvedli v javno mrežo.
- C** V nobeni državi se stroški bele zalivke ne krijejo v celoti.

# Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Z letošnjim letom je v veljavo stopila evropska uredba o opustitvi uporabe amalgama za zobne zalivke, nadomestile naj bi jih zalivke iz kompozitnih materialov oziroma tako imenovane bele zalivke. Slovenija je izkoristila izjemo podaljšanja uporabe amalgama do junija 2026.

Kakšno tveganje predstavljajo amalgamske zalivke in v čem je tudi sicer prednost kompozitnih zalivk? Informacije smo povzeli po spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, pogovarjali pa smo se tudi z **Gregorjem Hočevarjem, dr. dent. med.**

## Že dve stoletji uporabe

Amalgam se za zalivke uporablja že skoraj dvesto let in skoraj enako dolgo se vijejo javne debate o njegovi škodljivosti oziroma neškodljivosti. Tako je že leta 1843 Ameriško zobozdravniško društvo prepovedalo uporabo amalgama, saj so menili, da obstaja možnost zastrupitve z živim srebrom.

Naslednica omenjene ameriške zobozdravstvene organizacije, Ameriška zveza zobozdravnikov, je čez nekaj let menila, da je amalgam varen, zato se je v zobnih zalivkah od druge polovice 19. stoletja nemoteno uporabljal, čeprav so nekateri še vedno občasno opozarjali na njegovo škodljivost. Še leta 1991 sta Inštitut za zobozdravstvene raziskave in Uprava za hrano in zdravila iz ZDA podala mnenje, da amalgam ni nevaren za zdravje.

V Evropi pa je znanstveni odbor Evropske komisije leta 2008 zaključil, da sodobna uporaba amalgama v zobnih zalivkah ne predstavlja tveganja za zdravje.

Evropska uredba je leta 2017, torej le devet let po tem, v pravni red Evropske unije zapisala določene omejitve glede uporabe amalgama v zobozdravstvu. Od začetka 2019 se zobni amalgam uporablja samo v predhodno odmerjeni inkapsulirani obliki, od začetka julija 2018 pa se ne uporablja za obravnavo mlečnih zob otrok, mlajših od 15 let, in nosečnic ali doječih mater. Določila so se tudi pravila glede ravnanja z odpadnim amalgamom. Nadaljevanje zgodbe zdaj poznamo – z letošnjim letom oziroma najpozneje junija 2026 naj bi vse države EU uporabo amalgama opustile.

## Kako strupena sta živo srebro in amalgam

Živo srebro nam ne preti le iz amalgamskih zalivk, pač pa tudi iz vode, zemlje in zraka. Na spletni strani NIJZ je zapisano, da ga uvrščamo med težke kovine in je strupeno za človeka in

okolje. »Kot nevrotoksin povzroča možganske okvare, ki so trajne, in ledvično odpoved, slab vpliv ima tudi na zgodnji razvoj ploda in otroka. Trenutne vrednosti živega srebra v ozračju so 500 % nad naravnimi vrednostmi. V Evropi je s presežnimi vrednostmi živega srebra onesnaženih 40 % površinskih voda. Živo srebro v vodah pomeni večje tveganje za zdravje ljudi kot živo srebro, ki se nahaja zraku in zemlji, saj se v vodi lahko kopiči dalj časa. V vodi lahko nastane bolj strupena metilna oblika živega srebra. Živo srebro, ki se nahaja na površini zemlje, se nalaga v rastlinah in postane del prehranjevalne verige. Ima dolg razpolovni čas, še posebej v metilirani obliki, ki lahko v zemlji vztraja desetletja.«

Na spletni strani NIJZ še preberemo, da se pri organizmih proti koncu prehranjevalne verige, kamor uvrščamo tudi človeka, koncentracija živega srebra v organizmih povečuje z višjim položajem v prehranjevalni verigi. Živo srebro pri človeku povzroča strupene učinke: poškoduje živčni sistem pri odraslih in povzroča razvojne anomalije pri otrocih.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



Amalgam je sestavljen iz živega srebra in drugih kovin (baker, srebro, kositer, cink), živo srebro predstavlja 50 % zalivke, prisotne pa so tudi druge kovine: srebro, baker, kositer in še druge. Skoraj dve stoletji se je uspešno uporabljal v klinični praksi, polega tega ni drag in njegova uporaba je preprosta. Gre za močan material, ki je odporen proti obrabi in traja dolgo časa, hkrati pa se sekundarni karies redko pojavlja. Njegova težava je strupenost živega srebra. Kako živo srebro iz amalgama prehaja v telo? Najbolj smo temu izpostavljeni pri vstavljanju in odstranjevanju amalgamskih zobnih zalivk, saj se pri mletju in žvečenju ter zaradi korozije iz zalivk sprošča živo srebro v obliki hlapov, anorganskih ionov in finih delcev. Dodatni slabosti amalgama sta njegov neestetski videz in to, da se ne more vezati na zobna tkiva. Zato je poleg karioznega treba odstraniti tudi del zdravega tkiva zoba, to pa je v nasprotju s sodobnim konceptom kar najmanj invazivnega zobozdravstva.

### Pri menjavi zalivk potrebna previdnost

Kot je povedal Gregor Hočevar, dr. dent. med., so živosrebrne zalivke nekoč predstavljale optimalno rešitev za plombiranje karioznih zob. »Po našem mnenju pa imajo dve slabosti: prva je ta, da vsebujejo več kot 50 % elementarnega živega srebra, ki je najbolj toksičen neradioaktiven element na našem planetu. Iz zalivk se živo srebro sčasoma, zlasti med žvečenjem ali škripanjem z zobmi ter pri visoki temperaturi, sprošča v telo in ga zastruplja. V telesu se shranjuje v ščitnici, osrednjem živčevju, jetrih, ledvicah, maščobnem tkivu in debelem črevesu. Povezano je z nevrološkimi obolenji, depresijo, nespečnostjo, izgubo spomina ter obolenjem ščitnice. Prehaja pa tudi skozi placento in preko mleka pri dojenju,« je šibke točke amalgamskih zalivk opisal Hočevar. Dodal je še, da je za njihovo vgradnjo treba uničiti veliko zdravega zoba, saj je srebrno zalivko treba mehansko zasidrati v zob, ker se kemično ne veže na zobno strukturo. Z leti se nato pojavijo drobne razpoke med zalivko in zobom, v katerih se naselijo bakterije, ki prosto prodirajo proti notranjosti zoba in ga lahko uničijo.

Opozoril je na to, da je pri menjavi amalgamskih zalivk potrebna izredna previdnost, tako za zaščito pacienta kot tudi osebja, saj se ob odstranjevanju sproščajo delci kot tudi nevarni hlapi živega srebra. kateri ukrepi so torej potrebni ob odstranjevanju? »Za optimalno zaščito so potrebni naslednji ukrepi. Okoli zoba je treba namestiti posebno opno koferdam in na zob nastavek *clean up*. Uporabljati je treba posebne karbidne svadre. Čez pacientov nos se namesti posebna zlata maska, ki dodatno veže hlape živega srebra, pred pacientova usta pa sesalna naprava, ki uspešno poseša do 99 % sproščenih živosrebrnih hlapov.« Hočevar še svetuje, naj se paci-

ent pred odstranitvijo amalgama iz zob dodatno zaščiti z jemanjem sladkovodnih alg rodu klorela, ki imajo lastnost, da nase vežejo težke kovine.

### Kako uvesti bele zalivke v javno mrežo?

Zobozdravniki na splošno podpirajo uvedbo novih, sodobnih materialov, vendar med njimi obstaja skrb, kako bodo odločevalci dražje materiale uvedli v javno mrežo. Poleg tega je izdelava belih zalivk časovno in postopkovno zahtevnejša od izdelave amalgamske zalivke. Skrb je utemeljena, saj je v javni mreži kar 400 zobozdravniških ambulant premalo, kar pomeni, da pol milijona pacientov nima opredeljenega osebnega zobozdravnika. V to pomanjkljivo urejeno zobozdravstveno mrežo pa naj bi zdaj uvedli bele zalivke, ki so časovno potratnejše in dražje.

Za izdelavo amalgamske kapsule se potrebuje približno pol ure. Izdelava bele zalivke je zahtevnejša, zanjo porabimo približno uro, zob je pred tem treba pripraviti za lepljenje zalivke z uporabo kisline, njegova površina pa mora biti popolnoma osušena.

### Pravica do bele zalivke

Vsem zavarovancem že zdaj zdravstvena zavarovalnica plača stroške bele zalivke z uporabo kompozitnega materiala v sprednjem, torej v vidnem sektorju (oba sekalca in podočnik) in pravico do amalgamske zalivke v stranskem delu. Če se zavarovana oseba odloči za belo zalivko v stranskem sektorju, za to doplača razliko v ceni med amalgamsko in belo zalivko (doplačilo za nadstandardni material). Višina doplačila do polne vrednosti bele zalivke, ki ni pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, je odvisna od izvajalca zobozdravstvene dejavnosti, ki jo določi v svojem ceniku. Doplačila se zato med izvajalci razlikujejo.

V Evropi obstajajo različni načini financiranja belih zalivk, skupno jim je to, da se v nobeni državi stroški bele zalivke ne krijejo v celoti.

### Skrbi tudi glede varnosti belih zalivk

V zadnjem času se skupine raziskovalcev v EU ukvarjajo tudi z morebitnimi tveganji belih zalivk, ki vsebujejo bisfenol A (BFA), ta kemikalija se nahaja v številnih potrošniških izdelkih.

BFA povzroča hormonske motnje, med drugim vpliva na manjšo plodnost in povzroča kožne alergije. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je predlani objavila znanstvene ugotovitve, da obstaja zaskrbljenost za zdravje zaradi prehranske izpostavljenosti bisfenolu A, zlasti zaradi konzerviranih živil, ki so najpomembnejši vir izpostavljenosti vseh starostnih skupin. EFSA je zaključila, da lahko BFA že pri zelo majhnih odmerkih škoduje človeškemu imunskemu sistemu.

*»Izdelava bele zalivke je zahtevnejša, zanjo porabimo približno uro, zob je pred tem treba pripraviti za lepljenje zalivke z uporabo kisline, njegova površina pa mora biti popolnoma osušena.«*

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

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



# Pesticidi v sadju in zelenjavi

Avtorica: **Katja Štucin**

Sadje in zelenjava sta nam danes zelo dostopna, saj ju lahko kupimo tako pri bližnjem kmetu ali na tržnici kot v številnih trgovinah, ki nas obkrožajo. Seveda pa ju lahko pridelamo tudi sami. Pa sta vsako sadje ali zelenjava res zdrava? Se je včasih bolje odreči jagodam, ki so že na daleč videti bolj umetne kot ne? Nekaj strokovnjakov smo prosili za različna pojasnila, da se bomo v prihodnje bolj preprosto odločili, ali poseči po sadju ali zelenjavi oziroma kje ju dobiti. Odgovore so nam pomagali poiskati **Tanja Varl Turk, dr. med., specialistka interne medicine**, s Centra za klinično toksikologijo in farmakologijo, Interne klinike UKC Ljubljana, **doc. dr. Boris Kovač** s Fakultete za vede o zdravju ter direktor v Centru za trajnostni razvoj podeželja Kranj in koordinator Delovne skupine za ekološko kmetovanje pri Mreži Plan B **Uroš Brankovič**.

Pesticidi so za človeški organizem tuje snovi, tako imenovani ksenobiotiki oziroma kemične snovi, ki jih naš organizem normalno ne proizvaja in zato ni pričakovano, da bi se nahajale v našem organizmu, pojasnjuje strokovnjakinja **Tanja Varl Turk** in dodaja, da podobno velja tudi za druga, morda bolj znana okoljska onesnaževala, kot so dioksini in poliklorirani bifenili, ki v naravi nikoli niso bili prisotni pred človekovim posegom okolje. »Glavni vir ksenobiotikov danes predstavljajo preštevili prehranski dodatki oziroma aditivi, kozmetične snovi, agrokemikalije, polutanti in predelana hrana, ki presejajo sposobnost človeka za njihovo presnovo in detoksifikacijo oziroma razstrupljanje. Za navedene kemikalije namreč nimamo primernih encimskih sistemov za njihovo razgradnjo, zato se te v organizmu kopičijo.« Tako so lahko pesticidi zelo škodljivi za človeka. »Pesticidi imajo lahko akutne in kronične toksične učinke na zdravje ljudi, ki so jim izpostavljeni,« je zelo jasna Varl Turkova. »Akutne zastrupitve so povezane z izpostavljenostjo visokim odmerkom, medtem ko so kronični, subtilni in zapozneli učinki povezani z izpostavljenostjo že zelo nizkim odmerkom. Do akutne zastrupitve s pesticidi pride največkrat na delovnih mestih, kot je v primeru uporabe pesticidov v zaprtih prostorih, v katerih koncentracije teh snovi v zraku močno nara-

stajo. V klinični sliki zastrupitve v tem primeru prednjačijo zlasti prebavne težave, kot so slabost, bruhanje, driska, bolnik lahko težko diha, ima simptome draženja sluznic ali navaja glavobol, omotico, zaspanost. Do kroničnih zastrupitev pride zaradi ponavljajočih se izpostavljenosti ljudi manjšim koncentracijam pesticidov, ki pa se v telesu skozi leta kopičijo. Prav dolgotrajna izpostavljenost pesticidom je z zdravstvenega vidika bolj skrb vzbujajoča, saj so posledice lahko ireverzibilne.«

## Je res vse več pesticidov?

Potrošniki in potrošnice smo velikokrat priča, da kakšno živilo odpokličejo iz prodaje iz takšnih in drugačnih vzrokov. To je pravzaprav dober znak, saj kaže na to, da poteka neki nadzor nad tem, kaj nam je dosegljivo. »Živila, ki bi vsebovala pesticide nad zakonsko določeno mejo, ne smejo biti v prometu. Živila v prometu smejo biti brez pesticidov ali s ‚sledovi‘ ostankov pesticidov,« pove **Boris Kovač**. In takoj se porodi vprašanje, kaj sploh imenujemo sled pesticida? »Pravilno uporabljeni pesticidi se v karentni dobi, ki lahko traja do štirih tednov od uporabe, razgradijo do tako imenovanih ostankov. Zakonodajja strogo določa še sprejemljive zgornje meje teh ostankov. Zaradi razvoja dobrih analitskih tehnik, ki detektirajo sledove velikostnega razreda do nekaj ppb

(mg/tono), jih je v zadnjem času tudi mogoče zlahka odkriti,« dobre informacije razširi Kovač in doda, da jim pred desetletji sledov marsikaterega pesticida ni uspelo odkriti, zato zmotno velja mišljenje, da je bilo včasih ostankov pesticidov manj.

## Nadzor nad hrano

Po besedah Tanje Varl Turk v Sloveniji že več let redno spremljamo vsebnosti ostankov pesticidov v živilih rastlinskega in živalskega izvora kot del uradnega nadzora. Hkrati poteka tudi uradni nadzor nad pravilno uporabo fitofarmaceutskih sredstev v kmetijstvu. »Rezultati analiz uradnega nadzora v Sloveniji v zaporednih letih od 1999 dalje kažejo, da so bile mejne vrednosti ostankov pesticidov v živilih redko presežene, a zaradi velike količine uvoženih živil, onesnaženost le teh s pesticidi in težkimi kovinami ostaja velik izziv za zdravstvo in nadzorne institucije, tako z vidika zagotavljanja stalnega nadzora kot tudi zgodnjega opozarjanja na presežene vrednosti in preprečevanje zdravstvenih tveganj za ljudi.« Kot še izpostavlja, teoretično pesticide lahko najdemo v vseh živilih, najbolj pa je problematično uvoženo sadje in zelenjava, z vidika potencialnih mikroorganizmov, mikotoksinov in težkih kovin pa tudi žitarice in oreščki ter pitna voda. »Več študij je z biomo-

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

nitringom potrdilo škodljivo izpostavljenost otrok pesticidom.«

V intenzivnem modernem kmetijstvu so pesticidi danes nepogrešljivi. Evropska zakonodaja o pesticidih velja za najstrožjo na svetu, a kljub temu po mnenju Varl Turkove ni dovolj stroga za zagotovilo, da prepovedani pesticidi ne bodo vendarle pristali v naši prehrani. »Glede na zaznane kršitve, zaznane v preteklih letih, je bila sporna zlasti uvožena hrana (v največji meri sadje in zelenjava), delno pa tudi hrana, proizvedena v EU, kar nakazuje nezakonito uporabo nekaterih zdravju škodljivih pesticidov v Evropi. Za snovi, o katerih imamo še danes kljub številnim raziskavam na tem področju pomanjkljivo znanje, kako učinkujejo na zdravje ljudi, živali in na okolje, velja načelo največje previdnosti. Slednje je zlasti pomembno pri ranljivih populacijah, kot so otroci, nosečnice in doječe matere. Po načelu previdnosti je treba uporabo teh snovi zmanjšati na najmanjšo možno mero, saj iz zdravstvenega vidika mejne vrednosti sploh ne bi smele obstajati oziroma bi mogli zagovarjati ničelno toleranco do vseh za človeka potencialno strupenih snovi.« Če na živilu ali v njem ugotovimo prisotnost ostankov pesticidov nad dovoljeno mejo, moramo v praksi narediti oceno tveganja, ali je konkretno živilo še varno za uživanje oziroma ovrednotiti potencialne škodljive učinke na zdravje ljudi. Oceno tveganja naredimo seveda zgolj na podlagi današnjega vedenja in poznavanja učinkov teh snovi. »Nemalokrat je ocena prepozna oziroma je število prizadetih potrošnikov in potrošnic v času izdanega opozorila že veliko. Predvsem pa velja, da v nobenem primeru ne moremo z gotovostjo zaključiti, da gre za povsem varno koncentracijo, saj možnih dolgoročnih učinkov na zdravje ne moremo popolnoma izključiti,« še opozarja strokovnjakinja.

### Ekološko je boljše

Sled oziroma ostanek nerazgrajenega pesticida, ki je s strani Evropske agencije za varno hrano ocenjena kot netvegana, pri dolgotrajnem uživanju po mnenju stroke nima negativnega učinka na zdravje. V vsakem primeru pa so s stališča ostankov pesticidov boljša biološka živila, kjer tudi ostankov pesticidov praviloma ni. Kaj v praksi pomeni, da je neko sadje ali zelenjava pridelano brez pesticidov, nam je pojasnil **Uroš Brankovič**. »Ekološka pridelava sadja in zelenjave v praksi pomeni, da ni dovoljeno omogočanje pridelave s pomočjo umetnih kemičnih sredstev, bodisi za spodbujanje rasti (umetna gnojila) ali za varovanje rastlin, predvsem s pesticidi in insekticidi. To namreč vpliva na zdravje teh živil, saj elementi iz omenjenih sredstev lahko negativno vplivajo na različne telesne organe in procese. Med drugim številni spadajo med endokrine motilce, ki imajo mnoge negativne posledice (motnje pozornosti, debelost pri otrocih, sladkorna bolezen, neplodnost ...). Ekološka pridelava stavi na naravne procese

in sredstva, med katerimi je eno od temeljnih uporaba komposta, zelo zanimiva uporaba naravnih procesov pa je spodbujanje naravnih škodljivcev organizmov, ki ogrožajo pridelavo. Čeprav gre tu za tradicionalne in na videz preproste metode, pa na njihovi čim učinkovitejši uporabi delajo vrhunske raziskovalne institucije po vseh Evropi. Pomembna je tudi uporaba avtohtonih, lokalno odpornih sort, saj njihova naravna prilagojenost na pogoje rasti zmanjšuje ranljivost v primerjavi s škodljivci in boleznijo. Z ekološko pridelavo v celoti ali vsaj močno zmanjšamo negativne vplive na različne okoljske elemente (podtalna voda, prst, rastline in živali ...), povečuje pa se prehranska vrednost pridelane hrane. Brez uporabe kemikalij se v sadju in zelenjavi razvije več pomembnih prehranskih elementov in v večjih količinah.« Tudi Boris Kovač se strinja, da ekološko pridelana hrana pomeni dobrobit za potrošnika in za okolje. Predstavlja trajnostno gospodarjenje z naravnimi viri ter uveljavljanje načela dobrobiti živali. »Uporaba lahko topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmaceutskih sredstev, torej pesticidov, gensko spremenjenih organizmov in proizvodov, pridobljenih iz teh organizmov, ter različnih regulatorjev rasti ni dovoljena. Neuporaba pesticidov pomeni, da so živila brez vsebnosti tako imenovanih ostankov pesticidov. Ekološka živila so še pod strožjim nadzorom v primerjavi s konvencionalnimi. Kontrolo nad ekološko pridelavo in predelavo ter obvezno izdajanje certifikatov za vsako serijo pridelka ali izdelka izvajajo organizacije za kontrolo in certificiranje, ki jih imenuje Uprava za varno hrano.«

### Kaj lahko naredimo sami?

Prav je, da razmislimo, kaj zaužijemo in včasih tudi podvomimo, ali je nekaj v resnici zdravo ali ne. Če smo skeptični, poskušajmo še dodatno izločiti pesticide iz sadja ali zelenjave, preden ga zaužijemo. Boris Kovač pravi, da ostanke pesticidov, če so na površini kmetijskega pridelka, načeloma zmanjšamo s spiranjem z mlačno vodo, v kombinaciji s ščetkanjem ali brisanjem. »Podatki znanstvenih raziskav tudi kažejo, da je mogoče ostanke zmanjšati z namakanjem ali s spiranjem v raztopini slane vode, očetne kisline, kisa, sode bikarbone ... Dolgotrajno večurno namakanje v omenjenih sredstvih ni priporočljivo, ker poškoduje povrhnjico in zmanjša senzorično vrednost.« Tako denimo sama takšne jagode, ki sem jih omenjala v uvodu, za kratek čas namočim v toplo vodo, ki ji dodam sodo bikarbone. Pa to pomaga? »V znanstvenih poskusih na pomarančah je bilo ugotovljeno, da 20-minutno namakanje v 10-odstotni raztopini sode bikarbone lahko dva- do petkrat zmanjša koncentracijo ostankov pesticidov na olupku,« odgovori Kovač in dodaja, da so ostanki pesticidov sicer relativno stabilni. »Ostanki so bolj prisotni na perifernih delih, zato bi jih lahko odstranili z ločevanjem zuna-

njega sloja, lupljenjem, vendar bi s tem velikokrat zavrgli prehransko zelo pomembne snovi iz olupkov, ki so zelo velikokrat antioksidanti in nas varujejo pred negativnimi posledicami morebitnih kontaminantov. Lupljenja torej ne priporočamo. Ostanke nekaterih pesticidov so termo labilni, zato se lahko pri termični obdelavi, na primer blanširanju ali kuhanju zelenjave, zmanjšajo.«

### Podprimo narav(n)o

Trajnostni izdelek je tisti, ki ima minimalni možni negativni učinek na naravo. Poleg neuporabe pesticidov to pomeni tudi, da ima minimalnim ogljični in vodni odtis. Na ogljični odtis vplivajo transport, distribucija, čas skladiščenja in embalaža, tako da je lokalno pridelana in predelana hrana absolutno bolj trajnostna kot tista, ki je globalna in pripeljana od daleč. Načeloma je bolj trajnostna hrana tudi tista, ki je bila predelana le minimalno, je povsem jasen Boris Kovač, s katerim se strinja direktor v Centru za trajnostni razvoj podeželja Kranj Uroš Brankovič. »Čeprav nekateri zagovarjajo, da je konvencionalna pridelava boljše od ekološke vsaj zaradi večjega donosa, pa na dolgi rok to dela rastline vedno bolj ranljive in odvisne od teh kemičnih sredstev. Ekološka pridelava krepi naravno vitalnost in odpornost rastlin. Temelji na dejstvu, da je treba okrepiti vitalnost njihovih življenjskih pogojev, predvsem tla, ter že od začetka, to je semena oz. sadike. Sadje in zelenjava iz eko pridelave so še zlasti pomembni za nosečnice in otroke. V tem obdobju življenja morajo uživati še več sadja in zelenjave, na škodljive vplive (kemičnih) sredstev pa so še bolj občutljivi.« Kot omenja Tanja Varl Turk, so se številni pesticidi v preteklosti že znašli na prepovedani listi ravno zaradi dokazane kancerogenosti in/ali škodljivih učinkov na reproduktivni sistem in potomstvo. In vseživljenjska izpostavljenost pesticidom je zagotovo lahko eden od dejavnikov tveganja za razvoj boleznih srčno-žilnega sistema, boleznih moderne svetovne (debelost, sladkorna bolezen, hiperlipidemija in nealkoholna zamaščenost jeter), alergijskih, nevrodegenerativnih in tudi rakavih bolezni, zlasti kolorektalnega karcinoma.

Za konec torej strnimo, da je pomembno jesti zdravo in raznovrstno. Sadje in zelenjava, ki jo zaužijemo, pa naj bosta čim bolj lokalna, saj tako skrbimo tako zase kot za okolje. Tako hrana, kupljena na tržnici, kot tista, ki jo kupimo v supermarketu, pa morata biti regulirani. »Če je živilo «nezdravo» v smislu higienске ali kemijske oporečnosti, ne sme biti v prometu, niti na tržnici niti v supermarketu. Vsak deležnik je odgovoren, da ima v prometu le neoporečne izdelke in za to kazensko in odškodninsko odgovarja. Enako velja tudi za zagotavljanje absolutne dol- in gortočne sledljivosti. Inšpekcijski nadzor zajema vse subjekte v prometu z živilom, tako branjevke in prodajalce na tržnici kot tudi trgovske verige,« še zaključuje Boris Kovač.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRIOLOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

# Dober vid brez očal na daleč in blizu v zrelih letih

Oftalmolog **prof. dr. Marko Hawlina** nam je predstavil **novosti na področju operativne odprave dioptrije na daljavo in bližino, ki jih opravljajo v za to specializiranem okulističnem centru v Portorožu.**

**Razširjeno je mnenje, da se laser uporablja za odpravo vseh težav z vidom, tudi pri starovidnosti. Kaj menite vi?**

Laser se uporablja predvsem za odpravo dioptrije na daljavo pri mlajših, ki imajo še ohranjeno akomodacijsko sposobnost očesa. Za odpravo starovidnosti pa laserske metode niso uspešne.

**Zakaj operacija z vstavitvijo običajne monofokalne leče ne izboljša vida na daleč in blizu?**

Po operacijah z vstavitvijo običajnih monofokalnih leč je namreč vid dober bodisi na daljavo ali na bližino, ne pa oboje. Prav tako te leče ne odpravijo astigmatizma (laično cilindra), zaradi česar so po operaciji potrebna očala tako na daleč kot na blizu. Posega z multifokalnimi lečami ZZS sicer ne krije, vendar v dolgoročni računici pričakovana cena očal, ki jih bomo potrebovali v življenju, velikokrat presega ceno vstavitve multifokalnih leč v oči.

**Tehnologija je zelo napredovala – katere so bistvene pridobitve na področju novih intraokularnih leč, ki jih vgradimo v oko?**

Zaradi uspešnosti nove generacije multifokalnih in toričnih intraokularnih leč in neinvazivnega operativnega posega je vse več pacientov, ki si ob operaciji sive mrežnice (ali tudi če te še nimajo) želi delno ali v celoti odpraviti potrebo po očalih. Najnovejša tehnologija s trifokalnimi lečami in lečami s podaljšanim goriščem omogoča vid praktično na vse razdalje. Te leče moramo izbrati povsem individualno za vsakega pacienta posebej, upoštevajoč njegov življenjski stil in delovne zahteve. Te leče so primerne tudi za zelo zahtevne poklice, kot so zdravniki, managerji, igralci, televizijski voditelji in drugi, ki morajo pogosto menjavati pogled na daleč in blizu.

**Kakšne pa so možne komplikacije teh operacij?**

Pri vsaki operaciji je teoretično možno, da pride do komplikacij, kot so vnetja ali nepričakovana dioptrija, vendar je takih komplikacij izredno malo. Pri starejših modelih multifokalnih leč so se ponoči okrog luči lahko pojavljali krogi ali odsevi, vid je bil dober na daleč in blizu, slabši je bil na vmesni razdalji, in tudi kontrastna senzitivnost in vid v poltemi nista bila tako dobra. Pri najnovejših modelih leč je teh težav bistveno manj.

**Kakšna je trajnost teh leč in ali je v primeru težav možna zamenjava leče?**

Leče so izdelane iz akrilata in pri izdelkih vrhunskih proizvajalcev, ki jih implantiramo pri nas, so leče trajne, kar pomeni, da se dioptrija teh leč ne spreminja in da ostanejo povsem prozorne. Včasih se zamotni zadnja lečna ovojnica, kar pa očistimo z enostavnim posegom z laserjem. Zamenjava leče je sicer možna, vendar pri natančnem izračunu in upoštevanju vseh okoliščin in kontraindikacij ni

potrebna. V vseh letih, odkar implantiramo te leče, še ni bilo potrebno zamenjati niti ene.

**Kakšni pacienti za operacijo z multifokalnimi lečami niso primerni?**

Pri starejših je zelo pogosta bolezen, ki se ji reče starostna degeneracija makule ali rumene pege. Podobno je pri bolnikih, ki imajo napredovali glavkom ali diabetično retinopatijo. Pri teh bolnikih z operacijo ni mogoče v celoti vrniti centralnega vida, zato zanje multifokalne leče niso primerne. So pa tudi za te bolnike v razvoju posebne intraokularne leče, ki naj bi jim olajšale branje in jih bomo v kratkem začeli vgrajevati tudi pri nas.

**Kaj je še potrebno vedeti ob očesnih operacijah, kar lahko vpliva na operativni in pooperativni potek?**

Zelo velikokrat imajo pacienti kronično vnetje maščobnih žlezic, ki imajo izvodila ob trepalnicah. Strjen izloček tvori čepke, ki zamašijo izvodila žlezic in ob trepalničnem robu se razvije kronično vnetje vek, imenujemo ga blefaritis. Gre za zelo pogosto, a dokaj težko ozdravljivo bolezensko stanje, ki pa ga je treba zdraviti pred operacijo sive mrežnice, saj sicer lahko pride do težav s celjenjem ter okužb. Ob tem je pri tej bolezni značilno tudi to, da se oči lahko povečano solzijo, kljub temu da imajo bolniki simptome in znake suhega očesa. S suhim očesom in boleznimi očesne površine, ki so lahko zelo kompleksne, se poleg operacij sive mrežnice in bolezni roženice poglabljeno ukvarja asist. dr. Petra Schollmayer. Pred vsemi posegi na očeh je bistvena natančna priprava in najvišja mera strokovnosti.

**Opravljate tudi operacije dioptrije z laserjem?**

Da, tudi. Te posege opravljamo v sodelovanju s centrom Irman, ki ima v Sloveniji na tem področju največ izkušenj. Uporabljamo najmodernejši laser in uspehi so res dobri. Najnovejša generacija laserjev omogočajo površinski poseg, kjer se očesa praktično ne dotaknemo več. Vse naredimo z laserjem. Prve dni po operaciji ima pacient sicer nekaj bolečin, dokler se ne obnovi povrhnjica. Zato pa nima eventualnih komplikacij zarezovanja roženice in suhega očesa, ki lahko nastopijo po tehniki LASIK, ki jo npr. množično opravljajo v Zagrebu.

**Kaj menite o množičnem potovanju slovenskih pacientov na Hrvaško?**

Agresivno in zavajajoče oglaševanje, ki slovenskim zdravnikom ni dovoljeno, je naredilo svoje in vse več bolnikov, ki so bili operirani na Hrvaškem, zdaj posledice zdravi pri slovenskih zdravnikih. Danes ni niti enega strokovnega razloga, da bi naši bolniki hodili na operacije oči na Hrvaško, pa tudi cena je, všteto vse potne in druge skrite stroške celo višja kot v Sloveniji. Treba je biti zlasti previden pri agencijah, ki ponujajo "neodvisno" primerjavo cen in kvalitete različnih centrov, ker s tem prikrito favorizirajo pretežno hrvaške centre, s katerimi sodelujejo, in jim pošiljajo paciente. Prav tako naši estradniki, ki jih verjetno tam operirajo v zameno za njihovo reklamo, tja privabljajo veliko Slovencev. Pomembno je imeti etični pristop in izbrati najboljšo rešitev za vsakega bolnika in ga tudi dolgotrajno spremljati, česar pa pri teh izvajalcih pogosto ne vidimo.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



## Ko srce nenadoma obstane ...

Avtorica: **Nika Arsovski**

Srčna mišica je ena najdejavnejših v našem telesu, saj je njena aktivnost bistvenega pomena za naše preživetje. Srce utripne med 60- in 100-krat na minuto, s čimer skrbi za normalen pretok krvi po telesu in posledično preskrbo našega organizma s kisikom. Kaj se torej zgodi, ko naenkrat preneha biti? Ob nenadnem srčnem zastoju se ustavi pretok krvi, oseba pa že v nekaj sekundah izgubi zavest, po treh do petih minutah začnejo odmirati tudi možganske celice. Letno v Sloveniji srce zastane približno 1500 osebam, preživi le vsak deseti. Kaj lahko storimo, da se zaščitimo? Kako se odzvati v primeru, da smo očitvidci srčnega zastoja? Odgovore najdete v spodnjem prispevku.

Nenadni zastoj srca (zunaj bolnišničnega okolja) je najpogostejši vzrok za smrt v razvitem svetu. »Nenadni srčni zastoj se najpogosteje pojavlja pri bolnikih z ishemično boleznijo srca oz. po prebolelem miokardnem infarktu. Pri teh bolnikih se po literaturi pojavnost giblje med 0,5 % in 0,8 % na leto. Srčni zastoj zunaj bolnišnice je vzrok za 8,5 % vseh smrti letno,« pojasni **dr. David Žizek, dr. med.**, iz Laboratorija za srčno spodbujanje in resinhronizacijo Kliničnega oddelka za kardiologijo Interne klinike UKC Ljubljana. V Sloveniji letno zabeležimo približno 1500 primerov, okvirno štiri oz. pet na dan. Le desetina bolnikov nenadni srčni zastoj preživi, pri tem pa je bistvenega pomena ukrepanje očitvidcev,

ki ohranjajo človeka pri življenju s temeljnimi postopki oživljanja, vse do prihoda reševalcev. Tri do pet minut po zastoju namreč začnejo odmirati možganske celice, z vsako minuto srčnega zastoja pa se možnost ponovne vzpostavitve pravilnega delovanja zmanjša za skoraj desetino (že po nekaj minutah odmre dovolj celic, da tudi kasnejša pomoč in zdravljenje ne bosta mogla izboljšati nastalih okvar, zato bodo posledice najverjetneje trajne). Srčni zastoj je nenadna prekinitve mehanskega delovanja srca, kot tak pa se pogosto pripeti med športnimi dejavnostmi, kot so tek, ekipni športi, tudi tenis, pa tudi med počitkom ali opravili doma. Ker pride do prekinitve črpanja krvi v obtoku,

posledično pa ni več oskrbe telesa s kisikom in hranili, možgani niso več zmožni opravljati svoje funkcije. Posledično oseba preneha dihati, postane neodzivna in izgubi zavest. Značilen simptom miokardnega infarkta, ki lahko vodi v srčni zastoj, je sicer tiščeča, žgoča oz. pekoča bolečina za prsnico. Ta se lahko širi naprej v vrat ali v spodnjo čeljust, tudi v levo ramo ali vse do zgornjega dela trebuha in naprej do hrbta. Bolečina se ob kašlju in ob spremembi položaja ne spremeni, prav tako ostaja enaka tudi ob pritisku na prsni koš. Osebo lahko sili na bruhanje, telo se pospešeno znoji, medtem ko je na obrazu prisotna bledica. To so le nekateri izmed simptomov, čeprav se običajno nenadni srčni

### Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

zastoj, kot pove že ime samo, pojavi brez opozorila.

### Kakšna pa je razlika med nenadnim srčnim zastojem in srčnim infarktom?

»Pri srčnem infarktu gre za nenadno zamašitev ene koronarnih arterij, ki lahko vodi do odmrtja dela srca, ki ga arterija prehranjuje. Zamašitev žile je lahko tudi neposreden vzrok za pojav maligne motnje ritma oz. ventrikularne fibrilacije, ki vodi v srčni zastoj,« o srčnem infarktu pove kardiolog in doda: »Pri srčnem zastoj gre za prenehanje mehanskega delovanja srca, ki je lahko posledica prekatne motnje ritma ali elektro-mehanske disociacije, kjer se kljub električni aktivnosti srce ne krči. Pri srčnem zastoj, ki je posledica maligne motnje ritma (npr. ventrikularna fibrilacija), pri oživljanju poleg zunanje masaže srca in predihavanja izvajamo tudi defibrilacijo. Pri srčnem zastoj, kjer električna aktivnost ostaja, pa le zunanjo masažo srca in predihavanje.«

### Koronarna bolezen kot najpogostejši vzrok

Nenadni srčni zastoj kot tak je najpogosteje posledica srčnega infarkta (pri tem se arterija, ki prehranjuje srce, zamaši), v manjši meri pa tudi drugih bolezenskih stanj. Žizek pojasni tudi razloge za nastanek zastoja srca in kot daleč najpogostejši vzrok za srčni zastoj navede akutni miokardni infarkt oz. koronarno bolezen, ki je vzrok za tri četrtine vseh zastojev srca: »Drugi vzroki so lahko srčno popuščanje, genetske in prirojene oblike srčnih boleznih tako na ravni srčne mišice kot tudi električnega delovanja srca (npr. kanalčkopatije). Do srčnega zastoja lahko pride tudi pri zadušitvi, utopitvi, hudih poškodbah prsnega koša ob nesreči, hudih krvavitvah, endokrinih boleznih ipd. Glede na možnost odprave osnovnega vzroka in starost ponesrečenca

je verjetnost preživetja zelo različna.« Srčni zastoji kot posledica kardiovaskularnih boleznih predstavljajo približno 40 % smrti. Obstaja vrsta dejavnikov, ki tvegajo za prekinitev srčnega delovanja še povečujejo. Mednje sodijo nezdrav življenjski slog, vključno s kajenjem in prekomerno težo. Bolj so zastojem podvrženi moški (več kot 60 %) po 50. letu starosti. Med pomembnimi dejavniki tveganja so še splošni parametri srčno-žilnih boleznih, kot so povišan krvni tlak in visoka raven holesterola. Prav tako je pomemben dejavnik tveganja tudi sladkorna bolezen, pa tudi zloraba prepovedanih drog in alkohola.

### Kaj lahko storimo sami, v primeru, da se nenadni srčni zastoj pripeti nekemu v naši bližini?

Nenadni zastoj srca se lahko pripeti kjer koli, bodisi na športnem igrišču, v službi, tudi doma. Po statistiki sodeč, se največ primerov pripeti prav v domačem okolju. V več kot polovici primerov so ob zastoj srca prisotni tudi očividci, ki lahko s svojim delovanjem bistveno vplivajo na potek in celo rešujejo življenja. Reševalci bodo takoj po prihodu začeli z oživljanjem, a do tedaj lahko preteče nekaj minut, pri tem pa odmre že dobršen del možganskih celic. Prav zato je pravočasna reakcija očividcev nadvse pomembna. »Ključno, kar lahko v primeru srčnega zastoja naredimo sami, je čim zgodnejša prepoznavna in čimprejšnje ukrepanje s temeljnimi postopki oživljanja, saj je hitrost ukrepanja in čim zgodnejša vzpostavitev ponovnega krčenja srca najpomembnejša za preživetje bolnikov,« potrdi tudi sogovornik. Po zbranih podatkih je doslej z oživljanjem v Sloveniji začelo 60 % očividcev pred prihodom ekipe nujne medicinske pomoči, še pred tremi desetletji pa je bil ta delež znatno nižji, posledično je ob srčnem zastoj umrlo tudi več ljudi. Oživljanje je uspešno le ob pravilnem vrstnem redu ukrepov,

očividci pa so vse do prihoda reševalcev tisti, ki držijo življenje nezavestne osebe v svojih rokah. V prvi fazi je pomembno, da prepoznamo srčni zastoj in pokličemo nujno medicinsko pomoč (112). V naslednjem koraku začnemo temeljne postopke oživljanja – masažo srca, pri čemer položimo dlani na sredino prsnega koša nezavestne osebe in prepletemo prste, da pri tem ne pritiskamo na rebra. Pri tem pritiskamo pravokotno na prsni koš, med masažo pa si pomagamo z glasnim štetjem ter ohranjamo primerno frekvenco masaže (pribl. dva stiska na sekundo). Pri tem nam je lahko v pomoč ritem priljubljene skladbe *Stayin' Alive*, ki jo prepeva skupina Bee Gees. Po tridesetih pritiskih srčne masaže sledita dva vpiha umetnega dihanja – pri tem se prepričajmo, da je dihalna pot sproščena, zamašimo nos in vpihnemo skozi usta – nato nadaljujemo s pritiskanjem.

### Uporaba defibrilatorja

Če očividec oživlja le s pomočjo pritiskov na prsni koš, ima prizadeta oseba le 15-odstotno možnost preživetja, medtem ko se preživetje ob uporabi avtomatskega defibrilatorja poveča za kar trikrat. Defibrilatorji so širom po Sloveniji nameščeni na najbolj pretočnih mestih in v sklopu športnih objektov (v Sloveniji je defibrilatorjev nekaj manj kot 3000), kjer se združuje večje število ljudi, a dejstvo je, da je informiranost o tem, kje so, in pregled nad tem, dokaj neurejeno področje. Prav zato se mora posameznik pozanimati, kje v kraju je defibrilator. Uporaba naprave je preprosta, saj ta samostojno diagnosticira stanje bolnika in nas vodi skozi vse ukrepe. Defibrilator namreč zazna ritem srca, ki ga potemtakem defibrilira, in s tem spodbudi srce, da nadaljuje postopek črpanja krvi. Zato se brez zadržkov lotite reševanja življenja, saj z defibrilatorjem osebe nikakor ne morete poškodovati, pomembno je le, da se bolnika v času defibrilacije nihče ne dotika.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## defibtech

- **VRHUNSKA AMERIŠKA TEHNOLOGIJA DEFIBRILACIJE** uspešna oživljanja na tedenski ravni, s čimer se ne more pohvaliti nobeden od konkurenčnih aparatov.
- **NAJBOLJ RAZŠIRJEN, JAVNO DOSTOPEN AED V SLOVENIJI** (več kot 60 % vseh AED naprav na področju Republike Slovenije, več kot 3.200 naprav)
- **EDINI AED NA TRGU, KI JE POPOLNOMA PRILAGOJEN UPORABNIKU**
- **EDINSTVENI KONCEPT BATERIJSKEGA PAKETA, ČASA POLNENJA DO SPROŽITVE ŠOKA NI, SAJ JE APARAT PREDNAPOLNJEN (NAJHITREJŠI MED VSEMI AED-JI)**
- **EDINI AED NA TRGU Z ATESTOM ZA DELOVANJE POD 0°C CELZIJA**



**Kontakt:** E-mail: [info@defibaed.si](mailto:info@defibaed.si) | Mob: 031 540 008 | [www.defibaed.si](http://www.defibaed.si)

## ABC

- A** Po nekaterih podatkih naj bi že vsak osmi Evropejec trpel za zmerno ali hudo boleznijo srčne zaklopke.
- B** Med začetnimi simptomi sta zasoplost in utrujenost.
- C** V zadnjih letih je prišlo do razvoja novih načinov zdravljenja, ki so učinkoviti, predvsem pa bolniku prijaznejši.

# Srčne zaklopke

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naše srce sestavljajo štiri srčni prekati in prav toliko srčnih zaklopk – mitralno, trikuspidalno, aortno in pljučno. Zaklopke skrbijo za pravilen pretok krvi skozi srčne votline – iz predvorov v prekate in iz prekatov v dve odvodni žili, ter preprečujejo, da bi kri stekla v nasprotno smer. A s staranjem prebivalstva in današnjim načinom življenja so tudi srčne zaklopke podvržene vse večjemu številu okvar in boleznim. Bolezen srčnih zaklopk je širok pojem, ki zajema vrsto bolezenskih stanj in okvar, ki preprečujejo pravilno delovanje ene ali več zaklopk. Število bolnikov iz leta v leto narašča, po nekaterih podatkih pa naj bi bolezenska stanja, vezana na srčne zaklopke, težila že vsakega osmega Evropejca, starejšega od 75 let.



Prim. Janez Poles, dr. med.

Srčne zaklopke imajo pomembno vlogo pri delovanju našega srca in srčno-žilnega sistema, kot take pa so pomembne tudi pri delovanju celotnega človeškega organizma. Sestavljajo jih majhni zavijki tkiva, ki se odprejo in s tem omogočijo pretakanje krvi skozi srce. Z zapiranjem zaklopke preprečijo pretakanje krvi v nasprotni smeri. Srce ima štiri srčne zaklopke: mitralno, trikuspidalno, aortno in pljučno. S kisikom osiromašena kri se iz telesa vrne v desni atrij srca in skozi trikuspidalno zaklopko steče v desni prekat. Od tam gre skozi pljučno zaklopko v pljučno arterijo, kjer se obogati s kisikom iz pljuč. S kisi-

kom bogata kri se tako skozi pljučne vene vrača v levi srčni atrij, preko mitralne zaklopke se iz levega atrija steka v levi prekat. Od tam pa skozi aortno zaklopko naprej v aorto in naprej po našem telesu. Če ena ali več srčnih zaklopk ne deluje pravilno, govorimo o boleznih srčnih zaklopk, s tem pojmom pa označujemo širok spekter stanj, ki povzročajo motnje v pretoku krvi skozi srce. Posledično je oteženo delovanje srca, kar se odraža na delovanju celotnega telesa. S staranjem prebivalstva se povečuje tudi incidenca boleznih srčnih zaklopk, po nekaterih podatkih naj bi že vsak osmi Evropejec trpel za zmerno ali hudo boleznijo srčne zaklopke. Obeti za prihodnost so še slabši, do leta 2040 naj bi se namreč število bolnikov kar podvojilo.

## Zasoplost in utrujenost kot začetna simptoma

V nekaterih primerih gre za prirojene okvare srčnih zaklopk, t. i. prirojeno bolezen srčnih zaklopk, v večji meri pa za boleznim, ki se razvijejo skozi čas, tudi pod vplivom drugih

dejavnikov. »Med dejavniki tveganja za pojav boleznih srčnih zaklopk sodijo: starost, povišan krvni tlak, povišane vrednosti krvnih maščob, revmatična vročica, endokarditis – vnetje notranjih struktur srca, sladkorna bolezen, kajenje, zloraba drog in nekatera zdravila (anabolni steroidi, nekatera zdravila za zdravljenje raka), čezmerna telesna teža in debelost. Bolnika moramo poučiti in osvestiti, da skrbi za ustrezno zdravo prehrano, ohranja redno individualno prilagojeno telesno dejavnost, opusti kajenje in uživanje drog ter dobro obvladuje druge pridružene kronične boleznim,« pojasnjuje **kardiolog, prim. Janez Poles, dr. med.** Bolezen srčnih zaklopk je lahko povezana bodisi z zoženjem, ki oteži pretok krvi skozi zaklopko, ali pa s puščanjem zaklopke, pri čemer je zapiranje nepopolno, kar omogoča vračanje krvi v nasprotno smer. Posledično je oteženo normalno delovanje srca, ki se zaradi dodatnega naprežanja bolj utruje, kar se odraža na delovanju celotnega telesa. Kljub temu nekateri ljudje z okvaro srčne zaklopke živijo vse

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

življenje brez težav, spet pri drugih pa lahko tudi s poslabšanjem bolezni pride do posameznih simptomov. Med začetnimi simptomi sta tako zasoplost in utrujenost, ki ju zlahka spregledamo, zaradi česar bolezen dlje časa ostane neodkrita. Kasneje se lahko pojavijo otekline v stopalih in gležnjih pa tudi bolečine v prsnem košu, motnje v delovanju srčnega utripa. Nezdravljena bolezen lahko poveča obremenitev srca, okvare srčnih zaklopk so tudi vzrok za pojav srčnega popuščanja.

### Stenoza aortne zaklopke

Najpogosteje se pojavijo težave na mitralni in aortni zaklopki. »Najpogostejša bolezen srčnih zaklopk je stenoza aortne zaklopke (AZ),« nam zatrdi Poles ter opiše prve simptome bolezni: »Bolnik pogosto navaja utrujenost in slabšo telesno vzdržljivost. Ob telesnih naporih se pojavljajo bolečina v levem prsišču (angina pectoris), zasoplost, omotica ali omedlevica. Ob kliničnem pregledu nad srcem slišimo značilen šum. V elektrokardiogramu lahko ugotovljamo spremembe, ki odražajo zadebelitev srčne mišice ali znake obremenitve levega prekata. Rentgenska slika prsnega koša pogosto odkrije aterosklerotične spremembe aorte ob samem izstopišču iz srca. Za natančno opredelitev prizadetosti zaklopke uporabimo ultrazvok, CT, magnetno resonanco ali aortografijo.« Aortna zaklopka je umeščena med levi srčni prekat in aorto, največjo arterijo v našem telesu. V primeru aortne stenoze se ustje zoži, zaradi česar se zmanjša pretok krvi v aorto, s tem pa se okrni prehranjenost telesa s kisikom. Aortna stenoza predstavlja približno 5 % vseh prirojjenih srčnih napak, najpogosteje pa se pojavlja pri pacientih, starejših od 65 let. Pri starejših bolnikih je vzrok najpogosteje poapnenje aortne zaklopke – kopičenje kalcija na zaklopkah lahko vodi v omejeno delovanje le teh

in posledično slabši pretok krvi. Zato je v primeru, da preiskave potrdijo stenozo aortne zaklopke, potrebno zdravljenje, ki je odvisno tako od stopnje stenoze kot tudi pridruženih simptomov.

### Bolezni mitralne zaklopke

Poleg aortne zaklopke je težavam in okvaram močnejše podvržena tudi mitralna zaklopka. Ta je med levim atrijem in levim prekatom ter je podvržena tako puščanju (regurgitaciji) kot tudi zoženju. V prvem primeru mitralna zaklopka ne zapre popolnoma ustja, zaradi česar lahko kri prehaja skozenj tudi v nasprotni smeri – torej iz prekata v levi atrij. Posledice se lahko na našem telesu odrazijo z utrujenostjo in pomanjkanjem sape, ob neprimernem zdravljenju pa pride do trajnih poškodb srčne mišice. Mitralno zaklopko lahko doleti tudi zoženje, t. i. stenoza mitralne zaklopke, pri čemer je okrnjen pretok krvi v levi prekat. Stenoza mitralne zaklopke je najpogostejša v starosti med 30. in 50. letom ter se odrazi s slabostjo, utrujenostjo, zasoplostjo, tudi pospešenim srčnim utripom. Simptomi se lahko ob povečanem srčnem utripu, npr. med gibanjem, še poslabšajo.

### Zdravljenje


Najbolje je, če simptome bolezni srčne zaklopke pravočasno prepoznamo in poiščemo zdravniško pomoč. Pri nekaterih se simptomi vrsto let ne odražijo, pri drugih se lahko nenadoma poslabšajo. Vsekakor gre za bolezen, ki zahtevajo primerno zdravljenje, sicer lahko povzročijo resne in trajne posledice na našem srčno-žilnem sistemu, v skrajnem primeru tudi smrt. Zdravljenje bolezni je odvisno od osnovnega vzroka, ki bolezen srčnih zaklopk povzroča. Vključuje manj invazivne postopke, v primeru, da se ti ne izkažejo za uspešne, pa je včasih potrebna tudi operacija. »V zadnjih letih smo na področju zdrav-

ljenja bolezni zaklopk doživeli razvoj novih načinov zdravljenja, ki so učinkoviti, predvsem pa bolniku prijaznejši. TAVI (prekokateterska vstavitev umetne AZ) je posebej primeren za starejše bolnike z visokim tveganjem za kirurški poseg. Postopek interventni kardiologi izvedejo preko stegenske, femoralne arterije (transfemoralno) ali preko vrha levega prekata (transapikalno). Opravijo lahko samo balonsko aortno valvuloplastiko (BAV), s kate-trom prizadeto AZ s posebnim balončkom le razširijo. Pri bolnikih z močno napredovalo stenozo in nizkim tveganjem okvarjeno zaklopko kirurško zamenjajo z umetno ali biološko zaklopko,« o sodobnim metodah zdravljenja pove Poles in nadaljuje: »Pri mitralna zaklopki (MZ) prihaja pogosteje do puščanja (regurgitacije). S tako imenovanim klipngom preko stegenske vene vstavijo posebno sponko, ki združi sprednji in zadnji list mitralne zaklopke ter zmanjša regurgitacijo. Ta metoda je primerna za bolnike, ki niso kandidati za odprto srčno kirurgijo. Enako metodo uporabljajo tudi pri puščanju trikuspidalne zaklopke (TZ). Kadar je odprta zaklopka zožena (stenotična), opravijo transkatetersko mitralno valvuloplastiko – postopek, pri katerem se z balonsko dilatacijo zmanjša stenoza MZ. Vse pogosteje se srečamo z mitralno kirurgijo z minimalnim dostopom. Ob tem posegu uporabljajo manjše reze in napredne tehnike, ki omogočajo hitrejše okrevanje in manjše tveganje za zaplete.«

V zadnjem času se umetna mitralna in trikuspidalna zaklopka vstavlja tudi neposredno preko konice srca brez uporabe zunajtelesnega krvnega obtoka in brez odpiranja prsnega koša. Kot za konec pojasni sogovornik, ta postopek poteka skozi krajši nekajcentimetrovski rez na levi strani prsnega koša, kar omogoča hitrejše okrevanje in manjše tveganje za zaplete v primerjavi s tradicionalno kirurgijo na odprtem prsnem košu, za bolnika pa je tudi bolj prijazen.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



# 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** Povprečna starost pacientov ob transplantaciji srca se giblje okrog 50 let.
- B** S pomočjo Eurotransplanta v UKC Ljubljana iz tujine dobijo približno 60 % src, medtem ko jih 40 % prihaja z območja Slovenije.
- C** Ekipe, vpletene v poseg, šteje med 18 in 20 ljudi.

# Presaditev srca

Avtorica: **Nika Arsovski**

Slovenija na področju transplantacij srca sodi v sam svetovni vrh, saj so slovenski strokovnjaki v zadnjih dvanajstih letih opravili največ presaditev srca na milijon prebivalcev. Strokovni direktor kirurške klinike in vodja Centra za transplantacijsko dejavnost doc. dr. Ivan Knežević ocenjuje, da letno na UKC Ljubljana opravijo kar med 24 in 33 presaditev srca. Povprečna starost pacientov se giblje okrog 50 let, a medtem ko je dogovorjena zgornja meja za ta poseg 70 let (zaradi hudega nesorazmerja med številom prejemnikov in darovalcev, slednjih je namreč znatno manj, je zgornja starost postavljena arbitrarno), spodnja ni določena.

Tako so pred nedavnim operirali šestmesečnega dojenčka, pri tem pa kirurg doda, da je največji izziv pri samem posegu predstavljalo iskanje primerne organa, ne toliko sam poseg. »Sam poseg je tehnično zahtevnejši v primeru neke prirojene kompleksne srčne napake, v tem primeru pa je šlo za genetsko motnjo v delovanju srčne mišice. Največji izziv je bilo pridobiti organ za tako majhnega prejemnika. Osnovna dva parametra, ki določata primernost organa za odraslo populacijo, sta namreč krvna skupina in telesna teža. Pri slednji se tolerira 20-odstotno odstopanje. Če je namreč telesna teža darovalca nižja, se srce ne bo dobro prilagodilo telesni teži in volumnu krvi bistveno težjega prejemnika. Pri majhnih otrocih velja razmerje tudi do 1 : 4, saj je darovanih organov za to starost in telesno težo bistveno manj. Pri otrocih v starosti do 18 mesecev tudi ni treba upoštevati krvne skupine, saj so njihovi T-limfociti naivni in ne mobilizirajo krvnih elementov, ki bi zavrnili organ. S tem dobimo širši nabor darovalcev,« pojasni **Knežević** in doda, da so posegi pri tako majhnih pacientih izjemno redki. Govorimo o štirih ali petih tovrstnih posegih letno v območju Eurotransplanta – na 145 milijonov prebivalcev.

## Darovalci iz Slovenije in širše Evrope

Pri pridobivanju organov v UKC Ljubljana sodelujejo z organizacijo Eurotransplant, ki si prizadeva za izmenjavo organov med različnimi centri osmih držav. Kot opozori Knežević, sistem nudi precejšnjo prednost manjšim državam: »Omogoča nam, da prej najdemo primerne darovalce. Prej se je namreč zgodilo, da smo imeli darovalca, a ni bilo primerne prejemnika, kar je pomenilo, da organa nismo mogli uporabiti. Zdaj pa gre vsak organ v sistem, kjer mu najdejo primerne prejemnika, za vsak posredovani organ pa državi pripada drug. To je močno povečalo število presaditev na evropski, pa tudi slovenski ravni, pa ne le presaditev srca, temveč tudi drugih organov. S pomočjo Eurotransplanta v UKC Ljubljana dobijo iz tujine približno 60 % src, medtem ko jih 40 % prihaja z območja Slovenije.«

V ta namen smo se obrnili na Slovenija-transplant, Zavod Republike Slovenije za presaditve organov in tkiv, ki deluje pod okriljem Ministrstva za zdravje. Po njihovih podatkih je bilo v zadnjem desetletju skupno podarjenih 181 src, v povprečju 18 na leto. »V istem

obdobju je bilo presajenih 241 src oziroma 24 na leto ali povprečno dve srca na mesec. Dodatnih šest src na leto namreč dobimo z izmenjavo organov z drugimi državami znotraj Eurotransplanta, kamor praviloma oddajamo več jeter. Lani je bilo v Sloveniji presajenih 26 src in s tem rešenih prav toliko življenj,« nam pojasni direktor zavoda **Andrej Gadžijev, dr. med., spec. travm.** Lani so v Eurotransplant oddali 13 od 19 darovanih src, medtem ko so jih sprejeli 21.

## V kakšnem stanju mora biti organ?

Eno darovano srce za medicinsko presaditev žal ni bilo primerno, pri tem pa sogovornik iz Slovenija-transplant poudari, da so pomembne kakovost organa in visoke možnosti za preživetje bolnika: »Darovano srce mora biti v dovolj dobrem stanju, da bo v prejemniku delovalo vsaj tako dobro, kot je delovalo v darovalcu. Govorimo o t. i. medicinski oceni primernosti organa za presaditev, kar je večstopenjska zdravniška odločitev. Začne se z oceno primernosti s strani bolnišničnega transplantacijskega koordinatorja na oddelku, kjer so pri umr-

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

»Transplantacije srca so lahko bodisi rezultat urgentnih stanj pa tudi dalj časa trajajočega zdravljenja, pri katerem so se druge možnosti izkazale za neuspešne.«

lem bolniku potrdili možgansko smrt, svojci pa so podali soglasje za darovanje. Sledi posvet z zdravniki konzultanti na Slovenija-transplant, zbiranje dodatnih laboratorijskih izvidov in diagnostičnih podatkov za natančno oceno funkcije srca. V primeru obvestila iz Eurotransplanta o primernem organu za našega bolnika sledi posvet s transplantacijskim kardiologom, ki preveri parametre ponujenega organa na eni strani, na drugi pa dobro pozna zdravstveno stanje bodočega prejemnika. Končno oceno primernosti srca poda kardiovaskularni kirurg, ki med odvzemom oceni delovanje srca še pred prekinitvijo krvnega obtoka pri darovalcu. Transplantacijski kirurg tudi oceni, ali bo srce lahko prepotovalo dovolj kratko razdaljo, da bo učinek hladne ishemije na njegovo funkcijo čim manjši oziroma zanemarljiv. Srce je organ, ki zdrži najkrajši čas zunaj človeškega telesa. Le nekaj ur je na voljo.« Vse pogosteje se v povezavi s presajanjem organov omenjajo tudi umetni organi, a kot nas opozori sogovornik, je ta postopek za

zdaj še v eksperimentalni fazi. »Znanstveniki so že sposobni vzgojiti in razmnožiti posamezne celice, ni pa še znan način, kako jih povezati v funkcionalno celoto, ki bi v celoti oponašala obliko in funkcijo organa, ki ga želimo nadomestiti«, pojasni Gadžijev in doda: »Verjetno bo šel razvoj prej v smeri ksenotransplantacij (op. gojenje organov v živalih), ki pa so v več pogledih tudi etično sporne.«

### Transplantacija srca, poseg, ki traja med sedem in osem ur

Transplantacija srca je proces, ki zahteva veliko število vpletenih strokovnjakov in osebja, ter je kot taka precejšen organizacijski zalogaj. Poleg sodelujočega kirurga ima pomembno vlogo še kirurg, ki vzame srce darovalcu. Ta je ves čas v pripravljenosti, da se z ekipo odpravi v bolnišnico, kjer je darovalec, za kar je včasih potreben tudi nekajurni let. V ekipi je ob operaciji prisoten še anesteziolog, ob njem pa še inštrumentarke. Ker gre za precejšen organizacijski zalogaj, je temu primerna tudi številčnost vpletene ekipe – ta šteje med 18 in 20 ljudi, vključno s kardiologi in koordinatorji. Kneževič v nekaj stvkih oriše celoten poseg in njegovo ozadje: »Prejemnika za začetek obvestimo, nakar pride v bolnišnico, kjer dobi zdravila, ki zmanjšajo imunski odziv telesa. Zatem se z anesteziologom pripravi na poseg. V tem času se s terena vrne kirurg, ki je bil zadolžen za odvzem srca, odtlej pa je potrebna še kakšna ura, da srce všijemo v telo prejemnika. V primeru, da je imel ta poprej mehansko podporo, torej umetno srce, se postopek še podaljša, saj so na mestu prisotne močne zarastline od prejšnje operacije in moramo biti posledično še bolj previdni, da struktur ne bi poškodovali. Celoten poseg torej traja med sedem in osem ur.«

### V UKC se lahko pohvalijo z visoko uspešnostjo transplantacij srca

Transplantacije srca so lahko bodisi rezultat urgentnih stanj pa tudi dalj časa trajajočega zdravljenja, pri katerem so se ostale možnosti izkazale za neuspešne. »V primeru, da je transplantacija zadnja možnost, gre za neke vrste končno srčno popuščanje, ko se drugo zdravljenje ni izkazalo za uspešno. Torej je mogoča le presaditev ali pa vsaditev umetnega organa. Spet v drugih primerih gre za urgentno stanje, recimo v primeru masivnega srčnomišičnega infarkta, ko propade velik del mišice oz. pride do propada stene med prekatoma. To so nepopravljiva stanja, zato je nujna presaditev. Sicer smo razvili dober sistem dolgotrajnega mehanskega zdravljenja, s pomočjo katerega pacient lahko počaka na primernega darovalca. Nekateri se na to mehansko podporo tako privadijo, da transplantacijo celo zavrnejo,« pove strokovni direktor kirurške klinike. Tako kot vsak poseg ima namreč tudi presaditev srca določene posledice. Pacienti z novim srčnim organom so namreč dosmrtno podvrženi imunosupresivnemu zdravljenju, zaradi česar so prvo leto po posegu bolj dojemljivi za druge okužbe. Transplantacija srca je sicer poseg, pri katerem se na UKC Ljubljana lahko pohvalijo z visokim deležem uspešnosti. Kot pojasni vodja Centra za transplantacijsko dejavnost, je enoletno preživetje po posegu kar 90-odstotno, več kot polovica bolnikov s presajenim srcem pa bo po pričakovanih živela še 12 let.

Oseba se sicer lahko odloči za ponovno transplantacijo, če do te pride več kot leto po prvi, je delež preživetja tak kot pri prvi. A dejstvo je, da se s ponavljanjem posegov še bolj poglobi hudo nesorazmerje med darovalci in prejemniki, saj je organov, ki so na voljo, bistveno manj kot ljudi, ki jih potrebujejo, na kar opozori tudi sogovornik: »Z biološkimi organi še nismo zmožni pokriti vseh potreb. Čeprav opravimo na UKC Ljubljana največ presaditev glede na število prebivalcev in se lahko pohvalimo z visoko številom vstavljenih umetnih organov, pa še vedno nekaj pacientov na čakalni listi operacije ne dočaka. To pomeni, da kljub tem številkam še vedno nismo sposobni zadovoljiti lastnih potreb.« Srčno-žilne bolezni so namreč največji razlog za smrtnost v razvitem svetu. Starost povprečnega darovalca v Evropski uniji je 43 let, kar pomeni, da so darovalci povprečno lažji od prejemnikov, kar lahko poseg in iskanje primerne organa močno oteži. Za 110 kilogramov težkega posameznika pride v poštev le organ nekoga, ki ima več kot 85 kilogramov. Zato je tudi tu na mestu opozorilo Kneževiča o skrbi za lastno zdravje in zdravem življenjskem slogu: »Pogosto se zgodi, da se pomena zdravja zavemo šele prepozno. Skrbimo za svoje avtomobile, pred smučanjem se odločimo za servis smučí, medtem ko skrb zase postane prioriteta šele, ko se zamaje zdravje.«

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?



Slovenija-transplant

*Z vami že  
20 let*

# ABCzdravja

Več kot 1.000 zdravnikov je s svojim strokovnim znanjem prispevalo k vsebinam revije ABCzdravja.



---

Skupaj ne gradimo le mostu med stroko in ljudmi.  
Gradimo boljše zdravje za vse.

---

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

## ABC

- A** Srčno-žilne bolezni so glavni vzrok za prezgodnjo smrt v zahodnem svetu.
- B** Kadilci imajo kar za 30 % večje tveganje za pojav možganske kapi v primerjavi z nekadilci.
- C** Za zdravje srca in ožilja se priporoča sredozemska prehrana, bogata z zelenjavo, sadjem in polnozrnatimi žiti.



# Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Srčno-žilne bolezni so poglavitni vzrok za prezgodnjo smrt tako v Sloveniji kot povsod drugod v zahodnem svetu. Na nekatere dejavnike tveganja, kot sta dedna nagnjenost ali starost, ne moremo vplivati, zato pa obstaja vrsta dejavnikov, na katere sami imamo vpliv. Med drugim nezdrave navade in nezdrav življenjski slog. Preverite, kaj lahko za zdravje svojega srca naredite sami in se posledično izognete ali omilite bolezni srca ter ožilja.

Srčni infarkt, možganska kap in koronarna bolezen srca so le tri izmed bolezenskih stanj, ki najbolj okrnijo kakovost življenja posameznika. Uvrščamo jih v skupino kardiovaskularnih bolezni t. i. srčno-žilne bolezni, ki so glavni vzrok smrti v zahodnem svetu. V začetku minulega stoletja je bilo o srčno-žilnih boleznih znanega le malo, splošno prepričanje pa je bilo, da je arterioskleroza, torej ozke in zamašene arterije, normalna posledica staranja. Tudi visok krvni tlak in povišane vrednosti holesterola v krvi so pripisovali starosti. Leta 1948 pa so raziskovalci začeli s spremljanjem prebivalcev ameriškega mesteca Framingham, pod drobnogled pa so vzeli več kot 5.000 posameznikov obeh spolov (med 30. in 62. letom). Ugotovili so, da je tveganje

za srčni infarkt odvisno od vrste dejavnikov, med drugim tudi od starosti, spola in nezdravih življenjskih navad, pa tudi parametrov, kot sta krvni tlak in raven holesterola. Temelj Framinghamskega točkovnika, s katerim se ocenjuje 10-letna srčno-žilna ogroženost, je raziskava Framingham Heart Study, ki je bila objavljena leta 1992. V raziskavi so kar 12 let spremljali 2856 preiskovancev, starih od 30 do 74 let. V času preiskave je 383 moških in 227 žensk doživelo srčno-žilni dogodek. Na podlagi izsledkov študije so sestavili algoritem, ki na podlagi dejavnikov tveganja oceni ogroženost posameznika za razvoj srčno-žilnih bolezni (starost, spol, kajenje, krvni tlak in holesterol) in verjetnost, da ga v naslednjih desetih letih prizadene srčni infarkt.

## Nezdrav življenjski slog kot pomemben dejavnik tveganja

Arterioskleroza sodi med najpogostejše kardiovaskularne bolezni. Gre za bolezen, kjer se v stenah arterij kopičijo holesterol in druge spojine ter celice, zaradi česar se svetlina žil zoži, pretok krvi skozi njih pa zmanjša. Na razvoj srčno-žilnih bolezni lahko v veliki meri vplivamo sami. Čeprav na posamezne dejavnike tveganja, kot je družinska anamneza, ne moremo, pa lahko marsikaj storimo za druge pomembne parametre, ki predstavljajo veliko tveganje za razvoj kardiovaskularnih bolezni. To so povišan krvni tlak (nad 140/90 mm Hg), povišana telesna teža, povišana raven holesterola v krvi in nezdravljena sladkorna bolezen. Številni

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

»Temeljno vodilo pri pomoči bolnikom je, da je in mora biti vsak posameznik sam odgovoren za svoje zdravje. Da bi lahko posameznik to odgovornost v polnosti izvajal, pa mora biti poučen, opolnomočen in ozaveščen o vseh ‚skrivnostih‘ svoje bolezni,« pojasni sogovornik.«

izmed navedenih dejavnikov tveganja so med seboj povezani, pogosto pa imajo skupnega imenovalca – nezdrav življenjski slog. Pomemben del tega so nezdrave življenjske navade, predvsem kajenje. Le to celostno negativno vpliva na naše zdravje in organizem, obenem pa sodi med pomembne dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Rezultati prenehanja kajenja so vidni že po nekaj minutah – že po 20 minutah naj bi se tako znižale vrednosti krvnega tlaka, obenem pa umiril tudi srčni utrip – še bolj drastične so spremembe po nekaj tednih in mesecih. V enem letu po prenehanju kajenja se namreč tveganje za pojav kardiovaskularnih bolezni kar prepolovi. V petih letih od zadnje prižgane cigarete se zmanjša tudi tveganje za možgansko kap, po 15 letih pa se tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni izenači s tveganjem pri nekadilcih.

### Kakovosten spanec in uravnotežena prehrana

Veliko težo tveganja za pojav srčno-žilnih obolenj gre pripisati tudi današnjemu življenjskemu slogu, z veliko mero stresa in pomanjkanjem spanca. Kakovosten spanec, ki naj pri odraslih traja vsaj sedem ur, tako pomembno zmanjša verjetnost za razvoj kardiovaskularnih obolenj, medtem ko pomanjkanje spanca zvišuje krvni tlak in posledično negativno vpliva na zdravje srca. Pomembno vlogo pri nastanku tovrstnih bolezni pa lahko pripišemo tudi načinu prehranjevanja in nezdravi prehrani. Srce sodi med najdejavnejše mišice v našem telesu, ki za svoje delovanje potrebujejo primerno prehrano. Že vrsto let se kot najprimernejši in zdravju prijazen način prehranjevanja omenja sredozemska prehrana, bogata z zelenjavo, sadjem in polnozrnatimi žiti. Sredozemska prehrana se ne osredotoča toliko na posamezno skupino živil, temveč bolj na samo kakovost in način prehranjevanja. Prednost daje živilo rastlinskega izvora, kot so omenjena polnozrnatna živila, pa tudi stročnicam, oreščkom in seveda ekstra deviškemu oljčnemu olju z visoko vrednostjo antioksidantov, oleinske kisline in drugimi nenasičenimi maščobnimi kislinami. Sredozemska prehrana sloni na lokalnih živilih, tudi ribah, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3 (sardele, skuša ...), medtem ko je uživanje

živalskih produktov omejeno. Ta tip prehrane vključuje tudi veliko bero oreščkov, ki so bogati z nenasičenimi maščobami, vlakninami in drugimi hranili – uživanje mandljev blagodejno deluje na zdravje srca, orehi pa zmanjšujejo vrednosti holesterola v krvi. Kot omenjeno, srce za optimalno delovanje potrebuje določena hranila, med drugim vitamine in minerale (kalij, natrij, kalcij in magnezij). Vitamini skupine B, predvsem B9, B6 in B12, tako skrbijo za razgradnjo homocisteina, enega izmed dejavnikov za pojav arteroskleroze, medtem ko čezmerno uživanje soli zvišuje krvni tlak in posledično poveča tveganje za razvoj možganske kapi ali srčnega infarkta.

### Z gibanjem do zdravja

Seveda pa je uravnotežena prehrana le del mozaika zdravega življenjskega sloga, pri katerem nezanesljivo vrednost igra tudi telesna dejavnost. Redna telesna dejavnost lahko olajša zniževanje ravni škodljivega holesterola LDL in omogoča znižanje vrednosti trigliceridov ter zvišuje raven koristnega holesterola HDL. Poleg tega gibanje blagodejno vpliva na uravnavanje sladkorja v krvi, obenem pa se s telesno dejavnostjo lahko učinkoviteje spopademo tudi s stresom ter negativnimi učinki le tega na naše srce ter ožilje. Ob redni telesni vadbi je mogoče znižati čezmerno telesno težo, obenem pa gibanje znižuje tudi vrednosti krvnega tlaka in izboljša pretok krvi skozi žilni sistem. Da pozitivnega vpliva vadbe na spanec, ki je, kot omenjeno, pomembna komponenta splošnega zdravja srca ter ožilja, sploh ne omenjamo. Priporočljivo je, da gibanje vkomponirate v svoj vsakdan tudi s hojo po stopnicah in pešačenjem, namesto uporabe prevoznih sredstev. Strokovnjaki priporočajo, da se za začetek gibljete med 2,5 in 5 urami tedensko, za vzdrževanje kondicije pa priporočajo kolesarjenje, hitro hojo in plavanje.

### Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Če ste odločeni, da nekaj naredite za svoje zdravje, vam je pri tem lahko v pomoč tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, kjer poleg podpore bolnikom in njihovim svojcem pomembno mesto namenjajo tudi

gelée royale **cardio**

**Podprite delovanje srca in ožilja**



- ✓ 2000 mg MATIČNEGA MLEČKA
- ✓ VITAMINI B1, D3 in K2
- ✓ KOENCIM Q10
- ✓ PROPOLIS

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



## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

»Že vrsto let se kot najprimernejši in zdravju prijazen način prehranjevanja omenja sredozemska prehrana, bogata z zelenjavo, sadjem in polnozrnatimi žiti. Sredozemska prehrana se ne osredotoča toliko na posamezno skupino živil, temveč bolj na samo kakovost in način prehranjevanja.«

dejavnostim preventivne narave. »Preventivno delovanje je pravzaprav temeljno poslanstvo našega društva, ki je med prvimi promoviralo srčno-žilno preventivo. Pred skoraj 35 leti, ko srčno-žilna preventiva še ni bila »v modi«, je bilo društvo ustanovljeno ravno z namenom promocije preventivne dejavnosti in spodbujanja prebivalcev Slovenije k zdravemu življenjskemu slogu. Od ustanovitve smo spodbujali uživanje zdrave mediteranske prehrane in redno vsakodnevno aerobno telesno dejavnost ter bili zelo dejavni pri vseh akcijah, ki so promovirale nekadilstvo in omejevanje pitja alkohola.« pojasni predsednik društva, internist **prim. Matija Cevc, dr. med.**, ki deluje na področju preventivne kardiologije, in ob tem izpostavi tudi dejavnosti, osredotočene na opismenjevanje otrok in mladostnikov o pametni in neškodljivi uporabi elektronskih naprav, ki v društvu potekajo že več let. A kot omenjeno, so v društvu na voljo tudi bolnikom in njihovim svojcem. V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije posvečajo veliko pozornost izobraževanju in usposabljanju ter širjenju znanja o boleznih srca in

žilja, pri čemer pa niso osredotočeni le na lastne člane, temveč želijo z dejavnostmi zajeti kar največji delež prebivalcev. V ta namen pripravljajo predavanja o problematiki srčno-žilnih bolezni širom po Sloveniji in organizirajo tiskovne konference, na katerih se usmerjamo in opozarjamo na najbolj pereče težave s področja srčno-žilnih bolezni. Ob tem pa se, kot pojasni Cevc, trudijo posameznika še vedno obravnavati kar se le da celovito in ne le ozko in usmerjeno na posamezno stanje: »Človek namreč ni skupek organov, ampak je celovito bitje in je praktično vedno tako, da se slabost oziroma bolezen enega organa odraža tudi pri delovanju drugega organa. To še posebej velja za srčno-žilni sistem, saj vemo, da je ta odgovoren za dostavo hranil in kisika do vsakega organa našega telesa in sočasno omogoča odstranjevanje presnovkov.«

Pomemben del prebivalstva dosežejo tudi z revijo *Za srce*, kjer skušajo pokriti širši spekter bolezni in hib, ne le srčno-žilnih. V društvu tudi za letošnje leto načrtujejo pestro bero dejavnosti. Kot pojasnjuje predsednik društva, bo pomemben del dejavnosti namenjen ozaveščanju o posameznih bolezenskih stanjih kot so npr. srčno popuščanje, debelost in prekomerna hranjenost, eden od projektov, ki mu posvečajo veliko pozornosti, je tudi t. i. »hodeči nogomet«. »Gre za dejavnost, ko udeleženci s pomembno zmanjšano telesno zmogljivostjo tekmujejo v nogometu, pri katerem je ključno pravilo to, da se ne sme teči. Za ta »tekmovalnja« je tudi značilno, da omogočijo manj zmogljivim tako redno vodeno telesno dejavnost kot tudi malo tekmovalnosti, kar se odlično povezuje z družabnostjo in udeležencem nudi tudi veliko prijetne in koristne zabave. Vsekakor same dobre stvari, saj je znano, da prostovoljna telesna dejavnost krepi tako telo kot tudi duha – oboje pa bolniki potrebujejo v izobilju,« še zaključuje Cevc.

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

CARDIOVASC<sup>®</sup>  
*plus*

10 aktivnih sestavin za normalno delovanje srca in ožilja!

✓ KRILOVO OLJE - NAJBOLJŠA OBLIKA OMEGA-3

✓ MAGNEZIJ, ŽELEZO, SELEN, CINK

✓ VITAMIN B6 in VITAMIN B12

✓ HOLIN in ASTAKSANTIN

✓ KOENCIM Q10

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



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

medicinalis<sup>+</sup>

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

www.panakea.net

080 50 02

# Atopijski dermatitis

## Novo upanje za mojo bolezen

Razvoj znanosti prinaša nove terapevtske možnosti in zdravniki vsak dan izvejo kaj novega o atopijskem dermatitisu.

**Ponovno se posvetujte z zdravnikom o novih možnostih zdravljenja.**

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?

# Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!

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

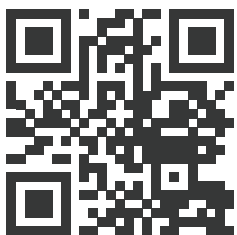


Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?



Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?

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



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

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

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

## Vsebina

- 4 Sodobno zdravljenje trebušnih kil
- 7 Diagnostika omogoča zgodnje zdravljenje
- 9 Parkinsonova bolezen vpliva tudi na spanje
- 12 Pri večini ne povzroča težav
- 16 Rak z lahko prepoznavnim simptomom
- 18 Škiljenje ali strabizem
- 20 Tendonitis v zapestju
- 22 Kaj narediti, ko nekdo izgubi zavest oz. obleži?
- 24 Ko otečejo bezgavke
- 26 Zakaj smo tako utrujeni?
- 29 Urejanje stopal pred poletjem
- 32 Amalgamske zalivke pri nas še do junija 2026
- 34 Pesticidi v sadju in zelenjavi
- 37 **PRILOGA: Srce**
- 37 Ko srce nenadoma obstane ...
- 39 Srčne zaklopke
- 41 Presaditev srca
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storimo sami?