

ABCzdravja

Januar 2019

Leto 14, številka 1
92.000 izvodov

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

**Brezplačni
izvod**

Čudežno delovanje
matičnega mlečka

Sladkorna bolezen
vpliva na oči

Putika – bolezen
kraljev

Manjkajoči zob
povzroča težave

Dojenčki in mraz

Odvisnost od
pametnega
telefona



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €



**Zmagovalna
kombinacija**
ZA ODPORNOST

NOVO

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo
in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
Vitamin c in cink imata vlogo pri delovanju imunskega sistema.



L.SIMKT.01 2019.3154

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat
na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

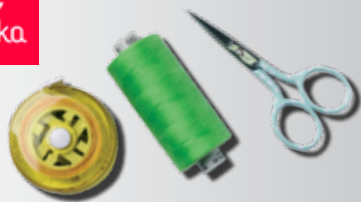
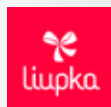
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: **ABC108**

Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018



ALPHACBD

NARAVNA CBD DERMATOLOŠKA KOZMETIKA

IZDELKI IZ LINIJE ALPHACBD SO PRVA DERMATOLOŠKO TESTIRANA* KOZMETIKA
Z IZVLEČKI INDUSTRIJSKE KONOPLJE BOGATA S CBD IN DRUGIMI KANABINOIDI.

NARAVNA NEGA KOŽE PRI: + **ATOPIJSKEM DERMATITISU**
+ **LUSKAVICI**
+ **SUHI IN VNETH KOŽI**
+ **OBČUTLJIVEM LASIŠČU**



*IZDELKI DOKAZANO NE DRAŽIJO TUDI NAJBOLJ OBČUTLJIVE KOŽE.

V VSEH LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA WWW.ALPHACBD.COM





Vsebina

- 4 Padci so velika javno-zdravstvena težava
- 6 Čudežno delovanje matičnega mlečka
- 8 Kaj je dobro za kosti?
- 11 Sladkorna bolezen vpliva na oči
- 13 »Rak je še vedno tabu!«
- 15 Putika – bolezen kraljev
- 19 Trdovratna bolnišnična bakterija
- 21 S težko sapo v vsak nov dan
- 23 Bolečine v vratu in ramenih ter glavobol
- 25 Zaradi počenega bobniča ne bomo oglušeli
- 27 Zobje iščejo medsebojni stik
- 29 Poporodne okužbe
- 31 Ko v oko vdre tujek
- 33 Ta nadležni kašelj
- 35 Dojenčki in mraz
- 37 Diagnoza: odvisnost od pametnega telefona
- 39 Po cigaretah posegajo že osnovnošolci
- 46 Rekreativno uživanje marihuane



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



salomon
PRINT

abbvie

Letnik 14, številka 1, januar 2019
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Nina Mrak
marketing@freising.si
04 515 58 89

Digitalni prelom: Dija d. o. o.
Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števk. Revijo lahko dobite
v čakalnicah zdravstvenih ustanov.
Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept. O
primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko presoja
le pooblaščen zdravnik. Dodatne in-
formacije dobite pri svojem zdravni-
ku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vs-
ebine, 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 vs-
ebino strokovnih člankov.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

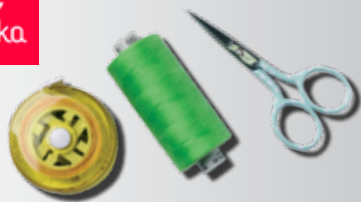
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

- A** Starejši od 65 let padajo več zaradi oslabiljenega ravnotežja in počasnejše reakcije mišic.
- B** Strah pred padci vodi v osamo, ki jo lahko preprečita redna telesna dejavnost in dejavna vključenost v socialno življenje.
- C** Ocenjevanje varnosti bivališč in ureditev javnih prostorov bi zmanjšala pojavnost padcev zunaj domačega okolja.



Padci so velika javno-zdravstvena težava



dr. Samo-Karel Fokter, dr. med., spec. ortoped

Vsakdo kdaj pade, vendar ne pomislimo, da so padci večplastna zdravstvena težava, ki se s staranjem še povečuje. Dr. Samo-Karel Fokter, dr. med., spec. ortoped, z UKC Maribor pojasnjuje, da nekateri zlomi namreč povzročijo starostnikom hudo okvaro zdravja. Zlom kolka – tudi če je uspešno operativno zdravljen – pa povzroči smrt starostnika eno leto po dogodku kar pri 30 % bolnikov. Na področju zdravega staranja je Evropski urad Svetovne zdravstvene organizacije v obdobju do leta 2020 preventivo padcev uvrstil med najvišje prioritete z namenom, da bi se zmanjšalo breme njihovih posledic. V Sloveniji je področje spremljanja in preventive padcev v primerjavi z nekaterimi razvitiimi evropskimi državami neurejeno, kar opozarja na velike neizkoriščene preventivne možnosti.

Avtorica: **Petra Bauman**

Na padec nismo nikoli pripravljeni

Padec je nepričakovano, nehoteno, nenadzorovano in nekoordinirano zrušenje na tla, ki se pripeti zaradi telesnih ali okoliških vzrokov in se konča s poškodbo ali brez nje. Ženske v povprečju padejo večkrat, moški pa se pri padcih bolj poškodujejo, med njimi se več padcev konča s smrtjo ali invalidnostjo. Možna razlaga teh razlik je v bolj tveganim načinu življenja med moškimi, večje število padcev med ženskami pa je pogojeno tudi z njihovim daljšim preživetjem. Starejši človek lahko pade tudi desetkrat na dan. Zato v nekaterih ustanovah starostnikom, ki pogosto padajo, namestijo posebne ščitnike na boke, ki naj bi zaščitili neposreden udarec ob stegenico in bolnika tako zavarovali pred zlomom kolka. Pri mladih ljudeh je padec s stojne višine običajno neproblematičen, ker so kosti še čvrste in brez osteopenije (oslabljenih kosti) ali celo osteoporoze. Pri starejših je seveda obratno in tako oslabljena kost se hitro zlomi. Starost nad 65 let je tudi pri popolnoma zdravih osebah za padce problematična, saj velikokrat že sama po sebi povzroči motnjo ravnotežnega centra v notranjem ušesu, ki nam posreduje podatke o vertikalnem in horizontalnem položaju telesa, pospeških ter gibanju. Odgovor osrednjega živčevja pri starostnikih je pogosto počasnejši in pride do relevantnih mišičnih skupin pre-

pozno. In sicer šele takrat, ko je za ohranitev ravnotežja potrebna večja mišična sila, česar oslabiljene mišice včasih ne zmorejo več. Za premik degenerativno okorelega ali že huje izrabljenega sklepa je prav tako potrebna večja mišična sila. Telesna pripravljenost je lahko navidežno solidna, ob izgubi ravnotežja pa se pri ljudeh v tretjem življenjskem obdobju pokažejo pomanjkljivosti. Vzrok je sarkopenija ali mišična atrofija in o njej lahko govorimo podobno kot o osteopeniji. Takšne mišice se tudi počasneje odzivajo na ukaze. Prav zato je z redno telesno dejavnostjo mišice treba ohranjati v dobri telesni pripravljenosti.

Vzroki za padce

Padci poleg inkontinence in demence spadajo med t. i. geriatrične sindrome, značilne za starostnike. Padci so kazalnik krhkosti, najpogostejši vzrok poškodb in nezgodnih smrti. Najpogostejši vzrok za padec je po besedah Sama Fokterja motnja propriocepcije (sposobnost telesa, da prenese občutek položaja sklepa, interpretira dobljeno informacijo v osrednjem živčevju (CŽS) in zavestno ali podzavestno odgovori na stimulus, tako da omogoči ustrezno izvajanje giba in vzdrževanje drže) s pridruženim pešanjem vida in sluha. Tako se oseba lahko kratko malo naenkrat zruši oz. zdrsne. Motnje živčevja zaradi različnih okvar in/ali okvare hrbtenice lahko dodatno zapletejo zadevo. Tudi motnja srčnega ritma ali prehodna ishemična ataka

(možganski kapi podobna bolezen, vendar z blažjimi posledicami) s hipno izgubo zavesti lahko povzroči padec. Usoden je lahko padec z zlomom kolka, saj po takšnem padcu ni več mogoče vstati in če oseba živi sama in ne more nikogar priklicati na pomoč, lahko umre (zaradi krvavitve, izsušitve, podhladitve ...).

Zunanji vzroki za padce

Za padce so najbolj problematični slabo osvetljeni prostori in tisti, ki jih oseba ne pozna. Zato bolniki pogosteje padajo zunaj doma, saj prostorske ovire doma poznajo tudi v trdi temi. Samo Fokter svetuje, da so zato potencialno posebej nevarni prostori (kopalnica – spolzka tla; stopnice – otežena hoja) opremljeni z držali, umaknejo naj se preproge, ki se gubajo, nevarni so tudi na tleh ležeči kabli po stanovanju. Zunaj bivališč so dejavniki tveganja neravne ali premalo očiščene in osvetljene javne pohodne površine, nivojske razlike, težaven vstop in izstop v vozila javnega prometa.

Z naraščajočo starostjo je nestabilnosti in padcev več, zato je prav, da prizadeti uporabljajo pomagala, med katerimi je pogosta palica za oporo ali hodulja. Daleč največ padcev je pozimi, ko tla poledenijo. Veliko starostnikov hodi zunaj namreč še vedno v neprimerni obutvi, posebno če imajo kak opravek v neposredni bližini. Samo Fokter opozarja, da je zimska obutev potrebna tudi takrat, ko gremo »samo« čez dvorišče po drva.

Posledice padca

Največ je zlomov zapestja (koželnica na tipičnem mestu), saj se na roko najpogosteje skušamo ujeti. Tak zlom običajno ne ogroža življenja. Sledijo zlomi kolka, hrbtenice in nadlahtnice. Urgentno je treba poskrbeti za posledice padca, torej morebitni zlom. Zdravljenje bo v drugi fazi zajemalo odpravo vzroka za padce, kadar je to mogoče (npr. zdraviti motnjo srčnega ritma). Sledilo bo izboljšanje trdnosti kosti z zdravljenjem osteoporoze.

Preventiva

Poleg zdravljenja osnovnih bolezni so seveda zelo pomembni tudi drugi preventivni ukrepi, kot so osvetlitev problematičnih prostorov, tla naj bodo nehrseča in brez preprog, namesti naj se veliko oprijemališč in držal, posebno v kopalnici. Tudi v zrelih letih ne smemo pozabiti na redno telesno dejavnost in ustrezno obutev. Telesna nedejavnost je namreč pomemben dejavnik tveganja; nedejavni starejši imajo slabše zdravje, večkrat padejo, hudih posledic padcev je več, prej postanejo odvisni od pomoči in oskrbe. Vendar z dejavnostjo na starost ne gre pretiravati. Naj bo zmerna, a redna, da izpolnjuje svoje namene, to je vzdrževanje neodvisnosti, odlaganje bolezni, preventivo padcev, negovanje mišic, kosti in sklepov, kar pomeni moč, okretnost in ravnotežje. Najbolj priporočljiva, poceni in učinkovita preventiva je hoja. Kdor ima mobilni telefon, naj ga ima vedno pri roki. Če

»Daleč največ padcev je pozimi, ko tla poledenijo. Veliko starostnikov hodi zunaj namreč še vedno v neprimerni obutvi, posebno če imajo kak opravek v neposredni bližini.«

po padcu ni mogoče vstati, je z njim mogoče poklicati pomoč le, če je v dosegu rok.

Strah pred padci vodi v osamo

Strah pred padci lahko vpliva na socialno življenje, saj se ljudje začnejo izogibati določenim dejavnostim, ki so jih počeli prej. Zdravniki na ta del zdravljenja nimajo velikega vpliva, svetujejo pa ureditev spremstva svojcev in če je mogoče, pomoč lokalne skupnosti. Sindrom pádavev, ki se lahko razvije po padcu, povezuje strah pred ponovnim padcem, zmanjšano gibljivost, socialno izolacijo, osamo in depresijo, kar vse povečuje nevarnost ponovnega padca.

Starejši bolniki z demenco v povprečju padejo večkrat zaradi vzrokov, ki jih lahko najdemo tudi pri drugih starejših, so pa med bolniki z demenco izraženi v večji meri: krhkost, slabo ravnotežje, spremenjeni način hoje, telesna nedejavnost, napredujoče kognitivno upadanje, slabše vidno zaznavanje, utrujenost in v veliki meri stranski učinki zdravil, posebno uspalav in njihovih interakcij. K večjemu številu padcev pripomorejo še nemir, bolečine in slabo počutje, lakota ali žeja, dolgočasje in osamljenost. Zato dejavna vključenost bolnikov z demenco v socialno okolje ne upočasni le razvoja bolezni, ampak zmanjša tudi pojavnost padcev med njimi.

Statistika padcev po svetu

Po svetu so padci med starejšimi najpogostejši vzrok poškodb, z njimi povezane invalidnosti, smrtnosti, odvisnosti in zdravstvenih stroškov. Vsako leto po svetu zaradi posledic padcev umre 424.000 ljudi, v 80 % med nerazvitimi in srednje razvitimi drža-

vami. Največ padcev se konča s smrtjo v starosti nad 65 let.

Najpogostejši vzroki hospitalizacij po padcih so zlomi kolka, zgornjih ekstremitet in možganske poškodbe. 50 % hospitalizacij po padcih odpade na starejše od 65 let.

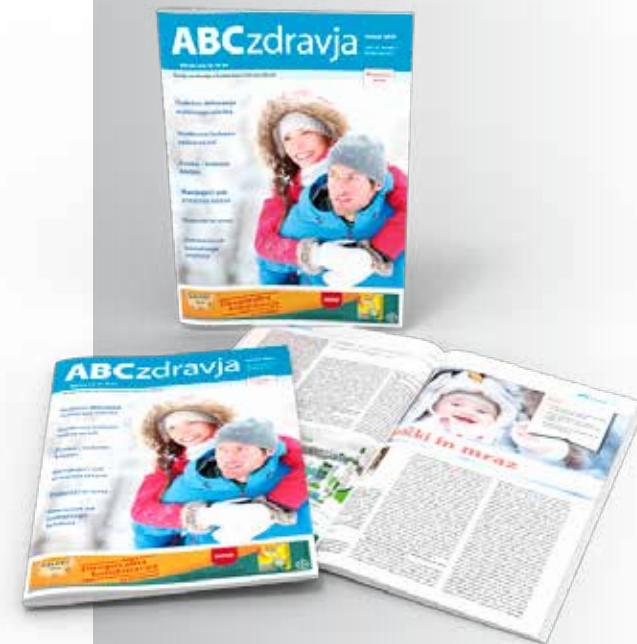
Padci obremenjujejo za zdravstveno blagajno

Na svetu je vse več starejših ljudi, saj se življenjska doba podaljšuje. Zdravljenje je pogosto dolgotrajno zaradi številnih spremljajočih bolezni. Veliko bolnikov živi samih, poškodba pri padcu pa jim tega ne omogoča več. Svojci na to niso pripravljeni, družba pa ni poskrbela za dovolj kapacitet v ustreznih ustanovah. Poleg zdravstvene težave se torej pojavi še velika in nenadna socialna obremenitev za celotno družino. Zdravniki že v bolnišnici s socialnim delavcem iščejo najboljšo in obenem najhitrejšo rešitev, saj potrebujejo prostor za nove poškodovance. Daljše bivanje v bolnišnici za bolnike ni ustrezno zaradi nevarnosti bolnišničnih okužb in tujega okolja, v katerem starostniki kmalu tudi duševno popolnoma iztirijo.

Veliko je še dela

Evropski urad Svetovne zdravstvene organizacije ponuja smernice, naj se za starejše uvajajo programi za vzdrževanje ravnotežja, ocenjuje varnost bivališč, odpravljajo tveganja za padce na javnih prostorih, s posebno pozornostjo pa naj obravnavajo skupine z največjim tveganjem, med katerimi kot krhki posamezniki v visoki starosti izstopajo stanovalci domov starejših občanov.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

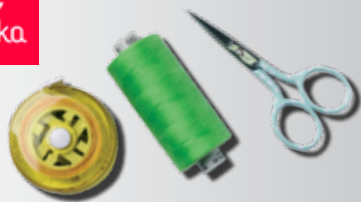
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

- A** Debelost je tesno povezana z nizko stopnjo kroničnega vnetja v organizmu.
- B** Maščobno tkivo je poleg vloge v energijskemu metabolizmu tudi zelo pomemben endokrini organ in deluje kot žleza: sprošča citokine in hormone.
- C** Raziskava je pokazala, da matični mleček znižuje holesterol in kronično vnetje, dviguje antioksidativni potencial in daje občutek sitosti.

Čudežno delovanje matičnega mlečka

Matični mleček ima dokazane številne pozitivne učinke na zdravje. Mnoge raziskave so pokazale, da povečuje pretok krvi skozi žile in znižata arterijski krvni tlak, niža raven celokupnega holesterola in holesterola LDL. Matični mleček ima tudi protitumorsko delovanje, antioksidativne lastnosti ... Res pa je, da je bila večina študij, ki so jih do zdaj opravili, narejenih na celičnih linijah (na primer črevesnih celicah, imunskih celicah ...) in na laboratorijskih živalih. Zelo malo je bilo do zdaj študij, opravljenih na ljudeh.

Avtorica: **Maja Korošak**

Na Univerzi na Primorskem, Fakulteti za vede o zdravju, so naredili prav to. V svojo raziskavo, s katero so želeli ugotoviti, ali matični mleček ugodno deluje na znižanje nizke stopnje kroničnega vnetja, so vključili šestdeset naključno izbranih ljudi z nekoliko povišano telesno maso. Debelost je namreč tesno povezana z nizko stopnjo kroničnega vnetja v organizmu. Raziskavo sta vodili **doc. dr. Ana Petelin** in **doc. dr. Zala Jenko Pražnikar**, izvedli pa so jo v sodelovanju s podjetjem Medex v okviru javnega razpisa. Dodatna vrednost raziskave je bila v tem, da so bili vanjo vključeni študentje in tako dobili priložnost, da so se srečali z delom v praksi in ga tako povezali s svojim teoretičnim znanjem.

A pogledimo najprej lastnosti matičnega mlečka, kot jih že poznamo do zdaj. Kaj pravzaprav je?

Hrana za čebeljo zalego

Matični mleček je hrana za čebeljo zalego in čebeljo matico. Nastaja v žlezah, ki ležijo v čebelji glavi tik ob možganih. Matični mleček izdelujejo mlade čebele, stare od šest do štirinajst dni. Te čebele, čebelarji jih imenujejo dojilje, z njim prvih nekaj dni hranijo ves zarod, kasneje pa le čebeljo matico, ki to hrano uživa vse življenje. Matica namreč za svoje poslanstvo – širjenje čebeljega rodu – potrebuje bogato hrano. Mlade čebele jo oskrbujejo z veliko količino matičnega mlečka, ki ji omogoča, da na najvišji stopnji razvoja čebelje družine zaleže tudi do 3000 jajčec dnevno.

Pridobivanje matičnega mlečka v majhnih količinah je dokaj preprosto. Čebelar v času rojilnega časa pobere matični mleček samo iz odkritih matičnikov in ga shrani za lastne potrebe. Pridobivanje matičnega mlečka v večjih količinah pa je precej zamudno opravilo. Poteka tako, da čebelji družini brez matice dodajo letvice z matičnimi nastavki, v katere so cepljene enodnevnne čebelje ličinke, lahko pa uporabijo tudi posebne pripomočke za pridobivanje matičnega mlečka. Čebele nato te mlade ličinke bogato zalijejo z matičnim mlečkom. Po treh dneh čebelar odstrani letvice s celicami, odstrani ličinke in nato s posebno žličko ali sesalko pobere matični mleček. Matičnike nato ponovno cepi z novimi ličinkami in jih vstavi nazaj v čebeljo družino.

Lastnosti in sestava

Matični mleček je po videzu belkast, gost, po okusu pa kiselkast s prav posebno aromo. Na zraku se sčasoma zgosti in porjavi. Zaradi vsebnosti beljakovin je hitro pokvarljiv. Sestavljen je večinoma iz vode – ta predstavlja od 60 do 70 %. Naslednje sestavine so beljakovine (10 do 18 %), sladkorji (od 9 do 15 %), to so predvsem glukoza in fruktoza ter neznatne količine riboze, maltoze, izomaltoze, gentiobloze, turanoze, trehaloze, neotrehaloze. Matični mleček nadalje vsebuje še lipide (1,5 do 7 %), to so fenoli, steroli, gliceroli, vosek, nevtralne maščobe, fosfolipidi in proste organske kisline. Drugo so rudninske snovi, encimi, nevroprenosniki, spolni hormoni (estradiol, testosteron, progesteron). Vsebuje pa še veliko vitamina C, vitamine B-kompleksa, vitamin D in nekaj vitamina E, poleg tega pa še precej 10-hidroksi dekanajske kisline, ki zavira razvoj mnogih bakterij in plesni.

Kako se pridobiva in hrani

Čebelarstva zveza Slovenije na svoji spletni strani navaja splošne zahteve pri pridobivanju matičnega mlečka. Prva je ta, da se v času pridobivanja ne sme uporabljati kemičnih sredstev za zatiranje bolezni zajedavcev in škodljivcev. Nadalje morajo biti matični lončki, če so iz voska, iz neoporečnega voska (brez nedovoljenih ostankov kemičnih sredstev). Odstranjevanje ličink in odzemanje mlečka mora potekati pri dobri svetlobi, vendar pobran mleček ne sme biti izpostavljen nepo-

sredni sončni svetlobi. Žlička za odvzem mlečka naj bo lesena ali plastična, saj namreč kovinska žlička reagira s sestavinami iz mlečka. Mleček se lahko tudi posesa s stekleno sesalko.

Debelost in kronično vnetje

Po besedah doc. dr. Ane Petelin so izvedli klinično raziskavo, v katero je bilo vključenih trideset naključno izbranih zdravih ljudi, ki so jemali matični mleček, in trideset enako izbranih posameznikov, ki so jemali placebo. Stari so bili od 30 do 45 let in niso imeli nika kršnih bolezenskih simptomov. Skupno pa jim je bilo to, da so imeli vsi nekoliko povešano telesno maso in delež maščevja. Raziskava je potekala deset tednov, vmes so bile opravljene različne meritve.

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali matični mleček ugodno deluje na kazalnike nizke stopnje kroničnega vnetja pri zdravih posameznikih. Nizka stopnja kroničnega vnetja pomeni vnetje, ki nastane pri prekomernem telesnem maščevju. Kako je debelost povezana s kroničnim vnetjem? Dr. Ana Petelin: »Maščobno tkivo je poleg vloge v energijskem metabolizmu tudi zelo pomemben endokrini organ in deluje kot žleza: sprošča citokine in hormone. Nekateri od teh hormonov in citokinov imajo lahko protivnetno delovanje, drugi pa vnetje pospešujejo. To pomeni, da se pri debelosti, ko je več maščobnega tkiva, v organizem sprošča tudi več vne-

tnih dejavnikov.« Naša sogovornica še doda, da se pri debelosti specifične celice imunskega sistema vrinejo v maščobno tkivo in tako tam dodatno povzročajo vnetne procese. Vse to vpliva na razvoj nizke stopnje kroničnega vnetja.

Kako sploh merijo kronično vnetje? »Stopnja vnetja se meri s količino C-reaktivnega proteina (CRP) v krvi. Pri nizki stopnji kroničnega vnetja CRP ni povišan do takšne mere, kot je pri kateri koli bakterijski ali virusni okužbi, ampak le rahlo – še vedno v mejah normalnih vrednosti.« Kaj to pomeni za organizem človeka? »Dokazano je, da je nizka stopnja kroničnega vnetja povezana z različnimi metaboličnimi obolenji, kot so inzulinska rezistenca, sladkorna bolezen, metabolični sindrom ...«

Dokazali ugodne učinke

Raziskava je potekala deset tednov, od tega so preiskovanci v raziskavi osem tednov jemali kapsule: kontrolna skupina je dobivala kapsule placeba, eksperimentalna skupina kapsule matičnega mlečka. Seveda udeleženci v raziskavi niso vedeli, ali jemljejo matični mleček ali le placebo. Zadnja dva tedna pa tega niso več jemali, saj so raziskovalci želeli ugotoviti podaljšani učinek matičnega mlečka, torej koliko časa še deluje. Meritve so izvedli po štirih, osmih in po desetih tednih.

Pokazalo se je, da matični mleček pozitivno vpliva na lipidni profil, kar pomeni znižanje

celokupnega holesterola, pa tudi na znižanje holesterola LDL, na nizko stopnjo kroničnega vnetja, vpliva pa tudi na dvig antioksidativnega potenciala ter na povečan občutek sitosti. Dva tedna po prenehanju jemanja matičnega mlečka so bili ti pozitivni učinki v večjem delu še vedno opazni. Dvig antioksidativnega potenciala so raziskovalci dokazali s povečano celokupno koncentracijo antioksidantov v serumu preiskovancev.

Dr. Ana Petelin še zaključí, da na podlagi izsledkov njihove raziskave lahko trdimo, da količina matičnega mlečka, ki so jo uporabili tudi v raziskavi, torej 2000 mg na dan (dve kapsuli, zjutraj na tešče), na organizem deluje ugodno.

Pozornost pri nakupu

Če so vas rezultati raziskave navdušili in bi želeli čim prej začeti uživati ta čudoviti naravni izdelek, bodite pozorni na kakovost. Na trgu najdemo matični mleček v obliki prehranskih dopolnil, kozmetičnih pripomočkov, krem, sirupov ali kapsul. Kot kriterij kakovosti velja prisotnost nenasičene maščobne kisline 10 HDA, ki jo najdemo le v njem. Višja kot je stopnja vsebnosti 10 HDA, kakovostnejši je matični mleček.

Poiščimo torej izdelke s standardizirano vsebnostjo 10 HDA, ki je glavno merilo kakovosti in učinkovitosti matičnega mlečka. Izdelki naj imajo ustrezno deklaracijo ter zagotovljene ustrezne kontrolne postopke.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Naravni ščit naše imunosti!

medex

SLOSKI
Alpsko smučanje

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

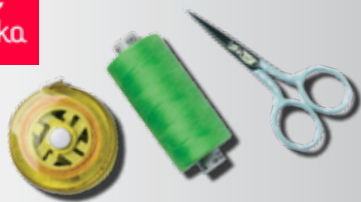


- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

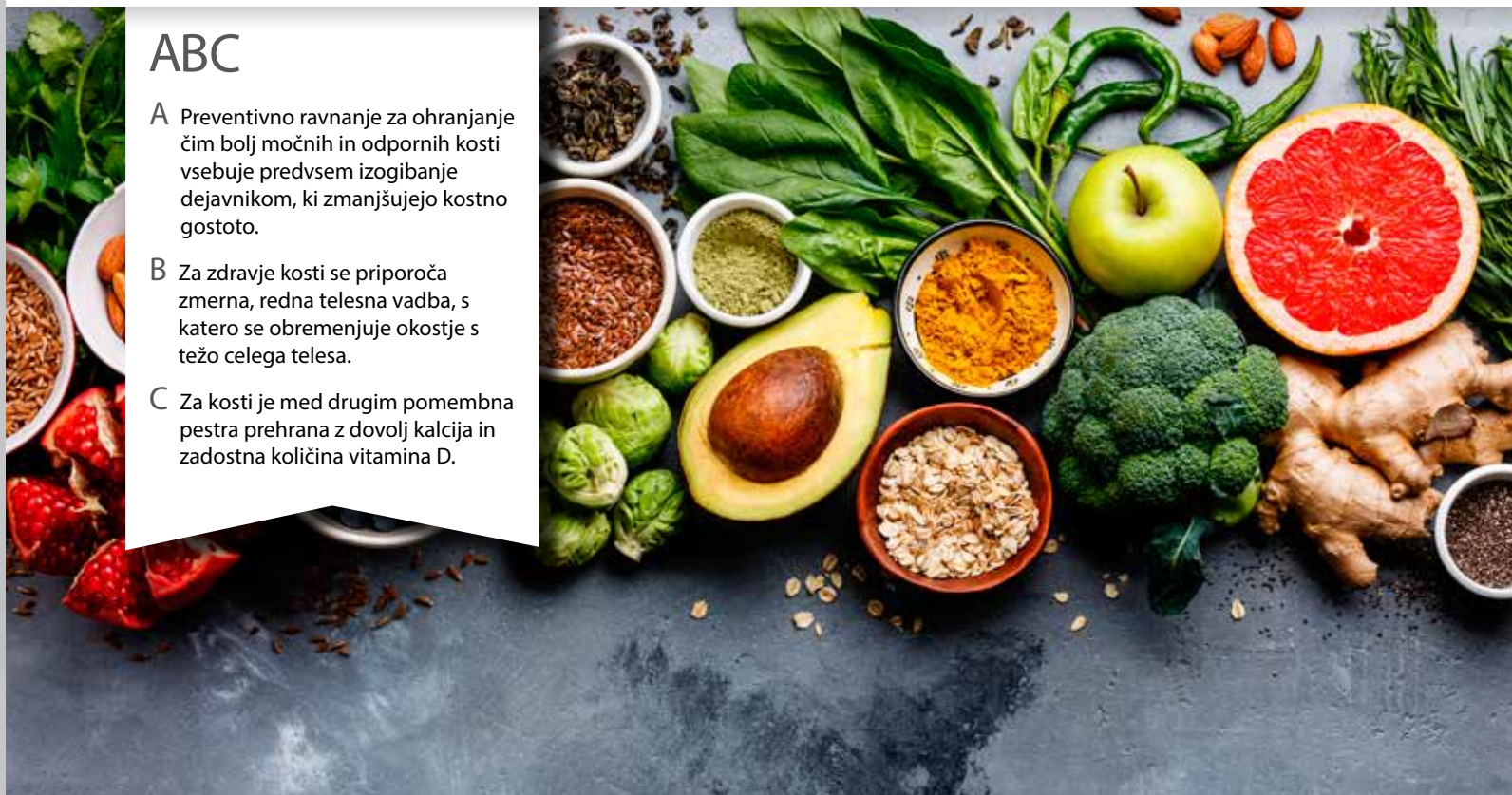
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

- A Preventivno ravnanje za ohranjanje čim bolj močnih in odpornih kosti vsebuje predvsem izogibanje dejavnikom, ki zmanjšujejo kostno gostoto.
- B Za zdravje kosti se priporoča zmerna, redna telesna vadba, s katero se obremenjuje okostje s težo celega telesa.
- C Za kosti je med drugim pomembna pestra prehrana z dovolj kalcija in zadostna količina vitamina D.



Kaj je dobro za kosti?



asist. Nejc Umek, dr. med.

Telo je sestavljeno iz nekaj več kot 200 kosti, včasih pa imamo občutek, da nas bolijo prav vse od njih. Kako lahko samo pozitivno vplivamo na naše kosti? Zakaj se te obrablajo in zakaj imamo nekateri bolj trdne kosti od drugih, smo vprašali asist. Nejca Umeka, dr. med., ki nam je med drugim zaupal tudi, da je za naše kosti še kako pomembna sončna svetloba. Se ji izpostavljate dovolj?

Avtorica: **Katja Štucin**

Začetek najprej pojasniva, iz česa so zgrajene kosti in kaj vpliva na njihovo trdnost.

Kosti niso nekaj statičnega s čisto pasivno mehanično vlogo, ampak so živo tkivo. V dobi rasti se nenehno spreminjajo, prilagajajo se obremenitvam, so izdatno prekravljene, po zlomu pa se izjemno popolno obnovijo. Kosti so zgrajene iz kostnih celic ter iz medceličnine, ki jo delimo na organsko, zgrajeno predvsem iz proteinov, in anorgansko medceličnino, zgrajeno pretežno iz kalcijevih in fosfatnih ionov. Ti tvorijo kristale hidroksiapatita, poleg njih pa v kosti najdemo tudi magnezijeve, kalijeve, natrijeve ter karbonatne ione. Na trdnost kosti vpliva količina kristalov v kosti ter način, kako so ti kristali ter organski deli medceličnine med seboj povezani – mikroarhitektura.

Je pomembno uživanje vitaminov za boljše kosti?

Za trdnost kosti je potreben predvsem vitamin D, ki nastaja v koži pod vplivom ultravijoličnih žarkov in je po količini pomembnejši od tistega v prehrani, zato je pomanjkanje vitamina D v prehrani manj usodno za kost kot pomanjkanje sončne svetlobe. Vitamin D nastaja pod vplivom sončnih žarkov, pri nas le v času od aprila do oktobra, in to le, če se za krajši čas (od

10 do 15 minut) izpostavimo soncu med 10. in 16. uro brez zaščite s kremo z zaščitnim faktorjem. Izpostavljanje soncu v zmernih količinah postaja v starejšem obdobju, ko je mobilnost vse manjša, vse redkejša (manj izhodov iz doma, vezanost na posteljo oziroma sobo), zato so starejši nagnjeni k pomanjkanju vitamina D. Dnevne potrebe po tem vitaminu so od 800 do 1000 enot, kar je izjemno težko vnesti izključno s hrano, zato so ob ugotovitvi zmanjšanih kostnih gostot pogosto potrebni dodatki, najpogosteje v obliki kapljic, ki jih predpiše osebni zdravnik.

Kaj pa uživanje mineralov?

Kalcij je najpomembnejša sestavina hrane za primeren razvoj zdrave kosti in ohranitev njene trdnosti. Potrebe po kalciju se v življenju spreminjajo. Za otroke do 12. leta je priporočen dnevni vnos od 800 do 1000 miligramov kalcija, za odrasčajočo mladino do 24. leta od 1200 do 1500 miligramov, po 25. letu starosti 1000 miligramov in za ženske po menopavzi oziroma za moške, starejše od 70 let, 1200 miligramov. Glavni vzrok za večjo potrebo po kalciju po menopavzi in v starosti je zmanjšana absorpcija kalcija iz črevesa. V obdobju rasti se absorbira 75 % zaužitega kalcija, pri odraslih pa se absorpcija zmanjša na 30 do 50 %. Najboljši način

»Redna telesna dejavnost je zelo pomembna za zdravje kosti, saj z obremenitvami spodbujamo kostnino k preoblikovanju in obnavljanju. Zato priporočamo zmerno, redno telesno vadbo, s katero obremenjujemo okostje s težo celotnega telesa (na primer hoja, ne pa plavanje ali kolesarjenje).«

za zagotovitev zadostne količine kalcija je prehrana. Hrana, razen mleka in mlečnih izdelkov, ni bogata s kalcijem. Osebam, ki ne marajo ali ne prenašajo mleka zaradi intolerance za laktozo, svetujemo jogurt, sir ali skuto. Nahaja pa se tudi v zelenih listnatih povrtninah, školkah, mandeljnih in majhnih ribah.

Lahko sami preventivno ravnamo za čim bolj močne in odporne kosti?

Preventivno ravnanje za ohranjanje čim bolj močnih in odpornih kosti vsebuje predvsem izogibanje dejavnikom, ki zmanjšujejo kostno gostoto. Mednje štejemo: telesno nedejavnost, premajhno količino kalcija v prehrani (< 0,5 g/dan), premajhno količino vitamina D, pitje alkohola, kajenje ter zelo nizko telesno težo. Na kostno

gostoto negativno vplivajo tudi različne kronične bolezni, kot so bolezni jeter, ledvic, endokrinih žlez, prezgodnja menopa-za ..., zato morajo ti bolniki še posebej skrbeti za zdravje svojih kosti. Pomembno je, da se z osebnim zdravnikom o osteoporozi tudi pogovorimo in opravimo morebitna presejalna testiranja merjenja kostne gostote, saj lahko le tako hitro zaznamo zgodnje stadije osteoporoze in hitro preventivno ukrepamo.

Je gibanje pomembno? V kakšni meri? Kdaj ga je premalo in ali ga je lahko preveč?

Redna telesna dejavnost je zelo pomembna za zdravje kosti, saj z obremenitvami spodbujamo kostnino k preoblikovanju in obnavljanju. Zato priporočamo zmerno, redno telesno vadbo, s katero obremenjujemo

okostje s težo celotnega telesa (na primer hoja, ne pa plavanje ali kolesarjenje). Telesne dejavnosti je lahko tudi preveč, še posebej če gre za ponavljajoče se gibe, ki na kosti delujejo z močno silo. V teh primerih lahko pride tudi do stresnih zlomov.

Na kakšne načine še pride do obrabljanja kosti?

Do obrabljanja kosti pride tudi pri različnih revmatskih obolenjih, kjer vnetje v okolici kosti in v kosti močno pospeši zmanjševanje kostne gostote. Zato je zelo pomembno, da se ti bolniki držijo navodil zdravnika, redno jemljejo predpisano terapijo, se udeležujejo fizioterapije ter skrbijo za svoje zdravje.

Včasih rečemo: vse kosti me bolijo, pa nas pesti denimo gripa. Zakaj imamo tak občutek?

Tak občutek imamo, ker se pri akutnih vnetnih boleznih v kratkem času v krvni obtok sprosti veliko vnetnih mediatorjev, ki lahko vzburijo tudi receptorje za bolečino. To zaznamo kot topo slabo lokalizirano bolečino v mišicah ali v »kosteh«.

Če na kratko skleneva, kaj je dobro za kosti?

Za kosti je pomembna predvsem pestra prehrana z dovolj kalcija, zadostna količina vitamina D, redna zmerna telesna dejavnost in izogibanje kajenju ter pitju čezmernih količin alkohola.

Vitamin K2 – gradnik kosti

Vitamin K v telesu aktivira določene beljakovine z različnimi pomembnimi nalogami: vezava zaužitega kalcija v kostno maso, zaviranje nalaganja kalcija v ožilje, v jetrih pa dejavnik strjevanja krvi. Najpomembnejši obliki vitamina K sta K1 in K2. Za zdrave kosti in ožilje je še posebej pomemben vitamin K2, katerega pa žal pri evropskem načinu prehranjevanja primanjkuje. Pomanjkanje je še posebej izrazito pri vegetarijanskem in veganskem načinu prehranjevanja. Oblika MK-7 se v telesu zadrži dlje časa od oblike MK-4, in se učinkovitejše absorbira v telesu.

ZA TRDNE KOSTI

K2 + D3

 z naravnim vitaminom K2

- Vitamin K in D prispevata k ohranjanju zdravih kosti.
- Vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija.
- Vitamin K prispeva k normalnem strjevanju krvi.

Naravni vitamin K2 se, v primerjavi z drugimi oblikami vitamina K, v telesu absorbira najbolje in zadrži najdlje.

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm, Tuš in Müller.

1 kapsula
na dan

NutriLAB
www.nutrilab.si



Oglasno sporočilo

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

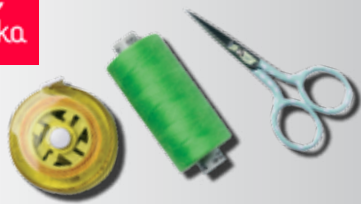


- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Zakaj je jod pomemben za ženske, nosečnice in doječe matere?

Jod je eden najpomembnejših mineralov

Če ste noseči, razmišljate o zanositvi ali pa ste nedavno rodili, ste zagotovo seznanjeni o pomembnosti jemanja folne kisline in o posledicah, če je ne jemljete. Dokazano je, da zadosten vnos folata med nosečnostjo prispeva k normalnemu razvoju ploda. Ampak ali veste, kako zelo je za vas in vašega dojenčka pomemben mineral jod, zlasti v času nosečnosti in dojenja?

Zakaj je jod tako zelo pomemben?

Po oceni svetovne zdravstvene organizacije (WHO) na svetu za pomanjkanjem joda trpi več kot dve milijardi ljudi. Nekoč je pomanjkanje joda v zahodnem svetu veljalo za redkost, dandanes pa je pomanjkanja veliko več. Eden izmed glavnih razlogov za pomanjkanje mineralov v hrani je posledica hitrega in intenzivnega kmetovanja.

Posledica pomanjkanja joda je lahko nepravilno delujoča ščitnica, zaradi česar obstaja večje tveganje za težave, kot so splav, mrtvorojenost in prezgodnji porod, hkrati pa se možnost avtizma poveča za kar štirikrat. Pomanjkanje joda in oslABLJENA ščitnica sta pogosto razlog tudi za težave pri zanositvi.

Dojenčki ne morejo proizvesti lastnega joda kot tudi ne hormona tiroksina T4, zato so popolnoma odvisni od joda, ki ga zaužije njihova mama, in delovanja njene ščitnice. Jod je nujen za zdravo rast, optimalen razvoj kognitivnih in nevroloških funkcij ter živčnega sistema dojenčka.

Ali Slovenke trpijo za pomanjkanjem joda?

Tudi Slovenci se uvrščamo med narode, ki trpijo za pomanjkanjem joda. Pomanjkanje rešujejo z dodajanjem sintetičnega joda kuhinjski soli. Žal je preveliko uživanje soli prispevalo k skokovitemu porastu srčno-žilnih bolezni, zato se uporaba soli manjša, s tem pa narašča tudi število ljudi s težavami ščitnice. Treba je poudariti, da kalijev jodid, ki ga najdemo v prehranskih dopolnilih in kot dodatek v soli, predstavlja anorgansko snov, ki jo naše telo zelo slabo absorbira (okoli 5 %) in zelo hitro izloči, v telesu pa povzroči visoke ravni joda, ki mu lahko škodijo.

Naraven jod, ki ga najdemo predvsem v živilih iz morskega ekosistema, zlasti v morskih algah, se v telesu obnaša popolnoma

nasprotno, telo ga zlahka prepozna in posledično absorbira veliko več (okoli 33 %). Zaradi daljše prisotnosti v telesu je tudi učinek na samo telo večji.

Pomembnost naravnega joda

Naraven jod je edina prava oblika, ki ga naše telo potrebuje in ima nanj pozitiven vpliv. Najdemo ga v nekateri zelenjavi, mleku, jajcih, mesu, ribah, daleč največ pa ga je v morskih algah. Zaradi onesnaženja nekaterih morskih voda je pomembno, da smo pozorni na sam izvor in na vrsto morskih alg, saj nekatere vrste vsebujejo čezmerno vrednost joda in se odsvetujejo za uživanje.

Zelo pomembno je, da so morske alge najvišje kakovosti, da imajo biodinamični in ekološki certifikat, ki zagotavlja popolno sledljivost od nabiranja do končnega izdelka, da je kakovost potrjena z analizami in da je celotni proces podvržen strogemu preverjanju v vseh fazah pridelave. Samo morske alge najvišje kakovosti, brez kakršnih koli dodatkov, 100-odstotno čiste in izbrane vrste zagotavljajo popolno varnost za uživanje ter učinek, zato vedno izberite najkakovostnejše, tiste, pri katerih veste, kaj jeste!

Koliko naravnega joda potrebujemo?

Ženske, ki si želijo zanositi, kot tudi noseče in doječe matere bi morale povečati vnos zanje zelo pomembnega minerala, joda. Priporočena dnevna količina joda v času nosečnosti je 230 µg, v obdobju dojenja pa 260 µg.

Pomembno je poudariti, da se z naravnim jodom, ki ga vnesemo v svoje telo v priporočenih odmerkih, ne moremo pre-

dozirati ali si narediti škode, morebitni presežek naravnega minerala telo preprosto izloči iz telesa z urinom.

V drugem trimesečju začne dojenček razvijati svojo ščitnico, za kar potrebuje jod. Jod je tako izrednega pomena za bodočo mamico in njeno zdravje endokrinega sistema kot tudi za zdravje endokrinega sistema dojenčka. Veliko mladih mamic po porodu in v času dojenja trpi za pomanjkanjem joda, kar se kaže v obliki hude izčrpanosti, anksioznosti, poporodne depresije in težavah z izgubo odvečnih kilogramov. Vse našteje težave so lahko posledica pomanjkanja joda in oslabelega delovanja ščitnice.

Naraven ali sintetični jod?

Verjetno ni treba posebej poudariti, da je za zdravje našega endokrinega sistema, posebej naše ščitnice, potreben naraven jod. Zdrava ščitnica je osnova za zanositev, zato je pomembno, da ženske, ki želijo zanositi, v svojo vsakodnevno prehrano vključijo samo naraven vir joda.

Sintetični jod lahko na ščitnico vpliva negativno in v prevelikih odmerkih povzroči njeno neravnovesje, predvsem čezmerno delovanje, kar lahko sčasoma vodi do njene okvare.

Kdaj začeti jemati naravni jod?

Uživanje naravnega joda se priporoča v vseh življenjskih obdobjih, zadostuje že pol grama morskih alg na dan. Telo ga potrebuje od našega nastanka pa vse do naše zavidljive starosti. Za optimalno zdravje našega telesa, posebej ščitnice, možganov in živčevja, je vnos naravnega joda vitalnega pomena.



Rjave, divje rastoče morske alge,
najvišje kakovosti - ko veste kaj jeste

Poiščite v Lekarnah, trgovinah Sanolabor
in specializiranih ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 051801500

Na voljo kot kapsule, kot začimba ali
v kombinaciji z mineralno soljo (pol/pol)

Rjave morske alge pripomorejo k ohranjanju optimalnega prebavnega udobja^{1,2}, spodbujajo dobro prebavo² in presnovo za več energije², ohranjajo zdravje kože^{1,3}, zmanjšajo absorpcijo maščob¹. Prehranske vlaknine omogočajo lažje odvajanje².

Jod prispeva k normalnemu delovanju ščitnice in proizvodnji ščitničnih hormonov, delovanju živčnega sistema, kognitivnih ter nevroloških funkcij in zdravi rasti otrok.

¹1-Ascophyllum nodosum, 2-Fucus vesiculosus, 3-Jod

Certifikati potrjujejo najvišjo kakovost



Distribucijo v Sloveniji kontrolira: TÜV SÜD, SI-EKO-004

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Diabetes naj bi pospeševal razvoj sive mreže.
- B** Konstantno visok krvni sladkor in visok krvni tlak lahko vodita v diabetično retinopatijo.
- C** Lasersko zdravljenje je namenjeno ohranitvi obstoječega vida in ne njegovemu izboljšanju.

Sladkorna bolezen vpliva na oči

Sladkorna bolezen lahko temeljito prepreči naš življenjski slog. Bolezen, ki vpliva na vse predele našega telesa, lahko povzroči nemalo težav tudi na očeh, vse od sive mreže, ki je med sladkornimi bolniki pogostejša, pa do retinopatije, težkih poškodb mrežnice. Prav zato velja biti prav posebej pozoren, ob dobrem sodelovanju s strokovnjaki in izboljšanju življenjskega sloga pa lahko tudi tovrstne težave še pravočasno preprečimo ali omilimo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Oko je eden izmed najbolj prizadetih organov

Diabetes mellitus je stanje, v katerem naše telo ne more predelati vseh sladkorjev in drugih oblik ogljikovih hidratov. Pojavi se lahko v otroštvu, dosti pogostejše pa v kasnejših življenjskih obdobjih. Sladkorna bolezen vpliva na vse dele našega telesa. Je eden glavnih vzrokov za odpoved ledvic, nastanek srčnega infarkta, pa tudi začetek slepote. Število obolelih za sladkorno boleznijo se tudi po zaslugi nezdravega načina življenja iz leta v leto zvišuje, zato javnost vedno več pozor-

nosti namenja posledicam te bolezni. Oko je eden izmed najbolj prizadetih organov pri sladkornih bolnikih. Zapleti na očesu so sicer lahko povsem neškodljivi, v težjih oblikah pa lahko vodijo tudi v slepoto. Vsi sladkorni bolniki sicer nimajo težav z vidom, vsekakor pa se s prisotnostjo bolezni povečuje tveganje. Strokovnjaki menijo, da diabetes pospešuje razvoj sive mreže, ta je namreč pri diabetičnih trikrat pogostejša kot pri preostalih posameznikih iste starosti. Po nekaterih podatkih naj bi imelo kar 90 % sladkornih bolnikov določeno stopnjo okvare mrežnice, to je tanka plast očesa, sestavljena izključno iz živčnih vlaken. Mladi z diabetesom pogosto razvijejo posebno obliko sive mreže, a čeprav se vid poslabša, ga je mogoče obnoviti z ope-

racijo. Prav posebno tveganje pa diabetes predstavlja za vid starejših, ki so tako še posebej nagnjeni k nastanku sive mreže. Sicer je tudi v tem primeru mogoč kirurški poseg ali vsaditev lečnega vsadka, vendar se je pred tem treba obrniti na osebnega okulista. V primeru sladkorne bolezni se poviša tudi tveganje za nastanek glavkoma oz. zelene mreže, in sicer je verjetnost kar 40 % višja kot pri ljudeh, ki niso sladkorni bolniki.

Težje poškodbe, ki jih lahko povzroči diabetes

Najnevarnejši zaplet, povezan s sladkorno boleznijo in vidom, pa je diabetična retinopatija. S tem izrazom opisujejo poškodbo, ki nastane, ko diabetes poškoduje krvne žile v ozadju očesa,

»Oko je eden izmed najbolj prizadetih organov pri sladkornih bolnikih. Zapleti na očesu so sicer lahko povsem neškodljivi, v težjih oblikah pa lahko vodijo tudi v slepoto.«



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

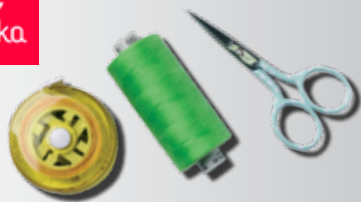
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

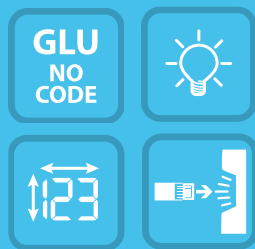
Ugodnost velja do 31. decembra 2018



GLUKOZA ALI HOLESTEROL?
IZMERITE SI VREDNOSTI DOMA



**BREZPLAČEN
MERILNIK PREJMETE
OB NAKUPU
50 LISTIČEV ZA
MERJENJE GLUKOZE**



- VELIKE, RAZLOČNE ŠTEVILKE
- OSVETLJENA REŽA ZA MERILNI LISTIČ
- POSAMIČNO PAKIRANI LISTIČI (HOL)
- MAJHEN VZOREC KRVI GLU IN HOL

V lekarnah in specializiranih trgovinah



MED TRUST d.o.o.
Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana
Tel.: (01) 5134780 • e-mail: info@medtrust.si
www.medtrust.si • www.wellion.at

torej na mrežnici. Vzrok za nastanek bolezni je stalno visok krvni sladkor in visok krvni tlak. Bolezen se najpogosteje pojavi pri ljudeh, ki se že dalj časa spopadajo s sladkorno boleznijo. Poznamo dve vrsti diabetične retinopatije, ki lahko poškodujeta naš vid. Proliferativna retinopatija je napredna oblika bolezni, kjer se zaradi zamašitve krvnih žilic na mrežnici pojavijo nove. Na ta način želi telo popraviti škodo in zagotoviti oskrbo s krvjo. A žal so te novonastale žilice krhke in lahko puščajo ter se nahajajo na površju mrežnice, zaraščajo se v steklovino. Posledično krvne žilice zakrvavijo in povzročijo nastanek brazgotinskega tkiva. Brazgotine poškodujejo mrežnico in jo raztegnejo, kar lahko v redkih primerih privede do odstopa mrežnice. Krvavitve in odstop mrežnice vodijo v poslabšanje vida, ta bo postal zamegljen, zaradi krvavitve pa bo mogoče videti le del vidnega polja. V primeru, da stanja ne zdravimo, lahko privede do izgube vida, zato je bistvenega pomena tudi zgodnje odkrivanje. Poznamo tudi drugo vrsto bolezni, neproliferativno retinopatijo ali makulopatijo, pri kateri drobne žile na zadnji notranji strani očesa začnejo puščati v makulo, rumeno pego. Ta del očesa zagotavlja najostrejši vid. Tekočina tako povzroči, da makula oteče, kar lahko vodi v izgubo vida. Tudi v tem primeru je bistvenega pomena zgodnje zdravljenje, še preden se pojavijo simptomi.

Lasersko zdravljenje z le malo stranskimi učinki

V primeru težav z očmi je treba obiskati strokovnjaka, ki bo s sodobnimi diagnostičnimi metodami, kot je optična koherentna tomografija, potrdil stanje. Večino težav, ki jih povzroča sladkorna bolezen, lahko preprečimo z laserskim zdravljenjem, to pa je namenjeno ohranitvi obstoječega vida in ne njegovemu izboljšanju. S pomočjo laserja zapremo krvne žilice, ki puščajo tekočino v mrežnico. V primeru nastanka več žilic je potrebnih več terapij z laserjem, a sodobne metode že kažejo odlične rezultate. V kar osmih primerih od desetih so krvne žilice popolnoma izginile. Postopek je popolnoma varen. Zdravnik bo v oko kanil nekaj kapljic, ki bodo povečale zenico, da si bo lahko natančneje ogledal oko.

Nato bo oko omrtvičil in vstavil majhno kontaktno lečo ter s tem preprečil mežikanje. V primeru zapiranja postopek ne povzroča nelagodja, če pa gre za odstranjevanje krvnih žilic, lahko občutimo neprijeten občutek ali močnejšo bolečino. Laser sicer povzroči začasno izgubo vida, ki traja uro ali dve. Tovrstno zdravljenje ima le malo stranskih učinkov, mogoča je izguba majhnega deleža centralnega vida, kot posledica laserskih oteklin pa lahko nastanejo majhne vidne črne pike. Pri odstranjevanju krvnih žilic je stranskih učinkov nekoliko več, pogosta je izguba periferne vida, zaradi česar izgubite vozniško dovoljenje, prav tako se zmanjša kakovost nočnega in barvnega vida. Težave so pogosto le prehodne in se sčasoma izboljšajo.

Težave se razvijejo šele nekaj let po diagnozi

Čeprav zdravljenje in raziskave na področju očesnih bolezni vedno bolj napredujejo, lahko veliko naredimo tudi sami. Z rednimi očesnimi pregledi in doslednim uravnavanjem sladkorja. Če pride do diagnoze sladkorne bolezni, je tako nujno potreben tudi pregled očesnega ozadja. Ob sami diagnozi sicer večina bolnikov še nima samih poškodb, številni strokovnjaki pa se strinjajo, da te nastopijo šele po nekaj letih diabetesa. Prav zato je nujno, da se vsak posameznik zaveda pomena življenjskega sloga, doslednega jemanja zdravil in sodelovanja z izbranim zdravnikom, saj tako lahko že v samem začetku poškodbe preprečimo ali pa jih odkrijemo v začetnih fazah.

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC
zdravja samo
18,90 €
04/51 55 880

		laboratorij@adrialab.si www.synlab.si	
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ		PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH	
		LJUBLJANA ŠESTOVA ULICA 2 NOVO	
ČLAN SKUPINE SYNLAB		CELJE VODNIKOVA ULICA 3	
		MARIBOR ŽELEZNIKOVA ULICA 4 NOVO	
LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23		CE 03/492 31 10 MB 031/778 444	

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Bolniki so zaradi fame bolezni vse prepogosto stigmatizirani.
- B** Številni primeri raka na pljučih v današnjem času odražajo kadilske navade izpred desetletij.
- C** Na spletni strani www.pljucni-rak.si lahko poiščete strokovno mnenje in odgovore na svoja vprašanja.

»Rak je še vedno tabu!«

Rak pljuč je v Sloveniji ena najpogostejših oblik raka. V pojavnosti med moškimi je tako na tretjem, pri ženskah na četrtem mestu. Vsako leto zboli med 1300 in 1400 ljudi, čeprav oblika raka velja predvsem za bolezen kadilcev, pa zbolevali tudi nekadilci ter mlajši. A razvoj zdravstvenih metod poteka z izjemno hitrostjo, na kar so opozorili tudi strokovnjaki na zadnji tiskovni konferenci z naslovom »Različni obrazi raka pljuč«.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Pljučni rak še vedno predstavlja tabu temo. A uspehi na področju zdravljenja so iz meseca v mesec boljši. Veliko bi lahko k temu pripomogla tudi laična javnost, če bi pomagala razbijati mite o raku. Bolniki so zaradi fame bolezni vse prepogosto stigmatizirani,« je ob tej priložnosti opozoril **Mirko Triller**, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov. Z razvojem metod je znanstvenikom uspelo določiti označevalce, ki rakavo celico vodijo v nekontrolirano rast in s tem posledično prepoznavanje molekularnih podtipov raka pljuč. Z napredkom znanosti je mogoče izbrati najustreznejše sistemsko zdravljenje za vsakega posameznika. Preživetje bolnikov se je izboljšalo tudi zahvaljujoč uvedbi učinkovitih tarčnih zdravil, novo možnost sistemskega zdravljenja bolnikov z razsejanim nedrobnoceličnim rakom pljuč

pa predstavlja imunoterapija, ki pri določenem deležu bolnikov po številnih domnevah vodi tudi v ozdravitev razsejane rakave bolezni. Napredek na področju zdravljenja je pohvalila tudi onkologinja **doc. dr. Mirjana Rajer** z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Klinike Golnik, ki je ob tem opozorila na pravočasno prepoznavanje bolezni. »Raka na pljučih vse prepogosto odkrijemo šele v napredujoči fazi bolezni, saj na samem začetku nima značilnih simptomov. Ko se

težave pojavijo, je bolezen že v fazi, ko popolna ozdravitev ni mogoča. Eden izmed simptomov je tako kašelj, pozorni bodimo tudi na nepojasnjeno hujšanje,« je dejala onkologinja in nadaljevala: »Pred desetimi leti smo imeli za zdravljenje napredovalega pljučnega raka na voljo zelo malo in rezultati zdravljenja niso bili dobri. Potem so prišla tarčna zdravila, ki so primerna za približno 15 % bolnikov s pljučnim rakom in kjer so rezultati zdravljenja že boljši, ta zdravila

»O svoji bolezni sem povedal tako prijateljem kot znancem in zdi se mi, da sem se potem tudi bolje počutil.«

Breme bolezni

»Pri 33 letih so mi diagnosticirali pljučnega raka v spodnjem desnem pljučnem režnju. Začelo se je z izpljunkom rdeče barve,« je svojo pripoved začel **Uroš Lebič**. Takoj je odšel na golniško kliniko, kjer je opravil CT-slikanje in bronhoskopijo. Preiskave so potrdile tumor, ki pa so ga z operacijo uspeli odstraniti. »Po treh dneh sem bil že doma. Na vrsti so bila kemoterapija in obsevanja. Z zdravljenjem sem končal konec leta 2015. Po epileptičnih napadih sem ponovno poiskal pomoč, na magnetni resonanci so odkrili zasevke v glavi. Zdravili so me z obsevanjem glave. V tistem času je za rakom pljuč zbolela tudi moja mama, kar je bilo zame dodatno breme. Veliko sem ji pomagal, a je bitko v začetku letošnjega leta na žalost izgubila. O svoji bolezni sem povedal tako prijateljem kot znancem in zdi se mi, da sem se potem tudi bolje počutil. Spodbujali so me, da bom zmogel, saj da sem močan. In očitno sem res, saj sem še tukaj,« je povedal Uroš, ki danes hodi v službo, ob štiriurnem delavniku pa skuša čim več časa preživeti med ljudmi.



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

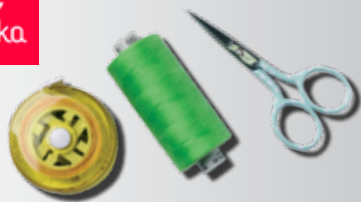
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

pa so tudi prijaznejša. Danes s pomočjo imunoterapije dosegamo lepe rezultate. Tudi stranskih učinkov imunoterapije je vedno manj, a med ljudmi še vedno prevladuje stigma o slabosti in preostalih spremljajočih učinkih. Ob tem je opozorila tudi na napredek v kirurgiji, zaradi česar posegi na pljučih potekajo preko kamer in so posledično manj invazivni.

Številni primeri v današnjem času odražajo kadilske navade izpred desetletij

Če med moškim spolom število upada, pa število ženskih bolnic še vedno narašča. Številnost raka v današnjem času odraža kadilske navade izpred dveh, treh desetletij. »Zahvaljujoč trendu upadanja kajenja pa bo število bolnikov s pljučnim rakom v naslednjih letih upadlo. Določeno število ljudi bo seveda še vedno obolelo za to vrsto raka, a opazno manj,« je z zadovoljstvom poudarila dr. Rajerjeva. Ob tej priložnosti so v društvu pljučnih in alergijskih bolnikov predstavili tudi novo spletno stran www.pljucni-rak.si, kjer se bo mogoče zanesti na nasvet strokovnjaka. »Spletni forumi so velika črna pika. Na njih ni mogoče najti strokovnih mnenj, veliko je napačnih informacij. Človek tako lahko 'zboli' za tisoč vrstami raka, v resnici pa ga sploh nikdar ni imel,« je na težave ob prebiranju spletnih mnenj opozoril Mirko Triller, novo pridobitev pa je pozdravila tudi onko-

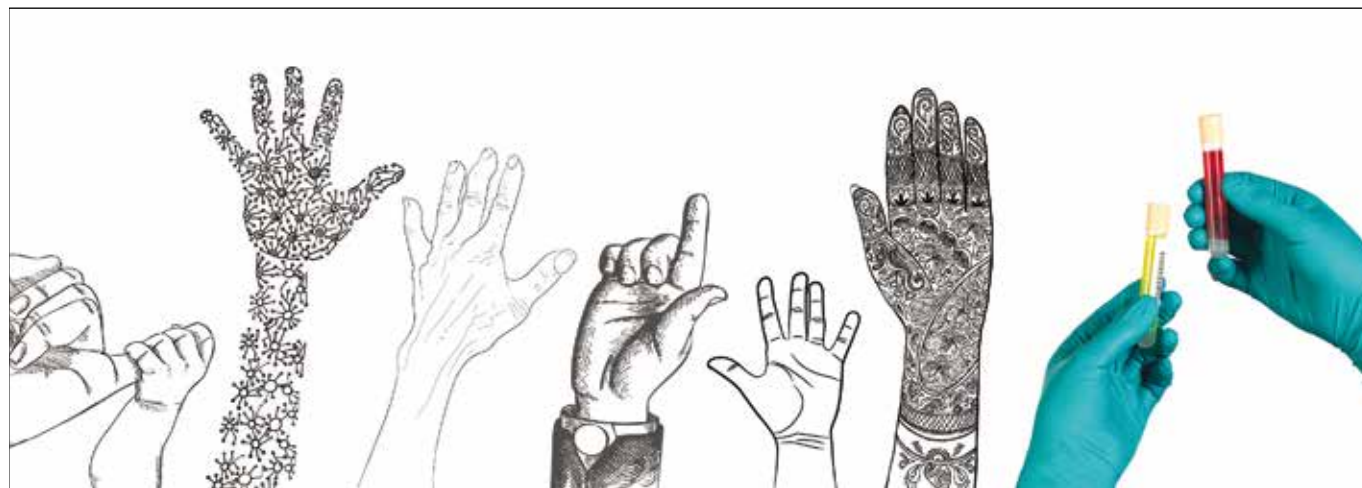
»Nikoli nisem skrival, da imam raka. To ni nekaj, česar bi se bilo treba sramovati.«

Diagnozo odkrili povsem po naključju

»Ležal sem na interni kliniki in čakal na operacijo srca, ko so prispeli izvidi z rentgena. Pulmolog je prišel k meni in mi povedal, da imam pljučnega raka,« je svojo pripoved pričel **Bogomir Šuštar**, ki se je z diagnozo pljučnega raka soočil povsem po naključju. »Odstranili so mi pljučno krilo, a se je bolezen čez leto dni ponovila v napredni obliki. Zasevki so se razširili tudi na jetra. Takrat sem poklical dr. Komparo, zdravnika, ki sem ga pestoval v naročju, ko je bil še dojenček. Klasična kemoterapija ni pomagala, zato so me vključili v klinično študijo in po drugem odmerku imunoterapije se je moje počutje izboljšalo. Zdravljenje je uspešno, zasevkov na jetrih ni več, na pljučih pa se je rak zmanjšal in miruje. Na vsakih 21 dni dobim aplikacijo zdravila, neželeni učinki zdravljenja so se zdaj tudi umirili,« je zagotovil Šuštar in za konec dodal: »V bistvu se imam za zdravega!« Ob tej priložnosti je pohvalil tudi osebje, s katerim je v času zdravljenja prišel v stik. Kot je dejal, v vsem tem času ni dobil nikakršnih slabih izkušenj, kar pa se informacij tiče, se je popolnoma zanesel na svojega zdravnika: »Zaupal sem svojim zdravnikom, zato informacij nisem iskal na spletu, internet je bedarija. Zakaj mi bo nekdo solil pamet, če se lahko zanesem na zdravnikov nasvet?«

loginja. »Povezovanje je izjemnega pomena. Pred leti smo razdajali letake, ki pa so kmalu pristali v smeteh. Dandanes je vsa družba na spletu, tudi starejših je čedalje več. Rak je še vedno tabu. Preberite si samo osmrtnice.

,Izgubil je boj z dolgotrajno in hudo boleznijo', a vsi dobro vemo, da je bil rak. Preprostih bolezni ni. Le skupaj se lahko uspešno borimo proti raku,« je za konec poudarila dr. Rajerjeva.



Ljudje smo različni. Naše bolezni tudi.

Zato smo predani odkrivanju in razvoju posamezniku prilagojenih zdravil in diagnostičnih testov, ki pomagajo ljudem živeti bolje in dlje.



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Putiko, protin ali urični artritis so v preteklosti imenovali 'bolezen kraljev'.
- B** Sproži jo hrana z visoko vsebnostjo purinov, ki povzroči hitro razgradnjo naših lastnih.
- C** Ob rednem jemanju zdravil je prognoza protina ugodna.

Putika – bolezen kraljev

Putika je že od nekdaj veljala za 'bolezen dobrega življenja', rekli so ji kar 'bolezen kraljev', saj je kraljevala na seznamu diagnoz kraljev, vladarjev in ostalih premožnih plemičev, saj so si ti lahko vsakodnevno privoščili obložene mize, ki so se šibile pod krožniki mesa, drobovine, alkohola in ostalih jedi, bogatih s purini. Takrat seveda niso vedeli za obstoj purinov, ki povečujejo raven sečne kisline v serumu.

Danes je pojem 'dobrega' (ali kraljevskega) življenja' relativen in ne vključuje nujno uživanja mesa in alkohola, putike ali protina pa še vedno nismo izgnali iz soban sodobne medicine. Več o problematiki nam je zaupal **mag. Boris Lestan, dr. med., spec. revmatologije**, iz Centra za ortopedijo in športne poškodbe.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Za kakšno bolezen gre pri putiki, znani tudi pod imenoma protin in urični artritis, ter s kakšnimi simptomi se izkazuje? Gre za večvzročno bolezen odlaganja uratnih kristalov v sklepna ter obklesna tkiva in v notranje organe. Prištevamo jo med pre-

snovne bolezni, podobno kot sladkorno bolezen ali povišan holesterol.

V 80–90 % primerov je vzrok za *hiperurikemijo* (povišano raven sečne kisline oz. urata v serumu) zmanjšano izločanje skozi ledvice (v 70 %) in prebavila (v 30 %) zaradi okvare oz. mutacije različnih genov, ki kodirajo prenašalne beljakovine za urat; v 10–20 % primerov pa je za hiperurikemijo odgovorna povečana tvorba sečne kisline zaradi encimskih motenj v presnovi urata. Čim višja je raven sečne kisline v serumu, verjetnejši je pojav protina, ki lahko prizadene vsak sklep – v polovici primerov je to sklep palca na nogi (podagra). Sklepno vnetje (sklep je otečen, pordel, vroč, boli pri dotiku, ni gibljiv) ali vnetje kitne ovojnice ali burze se pojavi praktično čez noč, običajno po dietnem prekršku, torej pri pretiranem vnosu hrane, ki vsebuje veliko *purinov*, ali hrane, ki povzroči hitro razgradnjo človekovih lastnih purinov.

Poznamo tudi sekundarni protin, kdaj pride do njega in ali se simptomi kaj razlikujejo od osnovne bolezni?

Sekundarni protin je lahko posledica prekomernega vnosa purinov s hrano ali pa različnih bolezni, pri katerih se pospešeno tvori urat (limfoproliferativne in mieloprolifera-

tivne bolezni – zlasti po kemoterapiji, luska-vica, debelost, pretirana telesna dejavnost, kronični alkoholizem), bolezni, ki zmanjšajo izločanje urata (kronična ledvična bolezen, zastrupitev s svincem, stradanje) in uživanje nekaterih zdravil (nizek odmerek aspirina, nikotinska kislina, tiazidna odvajala za vodo, nekateri antituberkulotiki). Simptomi in znaki sekundarnega protina so enaki kot pri primarnem.

Kako poteka diagnostika protina?

Na protin pri odraslem moškem oz. pri ženski v menopavzi (pred meno je pri ženskah protin zelo redek) posumimo na temelju *anamneze* (tj. pripovedi o poteku bolezni) o intermitentnem artritisu in pri osebah, pri katerih na pregledu najdemo *tofe* – to so

Hrana z visoko vsebnostjo purinov:

drobovina, rdeče masno meso, plave ribe, stročnice itd.

Hrana, ki izzove pospešen razpad lastnih purinov:

fruktoza, oslajene pijače, alkohol (zlasti pivo in žganje)



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

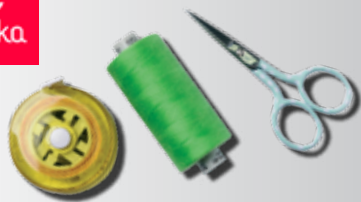
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

zbirke uratnih kristalov v mehkih tkivih (npr. uhelj, nad posameznimi kronično oteklimi sklepi itd.). S točkovnikom ocenimo, za kako veliko verjetnost za protin gre, z ultrazvokom prizadetega sklepa najdemo značilno spremenjen hrustanec in svetlejšje skupke uratnih kristalov, dokončno pa diagnozo potrdimo z dokazom uratnih kristalov v sklepni tekočini ali v tofu s polarizacijskim mikroskopom.

Če gre pri putiki za encimsko okvaro, kaj privede do nje?

Encime, ki sodelujejo pri presnovi purinov v sečno kislino, in prenašalne beljakovine za urat v ledvicah kodirajo geni, ki se lahko okvarijo oz. mutirajo. Kako do teh okvar pride, ni popolnoma jasno – lahko se mutacije zgodijo na novo ali se podedujejo, opažamo namreč, da je v določenih družinah protin pogost in se pojavi od očeta do sina in vnuka. Koliko je način življenja odgovoren za pojav protina na novo v družini, kjer ga predniki niso imeli, ni možno enoznačno in enolično oceniti.

Protin imenujejo tudi bolezen (pre) dobrega načina življenja – na kaj vse se to nanaša oz. kaj vse zajema?

Protin je kraljevska bolezen – nekoč si je namreč le aristokracija lahko privoščila kakovostno prehrano z veliko mesa, drobovine, sadnih sokov, vina in drugih alkoholnih pijač, ki vsi predstavljajo tveganje za pojav protina. Doslej smo že omenjali določeno prehrano, ki vpliva na pojav uričnega artritisa; alkohol, ki se enakomerno porazdeli po vseh telesnih tekočinah, pa zmanjša topnost urata v sklepni tekočini, kar je lahko vzrok za precipitacijo uratnih kristalov in posledični pojav artritisa.

Kako jo zdravimo oziroma kakšna je terapija?

Zdravljenje protina delimo na ukrepe za obvladovanje akutnega zagona uričnega artritisa in ukrepe za trajno znižanje serumskega urata.

»Svetujemo vzdrževanje idealne telesne teže, redno telesno dejavnost, zadostno hidracijo in zdravo prehrano. Odsvetujemo kajenje, hrano z veliko vsebnostjo purinov, hrano ali dejavnost, ki izzove pospešen razpad lastnih purinov.«

Pri akutnem zagonu protina svetujemo počitek, hlajenje otekega sklepa z ledom večkrat dnevno in jemanje zdravil, s katerimi je najbolje začeti v prvem dnevu po nastanku simptomov. Med zdravili so nesteroidni anti-revmatiki (NSAR), kolhicin in glukokortikoidi primerljivo učinkoviti. Na izbiro zdravila vplivajo njegova dostopnost, sočasne bolezni in druga zdravila, ki jih jemlje bolnik. Praviloma začnemo z NSAR, ki umirijo simptome v enem do dveh tednih. V poštev pridejo, če bolnik nima kronične ledvične ali jetrne bolezni, če nima srčno-žilnih bolezni, ne jemlje aspirina ali zdravil proti strjevanju krvi, če nima krvavitve iz prebavil. Kolhicina praktično ne uporabljamo, ker ni preprosto dostopen. Glukokortikoidna zdravila lahko vbrizgamo v otečen sklep ali jih predpišemo v obliki tablet. Začetni odmerek postopno znižujemo do ukinitve. V poštev pridejo, če imamo zadržke pred NSAR, če ima bolnik otekle več kot štiri sklepe. Potrebna je previdnost, ker lahko poslabšajo sladkorno bolezen.

Kar pa se tiče ukrepov za trajno znižanje urata v serumu, sem prištevamo prilagoditev življenjskega sloga in prehrane. Svetujemo vzdrževanje idealne telesne teže, redno telesno dejavnost, zadostno hidracijo in zdravo prehrano. Odsvetujemo kajenje, hrano z veliko vsebnostjo purinov, hrano ali dejavnost, ki izzove pospešen razpad lastnih purinov (alkohol, hud telesni napor ...). Treba je prilagoditi zdravljenje sočasnih bolezni, kar sodi v

domeno različnih zdravnikov internistov, koordinira oz. svetuje revmatolog. Pri zdravilih je temeljno zdravilo alopurinol, ki zavira encim ksantinsko oksidazo, ki pospeši tvorbo urata. Enako deluje feboksostat, ki ga predpišemo v redkih primerih, ko bolnik ne prenaša alopurinola zaradi preobčutljivostnega sindroma. Pri zdravljenju z alopurinolom je treba upoštevati interakcije oz. medsebojno vplivanje z drugimi zdravili. Pomembno je, da bolnik jemlje eno ali drugo zdravilo stalno, brez prekinitev. V svetu obstajajo zdravila za pospešeno izločanje urata in zdravilo, ki razgradi sečno kislino, vendar pri nas niso dostopna.

**Kdo vam
lahko pomaga?**

REVMATOLOŠKA AMBULANTA MURGLE

mag. Alenka Šipek Dolničar, dr. med.

Cesta v Mestni log 55, 1000 Ljubljana

Tel.: 031 840 192

info@revmatoloska-ambulanta.si

www.revmatoloska-ambulanta.si

Prva in prava podpora imunskemu sistemu

Zagotovo ste že zasledili Hipokratovo misel, da vse bolezni izvirajo iz črevesja. Da gre za resnico, priča že samo dejstvo, da se 70–80 odstotkov imunskega sistema nahaja v črevesju.

Številne novejšje znanstvene raziskave nam vse bolj natančno odkrivajo povezave med zdravo in uravnoteženo črevesno mikrobioto in splošnim zdravjem. Danes vemo, da je za zdravje in dobro delovanje črevesja ključna pestra populacija mikroorganizmov, ki mora biti v pravem razmerju, t. i. evbiozi. Mikrobioto sestavlja več kot 1.000 različnih vrst mikroorganizmov, od katerih sme biti le 15 odstotkov škodljivih, preostali pa nevtralni in dobrodejni, da telo lahko ostane zdravo in v ravnovesju.

Dobrodejni mikroorganizmi vplivajo na številne življenjsko pomembne procese v telesu, kot so prebava, presnova hranil, proizvodnja vitaminov in odstranjevanje zaužitih škodljivih mikroorganizmov. Ključno vlogo igrajo tudi v stimulaciji celic, tako pridobljenega kot tudi priučenega imunskega sistema, s čimer aktivirajo njegovo delovanje. Predstavljajo pa tudi izjemno pomemben ščit sluznici črevesne stene, t. i. požarnem zidu, ki ločuje prebavni trakt od tkiva, kjer se nahaja tudi imunski sistem.

Če mikroorganizmi niso v zdravem ravnovesju, oslabijo vse funkcije: od prebave do presnove in delovanja imunskega sistema. Popusti tudi ščit črevesni sluznici, zaradi česar se ta poškoduje in omogoči prehajanje presnovnih odpadkov, nezadostno predelanih hranil in toksinov v telo,

t. i. sindrom prepustnega črevesja. To sproža vnetja, alergije in na dolgi rok številne kronične vnetne bolezni.

Na oslabitev sestave mikrobiote najbolj vplivajo antibiotiki in nekatere druge vrste zdravil, vse oblike stresa, način prehrane, nosečnost, potovanja, sevanja in številni okoljski toksini v vodi, zraku in zemlji. Zato je še predvsem v teh pogojih potrebno poskrbeti za pravilno ravnotežje v mikrobioti, da ne zdrsne v stanje disbioze in ohromi zdravja.

Ljudje smo že od nekdaj intuitivno vedeli, da nam fermentirana živila pomagajo pri vzdrževanju zdravja. Fermentirana živila se skozi zgodovino pojavljajo na vseh koncih sveta, že v antičnem Rimu so jedli kisl zelje, na vzhodu Evrope sta se pila jogurt in kefir, v Aziji so fermentirali zelje, jajčevce, kumare, korenček ter pili lassi in kombučo. Mlečnokislinske bakterije, ki sodelujejo v procesu fermentacije, delujejo v prid uravnotežene mikrobiote.

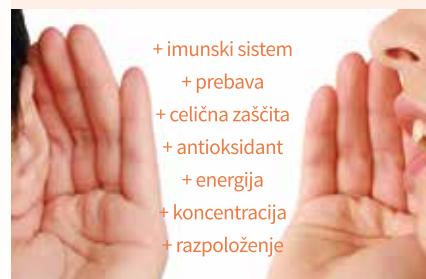
Življenje v razvitem svetu še nikoli ni bilo pod takšnimi obremenitvami, kot je danes in prav vsi se soočamo z izzivom vzdrževanja evbioze. Fermentirani pripravki s širokim spektrom probiotičnih učinkovitih mikroorganizmov (EM) so dobra pomoč pri tem, saj vsebujejo žive mikroorganizme, ki so sposobni ponovne naselitve v črevesju. Najboljši so t. i. multiprobiotiki, ki vsebujejo po več deset vrst živih mikroorganizmov, ki so del uravnotežene mikrobiote. Za terapevtski učinek mora biti število zaužitih živih mikroorganizmov več kot 10 milijard dnevno. **Zdravje se prične v črevesju.**

Uglasite mikrobiam.



Multiprobiotik z edinstvenim spektrom **31 Efektivnih Mikroorganizmov** in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**.

20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.



- + imunski sistem
- + prebava
- + celična zaščita
- + antioksidant
- + energija
- + koncentracija
- + razpoloženje

www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.



517 489 719 841

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat
na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

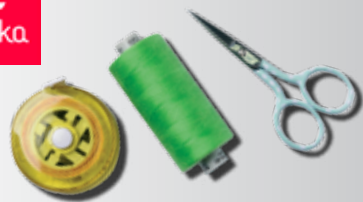
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: **ABC108**

Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Histaminska intoleranca

(Tina Grohar Maležič, mag. farm.)

Pogosto se soočamo z različnimi alergijami ali drugimi preobčutljivostmi na snovi, tudi v povezavi s hrano. Zato se vse prevečkrat razmišlja o alergiji na hrano, ki pa to v resnici sploh ni. Med njimi je lahko tudi histaminska intoleranca (HIT). Prevalenca HIT se ocenjuje med 1–3 %. Najpogostejša je pri ženskah.

Histamin je biološka snov, ki spada med biogene amine. Proizvaja ga naše telo in ga najdemo v različnih živilih, ki so del naše vsakdanje prehrane. S histaminom bogata hrana so predvsem živila, ki jih dobimo s procesom zorenja. Vsebnost histamina je odvisna od vrste, stopnje zorenja, konzerviranja in roka trajanja. Sveža živila v večini primerov skoraj ne vsebujejo histamina oz. zelo malo.

Vzrok HIT je nastanek neravnovesja v organizmu, in sicer zaradi povečane razpoložljivosti histamina in njegove zmanjšane razgradnje. Za presnovo histamina sta v našem organizmu glavna dva encima, diamin oksidaza (DAO), ki se nahaja predvsem v epiteliju celic črevesne sluznice in krvi, in histamin N-metiltransferaza (HNMT), ki je odgovoren za razgradnjo znotraj celic. Slaba razgradnja histamina, ki temelji na zmanjšani aktivnosti encima in posledičnem presežku histamina, lahko povzroči številne simptome, ki so podobni alergijski reakciji, ki to ni.

Zaužitje hrane, bogate s histaminom, alkohola ali zdravil, ki sproščajo histamin ali blokirajo encim DAO, lahko pri ljudeh

s preobčutljivostjo na histamin povzroči drisko, krče in bolečine v želodcu in črevesju, glavobol, kihanje, nahod, oteženo dihanje kot pri astmi, znižanje krvnega tlaka, pospešen srčni utrip, srbečico, otekanje, zardevanje ...

Kot osnovni ukrep se svetuje dieta brez histamina, nadomestki z encimom DAO in antihistaminiki. V primeru težav z zdravili se ta zamenjajo. Ko določeno živilo izločimo in se težave zmanjšajo, potrdimo HIT s ponovnim uživanjem živila. Izloči se samo tista živila, ki povzročajo hujše težave, saj drugače lahko dieta postane prestroga in neobvladljiva.

Preobčutljivost na hrano
Histaminska intoleranca?

DAOSIN® Dietetično živilo za posebne zdravstvene namene
Za dietetsko uravnavanje intolerance na hrano, ki jo povzroča histaminska intoleranca.
Dodatek bolnikovi prehrani z encimom DAO (diamin oksidaza) za razgradnjo histamina.

- Naravni encim DAO za boljše uravnavanje histamina,
- ne vsebuje želatine, histamina, ter glutena,
- dokazana kakovost.

STADA
Izdelek poiščite v lekarnah.

Sada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana

Oglasno sporočilo

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Dober imunski sistem in uravnotežena črevesna mikrobiota sta najboljša zagotovilo pred okužbo.
- B** Okužba z bakterijo *Clostridium difficile* je podcenjena, saj bolezen včasih ni diagnosticirana.
- C** Fekalna transplantacija je rešitev za obolele, ki jim antibiotiki ne pomagajo več.

Trdovratna bolnišnična bakterija



prof. dr. Maja Rupnik

Bakterija *Clostridium difficile* je običajna prebivalka bolnišnic, okužba z njo pa ena najpogostejših bolnišničnih okužb. Če se okužimo z njo, naseli prebavni trakt in povzroča črevesne težave. Da povzroča bolezni, so odkrili konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja, okužba z njo pa prvih dvajset let po odkritju še ni bila deležna posebne pozornosti. Zadnjih 15 let je bakterija *Clostridium difficile* postala veliko nevarnejša in je po besedah mikrobiologinje **prof. dr. Maje Rupnik** z Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) in Medicinske fakultete Univerze v Mariboru lahko tudi življenjsko ogrožajoča. V primerih, ko izbruhne epidemija, bolnišnice ukrepajo tudi z zaprtjem oddelka in tako omejijo izbruh.

Avtorica: **Petra Bauman**

Z bakterijami živimo

Z bakterijo *Clostridium difficile* se lahko okuži vsakdo, pri 3–5 % zdravih odraslih in pri majhnih otrocih je celo normalna prebivalka črevesne mikrobiote, kjer ne povzroča težav. Za črevesno okužbo, povzročeno z bakterijo *Clostridium difficile*, najpogosteje zbolijo starejši od 65 let z oslabljenim imunskim sistemom, običajno po antibiotičnem zdravljenju kakšne druge bolezni, kot je pljučnica ali okužba sečil. Antibiotiki (to zlasti velja za klindamicin, peniciline, cefalosporine in fluorokinolone) namreč povzročijo spremembo v sestavi črevesne flore, saj poleg škodljivih uničijo tudi koristne bakterije, zato pride do razrasta »slabih« bakterij. Dejavniki tveganja so še kronična obolenja in bivanje v bolnišnici. Bakterija se prenaša z iztrebki, spore pa se nato lahko ohranijo na bolnikovi koži ter vseh predmetih v bolnišnici (posteljnina, mize, kljuke ...), saj bakterija oz. njene spore zelo dolgo preživijo na raznih površinah. Od tod jih z rokami zanesemo v usta in jih pojemo. Prenos poteka po t. i. oralno-fekalni poti. *C. difficile* velja za bolnišnično bakterijo, vendar se lahko z njo okužimo tudi doma, kamor jo zanesemo na podplatih čevljev, z embalažo, hrano ... Dokler smo zdravi (to pomeni, dokler je črevesna mikrobiota v ravnotežju), se ta bakterija iz spor ne more namnožiti. Le kadar je črevesna mikrobiota porušena, se

bakterija lahko uspešno razraste, izloča toksine in povzroči bolezen. Oboleli je kužen, okužbo pa z bolnika na bolnika lahko prenese tudi bolniško osebje. Maja Rupnik izpostavlja, da je največja težava te okužbe njena ponovljivost, saj se ponovi pri kar 20 % obolelih, pri slednjih pa je še 40 % možnost, da se bolezen ponovi še tretjič. Razlog za ponovitve je bakterija, ki ostane v črevesju ali ker se ponovno okužijo z njo.

Clostridium difficile

C. difficile je anaerobna sporogena bakterija, kar pomeni, da ne preživi ob stiku s kisikom. Tvori pa spore, posebne tvorbe, ki preživijo neugodne razmere. Spore so zelo odporne, saj jih ne uničijo niti razkužila niti visoke temperature, zato so prisotne povsod. Premagajo celo želodčno kislino, zato se po vstopu skozi želodec hitro razmnožijo in kolonizirajo predvsem spodnje dele črevesja, kjer izločajo toksine.

Simptomi okužbe

Na okužbo nas najprej opozori blaga do močna driska večkrat na dan, ki ji je primešana sluz, lahko tudi kri, lahko se pojavijo vročina, izguba apetita, slabost, bruhanje in krčevite bolečine v trebuhu – kolitisi. Okužba se redko kaže kot psevdomembranozni kolitis, ki lahko preide v ileus ali perforacijo črevesa, zelo nevarno stanje, ko se črevo predre. Maja Rupnik pojasnjuje, da je samo po znakih težko



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

določiti povzročitelja okužbe, ki mora biti dokazan v laboratoriju, zato je diagnoza potrjena z dokazanim toksinom *C. difficile* v blatu. Diagnostiko pri nas izvajajo mikrobiološki laboratoriji, na NLZOH pa bakterijo *C. difficile* tudi še bolj natančno karakterizirajo – tipizirajo. Sicer obstaja več kot 800 različnih tipov bakterije *Clostridium difficile*, vendar vsi tipi niso nevarni. Izstopa tip z oznako 027, ki povzroča hude zagone bolezni in se hitro širi od človeka na človeka. V Sloveniji okužba s *C. difficile* narašča, širijo se sevi s povišano virulenco, zato je danes veliko pozornosti namenjene v izboljšano prepoznavanje, prijavljanje in spremljanje bolezni, saj včasih niti zdravniki sami takoj ne posumijo na okužbo z njo. Sum na okužbo se postavi na osnovi simptomov in okoliščin, kot na primer nedavno jemanje antibiotikov in/ali bivanje v bolnišnici.

Okužbo s *C. difficile* je v Slovenji zakonsko obvezno treba prijaviti. Po podatkih, ki jih spremlja in objavi Nacionalni inštitut za javno zdravje, je število okužb v letu 2015 doseglo 596 primerov, nato pa v letu 2016 upadlo na 547. Med vsemi črevesnimi okužbami z znanim povzročiteljem so bili pogostejši od *C. difficile* samo rotavirusi, sledili pa so salmonelle, adenovirusi, *E. coli* in drugi. Za okužbo s *C. difficile* je zbolelo več žensk kot moških, največ obolelih je bilo v starostni skupini nad 75 let.

Zdravljenje

Večino okužb prebavnega trakta prebolimo brez zdravil, oboleli v blažjih primerih običajno niti ne iščejo zdravniške pomoči. Kadar pa so simptomi hujši (odvajanje blata deset-ali večkrat na dan), je obisk bolnišnice nujen. Če so težave blage (driska manj kot štirikrat dnevno, brez hujših krčev), najprej, če je to možno, ukinemo antibiotike, s katerimi smo zdravili neko drugo okužbo in ki so nato omogočili razvoj okužbe s *C. difficile*, in spremljamo bolnikovo stanje. Bolnik ne sme prejemati opioidnih analgetikov in drugih zdravil, ki upočasnjujejo peristaltiko. Če so težave hujše, sledi zdravljenje z antibiotikom. V Sloveniji imamo na voljo tri, dva sta klasična (metronidazol, vankomicin), tretji je novejši (fidaksoomicin), uporablja pa se pri manj kot 5 % ljudi. Novejša zdravila, kot je pripravek protiteles proti toksinom – v Sloveniji je zdravilo v postopku registracije –, so usmerjena v zmanjšanje ponovitev. Vbrzgana protitelesa še v času okužbe nevtralizirajo toksine, zato se zmanjša število ponovitev okužbe.

Presaditev blata ni znanstvena fantastika

Velik odziv v javnosti je doživela metoda fekalne transplantacije, kjer gre za vnos fecesa (blata) iz zdravega donorja v okuženega. Blato se utekočini v fiziološki raztopini in aplicira v obolelega skozi anus. Metoda je namenjena predvsem tistim obolelim, ki doživijo tri ali več ponovitev okužbe, in ki jim anti-

biotiki ne pomagajo več. Metoda, ki jo nam najbližje izvajajo v Avstriji in Italiji, zagotavlja več kot 95-odstotno uspešnost, saj s svežim fecesom v obolelega vnesemo učinkovito in pestro mikrobioto, ki začne delovati zaščitno. Čeprav se bere kot znanstvena fantastika in zbuja odpor, pa danes nekatere države že ustanavljajo banke fecesa, saj se na ta način najlažje zagotavlja zdrave donorje in zmanjšuje tveganje za vnos neznanih povzročiteljev drugih bolezni.

Bakterija je po preboleli okužbi načeloma nezaznavna v telesu, lahko pa še ostane prisotna.

Preventiva

Ko smo bolni, smo kužni, v bolnišnicah velja pravilo, da je treba za bolnike skrbeti na poseben način z upoštevanjem t. i. kontaktne izolacije. Tako v bolnišnicah kot če bolezen prelevamo v domačem okolju, pa moramo paziti na higieno, umivati roke s toplo vodo in milom, pogosteje prati posteljnino in predmete.

Probiotiki

Porušeno ravnovesje v sestavi črevesne mikrobiote igra pomembno vlogo pri nastanku številnih bolezni, vendar je raziskovanje vpliva črevesnih bakterij na zdravje in boleznijo zelo težavno, ker ima vsak posameznik lastno kombinacijo bakterij. Večino bakterij prejmemo ob rojstvu od matere ob porodu, na to, katere bakterije se bodo v črevesju razrasle, pa vplivajo prehrana, boleznijo, okužbe in uporaba antibiotikov. Kar okoli tri kilograme tehtajo bakterije, prisotne v črevesju odraslega človeka. Zanje uporabljamo izraz »črevesna flora« ali pravilneje »črevesna mikrobiota«, saj bakterije niso rastline. Probiotiki so različni sevi in vrste neškodljivih, v telesu živečih mikroorganizmov z raznoliko biološko funkcijo. Svetovna zdravstvena organizacija probiotike definira kot organizme, ki imajo pozitiven učinek na zdravje gostitelja, če so zaužiti v zadostni količini. Najpogosteje uporabljeni so za zdaj mikroorganizmi skupine laktobacilov in bifidobakterij, študijsko se uporabljajo tudi drugi sevi, prav tako tudi nekatere glive. Probiotiki spremenijo razmerje med različnimi vrstami prebavnih mikroorganizmov v prid koristnih bakterij, nekateri sevi probiotikov pa naj bi celo zavirali vnetje v črevesni sluznici. Raziskave kažejo, da se pozitiven učinek probiotikov kaže pri driski, ki lahko nastopi po antibiotičnem zdravljenju zaradi spremenjene črevesne mikrobiote. Uporaba probiotikov naj bi omilila potek bolezni in skrajšala čas zdravljenja. Ugotovili so tudi, da so probiotiki bistveno bolj učinkoviti, če jih jemljemo časovno blizu prvi aplikaciji antibiotikov, kar pomeni več kot 50-odstotno zmanjšano tveganje za ponovno okužbo pri hospitaliziranih odraslih.

Maja Rupnik poudarja, da je bolezen visoko podcenjena, saj predstavlja visok strošek za zdravstveno blagajno zaradi hospitalizacije in terapije, prav tako pa predstavlja veliko zmanjšanje kakovosti življenja, o čemer ljudje neradi govorijo. To pomeni predvsem stigo, saj oboleli za črevesno boleznijo težko hodijo v službo, izogibajo se socialnim stikom, lahko se pojavi tudi inkontinenca z zadrževanjem blata, sama okužba je boleča, sploh ob hujših primerih.

Čeprav je okužba s *C. difficile* okužba starejših bolnikov po antibiotičnem zdravljenju, narašča tudi število primerov v domačem okolju, ko obolijo mlajši od 50 let, ki nimajo značilnega poteka bolezni in ki predhodno niso prejemali antibiotičnega zdravljenja. Ta skupina je neklasična, zdravnik pa pri driski ne pomisli takoj na okužbo s to bakterijo. To so primeri, ki se izmuznejo, zato je ozaveščenost tako bolnikov kot zdravnikov visokega pomena, saj pravočasno zdravljenje omeji tako morebitno širjenje kot verjetnost ponovnih zagonov te okužbe.

**V Škofji Loki od leta 2020 dalje nudimo
v najem 350 m² velik prostor
primeren za medicinsko dejavnost.**

bogataj@freising.si

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Veliko bolnikov z boleznijo KOPB se še vedno prepozno odkrije.
- B** Osnovna preiskava za postavitev diagnoze je spirometrija, pri čemer mora imeti bolnik izražene klinične znake te bolezni.
- C** Pri inhalacijski terapiji je tehnika jemanja zelo pomembna in se jo je treba naučiti, da zdravilo res doseže mesto učinkovanja.

S težko sapo v vsak nov dan

Za kronično obstruktivno pljučno bolezen (KOPB) velja, da si jo »prikadimo«. Daleč najpogostejši vzrok zanjo je namreč kajenje, dejavniki tveganja pa so lahko tudi okoljski in pa izpostavljenost škodljivim vplivom, kot je kajenje, v zgodnji otroški dobi. V redkih primerih gre za dedno pogojenost.

Avtorica: **Maja Korošak**

Najučinkovitejša preventiva je torej ta, da nikoli ne začnemo kaditi. Kadilci pa s tem, da kajenje še pravočasno opustijo, preprečijo napredovanje bolezni v hudo invalidnost. KOPB se razvija počasi, bolniki jo zaznajo šele po dvajsetih do tridesetih letih kajenja. Pri intenzivnejšem kajenju se bolezen lahko pojavi prej. Znaki KOPB so kašelj, izkašljevanje sluzi in težka sapa med telesno obremenitvijo. Tako kot se bolezen običajno razvija počasi, tudi težka sapa napreduje počasi in kadilec dolgo ne ve, da je zbolel, ampak svoje težave pogosto pripisuje slabi telesni pripravljenosti. To je delno lahko tudi res.

V Sloveniji je registriranih 130.000 bolnikov, predpostavlja pa se, da jo ima vsaj 10 % ljudi, podobni so podatki tudi drugod v Evropi. Pri nas zaradi KOPB povprečno umre 600 ljudi na leto. Podatki o razširjenosti pa so po besedah **dr. Eve Topole** iz UKC Ljubljana, Oddelka za pljučne bolezni, nekoliko nezanesljivi zaradi različnih diagnostičnih kriterijev za KOPB. Gre za bolezen, ki je na četrtem

mestu umrljivosti zaradi nenalezljivih bolezni. Pričakuje se, da bo teža bremena te bolezni še naraščala.

Bolniki žal prepogosto pridejo na pregled ali v bolnišnico šele v zadnjem stadiju KOPB, ko je zaradi dolgotrajnega pomanjkanja kisika odpovedalo tudi srce, sama bolezen pa sploh ni bila odkrita in zdravljena, bolnik je nadaljeval celo s kajenjem.

Kakšne so težave?

Glavne težave bolnikov s KOPB so težka sapa (sprva pri naporu), kroničen kašelj in izkašljevanje ter utrujenost in slabša telesna zmogljivost, in se pojavijo praviloma pri posameznikih, starejših od 40 let. Zato svoj način življenja prilagodijo omejitvam in privzamejo bolj sedeč življenjski slog z malo gibanja. V pljučih bolnikov s KOPB je stalno prisotno vnetje. Zaradi vnetja se v krvotok izločajo določene snovi in razpadli produkti pljučnih celic. Te snovi preplavljajo telo in vplivajo na obolenja srca in ožilja, na propad in atrofijo mišic nog ter rok, na redčenje kosti z nastankom osteoporoze, itd. Pasivno, sedeče življenje bolnikov s KOPB in atrofija mišičja povzročata upad telesne vzdržljivosti. Začaran krog vodi v napredovanje bolezni in smrt.

Osnovna preiskava – spirometrija

Kako se bolezen diagnosticira? Dr. Eva Topole pove, da je osnovna preiskava za postavitev diagnoze spirometrija, pri čemer mora imeti

bolnik izražene klinične znake te bolezni. »S spirometrijo ugotavljamo pljučne volumne (vitalno kapaciteto in forsiran ekspiratorni volumen v prvi sekundi) in na podlagi teh ter razmerja med njima lahko sklepamo, ali gre za obstruktivno motnjo ventilacije, kar pomeni, da so dihalne poti zožene. To je prva diagnostična metoda, s katero lahko postavimo sum na to bolezen, upoštevamo pa tudi anamnestične podatke in klinično sliko in šele takrat lahko postavimo diagnozo. Poleg spirometrije pri vseh bolnikih opravimo tudi rentgensko slikanje pljuč (saj imajo povečano tveganje za pljučnega raka) in osnovne preiskave, kot so EKG, laboratorijske preiskave, ki nam pomagajo zožiti diferencialno diagnostične možnosti.« Glede na to, v kateri fazi se bolezen odkrije, pa se odločijo glede dodatne slikovne (globinsko slikanje pljuč ali CT računalniška tomografija, pri kateri se ustvari tridimenzionalni model slikanega dela telesa)

Na svetu je še vedno več kot 20 milijonov ljudi s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB), v zahodnih državah incidenca te bolezni že upada, ker se zmanjšuje tudi incidenca kajenja. Skrb vzbujajoče je, da se škodljivost kajenja kaže že pri mlajših starostnih skupinah in v večji meri pri ženskah kot v preteklosti, veliko bolnikov z diagnozo KOPB se še vedno prepozno odkrije.



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

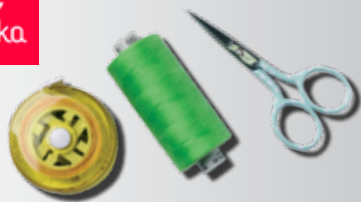
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

in funkcionalne diagnostike, pri čemer lahko odkrijejo še druge pridružene bolezni.

Zdravljenje

Prvi ukrep pri zdravljenju te bolezni je ta, da bolnik preneha kaditi. Ne znajo še natančno napovedati, pri katerih bolnikih bo potek bolezni hitrejši. Osnovno zdravilo, s katerim zdravijo simptome bolezni, pa so bronhodilatatorji (zdravilo, ki sprošča mišice dihalnih poti in razširi dihalne poti). Glede na stopnjo bolezni se zdravniki odločijo za zdravljenje z enim samim bronhodilatatorjem ali pa za kombinacijo več bronhodilatatorjev. Dodatno težave lahko omilijo z inhalacijskimi kortikosteroidi, ki delujejo protivnetno (predvsem v primerih, ko sumimo na pridruženo astmo, in tudi takrat, ko se po uporabi bronhodilatatorjev pljučna funkcija izrazito izboljša, ter pri povišanem številu eozinofilnih celic v krvi in pri bolnikih s pogostimi poslabšanji bolezni). Bronhodilatatorji in inhalacijski kortikosteroidi so zdravila v obliki vdihovalnikov. Obstajajo kot monoterapija ali v kombinacijah. Do zdaj so poznali kombinacije dvojnih bronhodilatatorjev (beta agonist in antagonist muskarinskih receptorjev), ali pa inhalacijskega kortikosteroida in bronhodilatatorja (dolgo delujočega beta agonista). Od letošnjega leta pa lahko pri zdravljenju uporabimo tudi fiksno kombinacijo treh učinkovin (dva dolgodelujoča bronhodilatatorja in inhalacijski kortikosteroid) v

enem vdihovalniku. Slednje je primerno za bolnike, ki imajo pridruženo astmo, in za tiste, ki imajo bolezen tako izraženo, da potrebujejo zdravljenje z vsemi tremi zdravili.

Preprosta priporočila, a težja izvedba

Kaj priporočajo bolnikom glede življenjskega sloga? Dr. Eva Topole: »Priporočila so zelo preprosta, težje pa se jih je držati. Priporočamo zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno dejavnost in uravnovešeno in z mikrohranili polno prehrano. Telesna dejavnost je seveda za bolnike, ki imajo težave z dihanjem in jim prav telesna dejavnost sproži simptome, velik izziv, saj se telesnim naporom zaradi poslabšanja simptomov pogosto izogibajo. Zato je z bolnikom treba narediti dober načrt, kako začeti in stopnjevati telesno dejavnost, ne da bi bil pri tem bolnik popolnoma izčrpan.« Katera telesna dejavnost pa je najboljša za te bolnike? »Ni tako pomembno, katere telesne dejavnosti se lotijo, pomembno je, da so dejavni vsak dan ali vsaj pet dni v tednu in da je intenzivnost dovolj visoka.« Tisti, ki z vztrajno in redno vadbo krepijo mišice, lahko kmalu ugotovijo, da postane njihovo dihanje sčasoma manj naporno, bolj se počutijo, telesno postajajo iz dneva v dan dejavnejši. Zaradi izboljšane dihanja je dovod kisika boljši, izboljša se krvni obtok in zniža se krvni tlak.

Nekaj nasvetov za bolnike

- Upoštevajte zdravnikove nasvete glede zdravljenja (jemanje zdravil, dejavnost, prehrana).
- Prepričajte se, da pravilno jemljete inhalacijska zdravila. Posvetujte se z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Najpogostejša napaka, ki jo naredimo pri jemanju teh zdravil, je, da pred inhalacijo ne izdihnemo zraka iz pljuč. To je nujno, da lahko potem učinkovito vdihnemo zdravilo.
- Pravočasno se cepite proti gripi in pnevmokoku in se ob epidemijah izogibajte prostorom, kjer se zadržuje večje število ljudi.
- Bodite čim bolj telesno dejavni – posvetujte se z zdravnikom o najprimernejši dejavnosti zase.

Spremembe na pljučih so trajne

KOPB je kronično obolenje dihal. Za bolezen so značilni zadihanost oz. težka sapa, kroničen kašelj ter povečano nastajanje sluzi in izpljunkov. Zaradi sprememb v sami sluznici velikih dihalnih poti nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašlja. Govorimo o kroničnem bronhitisu. Cigaretni dim poškoduje tudi male dihalne poti, katerih premer je manj kot tri milimetre. Zaradi vpliva cigaretnega dima se te brazgotinijo in zožijo – govorimo o bronhiohitisu. Poleg dihalnih poti pa so pri KOPB prizadeti tudi nežni pljučni mešički, kjer sicer kisik prehaja iz vdihanega zraka v kri. Pljučni mešički propadajo, med njimi pa nastajajo votlinice – govorimo o emfizemu. Prostori, zapolnjeni z zrakom, so lahko tudi večji – emfiziemske bule. Opisane spremembe vodijo v napredujočo zaporo dihal, ki pa žal ni odpravljiva. Spremembe na pljučih so trajne. Iz vnetih sapnic se izločajo določene molekule (snovi, ki sicer sodelujejo pri vnetju v pljučih), ki skozi kri preidejo v telesna tkiva in sprožijo propadanje mišic. Bolnik hujša in postane nemočen.

Prehrana za ohranjanje mišic

Kaj poleg tega še priporočajo bolnikom? »Pomembna je tudi prehrana, saj bolniki z napreduvalno obliko bolezni pogosto izgubljajo telesno težo in predvsem funkcionalno maso (mišice). Zaradi sprememb v presnovi in učinkovitosti mišic namreč potrebujejo več energije za določeno dejavnost kakor zdravi posamezniki. Prehrana naj bo tako energijsko bogata in naj vsebuje dovolj beljakovin in mikrohranil. S tem se ohranjajo mišice, ki so pomembne pri gibanju in tudi dihanju. Skupaj s telesno dejavnostjo je učinek še vidnejši.

Bolnikom priporočamo tudi cepljenje proti gripi in pnevmokoknim okužbam. Pri teh bolnikih namreč pričakujemo bistveno težji potek teh bolezni, kakor je pri sicer zdravih posameznikih. Pomembno je tudi, da bolniki redno in predvsem pravilno prejema predpisano inhalacijsko terapijo. Pri inhalacijski terapiji je izrednega pomena pravilna tehnika prejetja in jo mora bolnik dobro osvojiti, če želimo, da zdravilo res doseže mesto, kjer naj učinkuje (pljuča). Preverjanje načina jemanja inhalacijske terapije najlažje opravimo ob kontrolnih pregledih pri pulmologu, primerno mesto za to so tudi referenčne ambulante, pri družinskem zdravniku pa predvsem takrat, kadar je pri bolniku, ki ima že predpisano maksimalno terapijo, prišlo do poslabšanja,« pojasnjuje dr. Topole.

Bolnik s KOPB mora piti tudi dovolj vode. Voda razredči sluz v dihalih, izkašljevanje pa je lažje. Pitje alkohola se odsvetuje, saj ta vpliva na dihanje, lahko pa tudi na učinkovitost zdravljenja z zdravili. Priporoča se tudi omejen vnos soli, kajti ta vpliva na zadrževanje vode v telesu.

Upoštevanje navodil

Koliko pa bolniki v resnici upoštevajo navodila in priporočila zdravnikov glede jemanja zdravila, glede prenehanja kajenja in telesne dejavnosti? »Veliko je stvari, ki naj bi jih bolniki spremenili in usvojili, in vsega seveda največkrat ne zmorejo naenkrat. Zato je smiselno postopoma in po korakih uvajati novosti. Bolniki se tudi različno odzivajo: nekateri so izjemno motivirani in se zelo strogo držijo priporočil in navodil, drugi pa predvsem ne sprejemajo bolezni in niso pripravljeni prenehati s kajenjem in se držati priporočil. Po mojih izkušnjah je uspešnejše, če z bolnikom postavimo cilje postopoma in do naslednje kontrole postavimo tiste, ki jih objektivno lahko doseže,« še pove dr. Eva Topole.

Objavo članka je omogočilo podjetje
Chiesi Slovenija, ki pa v vsebino ni posegalo.

 **Chiesi**
People and ideas for innovation in healthcare

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Glavni povzročitelj bolečin je dolgotrajna prisilna drža brez prekinitev.
- B** Občutimo jo kot napetost in zakrčenost vratnih mišic in mišic ramenskega obroča.
- C** Poskrbimo za pravilno držo, prekinjeno sedenje in dovolj gibanja.

Bolečine v vratu in ramenih ter glavobol



mag. fizioterapije s specialnimi znanji Helena Žunko

Le kdo med nami ne pozna povezane bolečine, ki veže v ramenih, se kaže v zatrdlem vratu in povzroča glavobol? Ponoči nas zbujajo ali pa nam sploh ne dovoli zaspati. Lahko se pojavi že zjutraj ali počaka do poldneva in se stopnjuje proti koncu dneva in povzroča še druge dodatne težave. Ali je to bolezen današnjega časa in posledica načina življenja, v katerem se vsakodnevno vrtimo? Odgovore na vprašanje smo poiskali pri mag. fizioterapije s specialnimi znanji Heleni Žunko iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Ali na grobo opisani težavi z bolečino v ramenih, vratu in pogostimi glavoboli lahko rečemo bolezen današnjega časa?

Vsekakor. Delovnih mest, ki zahtevajo dolgotrajno sedenje za računalnikom, je vedno več, prav tako se večajo zahteve na delovnem mestu, odnosi se zaostrujejo. Delavci doživljajo vse več stresa na delovnem mestu, v telesu pa stres povzroča tudi zakrčenost mišic, predvsem mišic vratu in mišic ramenskega obroča. Vse to posledično povzroča pojav bolečine v mišicah in sklepih in tudi pojav glavobola. Težave se še hitreje pojavijo, če tudi svoj prosti čas preživljamo sede, pred televizorjem ali računalnikom, in kadar so pridruženi še drugi psihosocialni dejavniki tveganja za pojav bolečin.

Kje je glavni povzročitelj bolečine?

Glavni povzročitelj bolečin v vratu, ramenih in glavi je ravno ta dolgotrajna prisilna drža brez prekinitev, ki vodi v pojav mišičnega neravnovesja ter prekomernega draženja občutljivih struktur, kot so živci, medvretenčne ploščice, ligamenti, fascije. Težave se lahko pogosto pojavijo tudi kot posledica

degenerativnih sprememb vratne hrbtenice ali poškodb. Eden najpogostejših mehanizmov poškodbe je prometna nesreča, ko pride do nihajne poškodbe vratu. Posledice te poškodbe so lahko dolgotrajne in zdravljenje takih poškodb je včasih izjemno zahtevno. Redkeje pa bolečine povzročajo razna sistemska obolenja, kot na primer revmatoidni artritis.

Ali število prebivalcev s temi težavami narašča, obstaja ocena, koliko se jih srečuje z njimi?

Težave z bolečinami v vratni hrbtenici so zelo pogoste. V Sloveniji je to drugi najpogostejši vzrok obiska ambulate za družinsko medicino, takoj za bolečino v ledvenem delu hrbtenice. Razširjenost v splošni populaciji je med 9 in 18 %. Število prebivalcev s tovrstnimi težavami narašča, kot že omenjeno, vedno več delovnih mest zahteva dolgotrajno prisilne drže in žal narašča tudi število prometnih nesreč.

Pri katerih prebivalcih se najpogosteje pojavlja?

Težave so najpogostejše pri zaposlenih, kjer izvirajo iz delovnega mesta. Ob bok pisarniškim delavcem lahko postavimo tudi poklice,



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

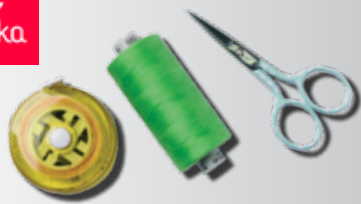
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018



kot je na primer zobozdravnik ali delavec v proizvodnji. Bolečine v vratni hrbtenici se pogosto pojavljajo tudi pri starejših osebah in so posledica napredujočih degenerativnih procesov in splošne nedejavnosti s pridruženimi psihosocialnimi dejavniki tveganja, kot so: depresija, slabi socialni stiki oz. nezadostni socialni stiki, finančne težave in podobno. Iz klinične prakse lahko rečem, da se bolečine v vratu, ramenih in glavi pojavljajo nekoliko pogostejše pri ženskah kot pri moških. Skrb vzbujajoč je trend naraščanja podobnih težav pri otrocih in mladostnikih, kar bi lahko povezali z nezadostno ali neprimerno telesno dejavnostjo. Tudi otroci in mladostniki vedno več časa preživijo za računalnikom ali s telefonom v roki.

Kajjo povzroča, kateri dejavniki vplivajo na njen nastanek?

Ob dolgotrajni prisilni drži, neprimernem delovnem okolju in stresu na delovnem mestu bi omenila še nedejavnost v smislu nezadostnega gibanja, nezadostne količine in slabe kakovosti spanja, neprimerne prehrane ter prisotnost že prej omenjenih psihosocialnih dejavnikov tveganja. Pri nekaterih osebah lahko trenutno poveča težave tudi slabo vreme. Enako bi lahko rekli za razne razvade, kot na primer kajenje, ki imajo splošne negativne učinke in v določeni meri tudi lahko vplivajo na intenzivnost bolečine.

Kakšne so značilnosti bolečin in kako se kažejo?

Značilnosti bolečin so odvisne od vzroka nastanka. Kadar je vzrok dolgotrajnejša prisilna drža, bomo najprej občutili napetost in zakrčenost vratnih mišic in mišic ramenskega obroča. Bolečine na predelu teh zakrčenih mišic lahko sčasoma sevajo v zatilje in glavo, v predel hrbta med lopatice ali/in v zgornje ude. Prenapete mišice bodo tudi omejele gibljivost vratne hrbtenice. Pri nihajnih poškodbah vratu pa je značilen pojav zelo raznovrstnih simptomov. Od zelo intenzivnih bolečin do pojava izrazitega strahu pred gibanjem vratne hrbtenice, občutka težke glave, motnje spanja in pozornosti, vrtoglavice, slabosti, mravljinčenja, glavobola in še bi lahko naštevali. Kadar je izvor bolečin izbočenje medvretenčne ploščice, ki pritiska na bližnji živec, se pojavijo pekoče bolečine, ki pogosto sevajo v zgornji ud, mravljinčenje v delih zgornjih udov in zmanjšana mišična zmogljivost mišic, ki jih prizadeti živec oživčuje. Gibljivost vratne hrbtenice je omejena predvsem v smereh, kjer se poveča pritisk na medvretenčno ploščico, ki jo posledično še bolj izboči. Pri starejših osebah, kjer so težave povezane z napredujočimi degenerativnimi spremembami vratne hrbtenice, pa je gibljivost te omejena v vseh smereh. Značilen je občutek okorelosti, ki se pojavlja predvsem v jutranjih urah. Glede na vzrok nastanka vidimo torej dokaj različne klinične slike.

Kaj lahko naredimo sami, kako se pravilno držimo med hojo, sedenjem in spanjem?

Za vsakega posameznika je značilna neka določena drža, ki se lahko spreminja glede na okoliščine in naše počutje. Kadar smo žalostni, slabovoljni, utrujeni in imamo bolečine, bo naša drža drugačna kot takrat, ko smo sproščeni, spočiti, veseli in zadovoljni sami s seboj. Ob prisotnosti bolečine se pojavi tako imenovana antalgiczna drža, ko telo poišče najmanj boleč položaj in je značilna za določena stanja. Drža naj bo pokončna, vendar hkrati sproščena. Z zavestno izravnavo drže bomo dosegli precej kratkoročni učinek, če je to naš edini ukrep. Dolgoročno pa lahko držo izboljšamo z izvajanjem pravilne terapevtske vadbe. Pri sedenju je bistveno, da položaj menjamo najmanj na 45 minut, na voljo so dvizne delovne mize, kjer lahko delo nekaj časa opravljamo stoje. Koristni so pogosti krajši dejavni odmori, lahko se sprehodimo ali izvedemo nekaj terapevtskih vaj. Pri spanju najdemo najugodnejši položaj, ki je od posameznika do posameznika različen, in si izberemo primeren vzglavnik. Priporočilo svetovne zdravstvene organizacije za izboljševanje zdravja odrasle populacije je vsaj 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali vsaj 150 minut zelo intenzivne telesne dejavnosti v celem tednu ali ustrezna kombinacija obeh intenzivnosti. Izberemo obliko dejavnosti, ki nam je všeč in pri kateri uživamo. Ne pozabimo na sprostitev in zabavo, kakovosten spanec, ustrezno prehrano, zadosten vnos vode, poskrbimo za dobre medosebne odnose.

In če nam to ne uspe ali smo že prepoznali? Kdaj je priporočljivo obiskati zdravnika in kako nam pomaga?

Zdravljenje je odvisno od vzroka nastanka bolečin. Zavedati se moramo, da se bodo težave v primeru, če samo blažimo simptome, ne odpravimo pa vzroka težav, skoraj zagotovo ponovile. Dlje trajajoče bolečine v katerem koli delu telesa so tudi dejavnik tveganja za razvoj depresivnih stanj, zato je pomembno, da jih skušamo čim prej odpraviti in preprečiti pojav drugotnih težav. Zdravnika obiščemo, ko bolečine kljub našim ukrepom ne popuščajo oz. se celo stopnjujejo. Zdravnik nam bo svetoval in po opravljenem pregledu določil nadaljnji način zdravljenja: fizioterapijo, medikamentozno zdravljenje (zdravila za obvladovanje bolečin in vnetij), napotitev na preiskave ali napotitev k ustreznemu specialistu.

Koliko časa traja vrnitev v zdravo stanje in kaj na to vpliva?

Odvisno od vzroka in trajanja; če je težava nastajala dlje, bo tudi zdravljenje trajalo dlje. Žal je za nekatera stanja značilno progresivno slabšanje težav, ki jih ni možno popolnoma odpraviti. Na hitrost in uspešnost zdravljenja vpliva tudi motivacija in sodelovanje osebe s težavami, starost, psihofizično stanje in podpora okolja.



**Izbrani modeli
omarnih postelj
30 % popust**

Velja: do odprodaje zalog

Salon Mengeš **01 723 73 20**
www.izi-mobili.si

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Ob počenem bobniču je možna posledica slabši sluh, pogostejše pa so tudi okužbe.
- B** Za celjenje bobniča je pomembno dobro zračenje srednjega ušesa po Evstahijevi cevi.
- C** Pri čiščenju ušes z vatiranimi palčkami lahko poškodujemo bobnič ali pa celo slušno verigo.

Zaradi počenega bobniča ne bomo oglušeli



Iztok Fošnarič, dr. med., spec. otorinolaringologije

Bobnič je struktura, ki loči zunanji sluhovod od votline srednjega ušesa, kjer so slušne koščice. Naloga bobniča je, da ščiti uho pred zunanjimi vplivi, hkrati pa prenaša zvok oziroma valovanje zraka iz zunanjega sluhovoda na koščice srednjega ušesa.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zgodi se, da bobnič tudi počí. Pogovarjali smo se z **Iztokom Fošnaričem, dr. med., spec. otorinolaringologije iz UKC, Ljubljana**, ki je za začetek povedal, da je vzrok počenega bobniča lahko močna in hitra sprememba tlaka v srednjem ušesu ali v sluhovodu. »To se lahko zgodi ob udarcu, ob hitri spremembi zračnega tlaka, ob potopu v velike globine, pri skoku v vodo ali na letalu, ko ne moremo izenačiti pritiska.«

Druga velika skupina vzrokov za poškodovan bobnič so vnetja, ki so lahko akutna ali kronična. »Pri majhnih otrocih gre večkrat za akutna vnetja, ki povzročijo luknjico na bobniču. Te se večkrat same zacelijo, kar običajno traja nekaj tednov. Ko vnetje postane kronično, pa luknjica na bobniču lahko ostane trajno.«

Kaj se zgodi, ko bobnič počí? »Bobnič je sestavljen iz treh plasti. Zunanja plast je povrhnjica, tanka koža, srednja plast predstavlja vezivno tkivo, notranja plast pa je tanka sluznica. Ko bobnič počí, so preluknjane vse tri plasti. Ob tem lahko pride do slabšega sluha, pomembno pa je tudi to, da so pri

počenem bobniču večje možnosti okužbe.« Ali ob poškodbi bobniča čutimo bolečino? »Bolečina se pojavlja zaradi pritiska na bobnič, ko ta počí, pa ne boli več, saj se pritisk sprostí. Ob gnojnem vnetju na primer na bobnič pritiska gnoj, ki povzroči raztezanje bobniča. Ko bobnič enkrat počí, bolečina izgine. Preluknjani bobnič torej ni boleč.«

Manjše luknjice se zacelijo same

Če je poškodba bobniča nastala kot posledica akutnega vnetja, pogosto je to pri otrocih, se ta največkrat zaceli sama od sebe, saj je tudi manjša. Če so poškodbe posledica kroničnega vnetja, običajno gre za večje luknjice, ki se same ne zacelijo.

Ali je pomembno, da hitro obiščemo zdravnika, kadar menimo, da je prišlo do poškodbe? Dr. Fošnarič: »Če imamo luknjico na bobniču zaradi poškodbe, je treba razmisliti hitro obiskati zdravnika, v roku 12 ur po poškodbi. Le v tem času lahko otorinolaringolog še naravna uvihane ali zavihane dele poškodovanega bobniča.«



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Ravnanje z membrano

Otorinolaringolog ob pregledu oceni, kakšna je poškodba. Če je majhna, običajno ne naredijo nič, saj ocenijo, da se bo bobnič pravilno zarasel sam od sebe. Ko bobnič počí tako, da se njegovi deli vihajo navzven ali navznoter, pa z manjšim posegom skušajo uravnati te uvihane ali zavihane dele. To naredijo tako, da na bobnič namestijo drobno membrano, ki te dele drži v ustreznem položaju. Tako se bobnič lažje, hitreje in pravilneje zaceli. Sluhovod pri tem za mesec dni izpolnijo s posebno peno. Bolnik mora po tem preprečiti vstop vode v sluhovod in nekaj časa rahlo izpihovati vsako nosnico posebej. Ob kontroli zdravnik membrano odstrani iz sluhovoda, pred tem pa odstrani tudi material v sluhovodu, ki služi kot opora. Uspešnost po teh posegih je visoka, več kot 90-odstotna. Kadar se luknjica kljub temu ne zaceli, jo po kakšnem letu operativno zaprejo.

Rekonstrukcija bobniča z lastnim tkivom

Rekonstrukcija bobniča je poseg, ki se imenuje miringoplastika. Pri tem rekonstruirajo bobnič z bolnikovim tkivom – bodisi z mišično

Če pridejo voda, milo ali šampon v stik z ušesnim maslom, slednje nabrekne in lahko zapre sluhovod. Zato je laسه najbolje umivati z glavo, nagnjeno navzdol, ali uporabljati čepke za ušesa. Če se ušesno maslo nabere in nastane čep, je edino prav, da ga očisti zdravnik ali specialist. Nikakor ga ne skušajmo očistiti sami!

Raztrganine bobniča pogosto tvegajo tudi ljudje v določenih poklicih, na primer varilci, zato je pomembno uporabljati ustrezna zaščitna sredstva. Pri takšnih nesrečah je lahko namreč bobnič še požgan in je zato uspešnost zdravljenja še bistveno manjša.

ovojnico, ovojnico hrustanca ali hrustancem samim. Rekonstrukcija bobniča poteka na več načinov, glede na to, kje se poškodba nahaja. Če je luknjica spredaj, uporabijo pristop od zadaj, če pa je zadaj, operirajo skozi sluhovod. Bobnič se pri tem odgrne, podenj pa namestijo že omenjeno bolnikovo lastno tkivo. V večini primerov, več kot 85-odstotno, je ta operacija uspešna.

Za celjenje bobniča pa je sicer na sploh pomembno dobro zračenje srednjega ušesa po Evstahijevi cevi, zato otorinolaringologi pogosto predpisujejo tudi anemizirajoče kapljice za nos, ki to pospešujejo.

Možne so manjše poškodbe sluha

Ali počen bobnič vpliva na sluh? Dr. Fošnarič: »Ovisno je od velikosti poškodbe. Praviloma manjša poškodba na sluh ne vpliva tako, da bi bolnik to lahko zaznal. Obstajajo bolniki, pri katerih je luknjica na bobniču ostala in slišijo normalno. Kadar pa je poškodba večja ali če je na določenem mestu, pa se sluh lahko tudi nekoliko poslabša.« Kaj pa po rekonstrukciji bobniča? »Po tej operaciji se sluh največkrat spet izboljša. Ni pa nujno, saj poškodovani bobnič ni edini vzrok slabega sluha. Vzrok zanj so lahko bolezni ali poškodbe slušnih koščic, ki so slabše gibljive ali pa niso dobro sklenjene in se zvok ne prenaša dovolj dobro oziroma samo delno.«

Čiščenje ušes z vatiranimi palčkami

Zelo veliko ljudi si ušesa čisti z vatiranimi palčkami ali celo drugimi, ostrejšimi predmeti. Dr. Iztok Fošnarič takšno početje močno odsvetuje. »Vatirane palčke so bile prvotno mišljene za čiščenje popka pri novorojenčku, nikakor pa niso primerne za čiščenje sluhovoda. Z njimi namreč lahko naredimo veliko škode. Prvič, pri čiščenju z vatiranimi palčkami lahko poškodujemo bobnič ali pa celo slušno verigo: lahko se na primer premakneta kladivce ali nakovalce.

Naj opozorimo tudi na to, da se pri osebah, ki so že imele počen bobnič, pogosteje zgodi, da jim bobnič ponovno počí. Zato bi bilo dobro, da bi se izogibali ekstremnim športom, predmetom za čiščenje sluhovodov, pretepom, petardam, eksplozijam. Poleg tega se je treba navaditi dihati skozi nos, izenačevati tlak ter skrbeti za dobro prehodnost nosu.

Lahko se stremence potisne v notranje uho in posledica je celo gluhost. Vatirane palčke torej nikakor ne spadajo v sluhovod!« poudarja dr. Fošnarič in še doda, da je čiščenje sluhovoda tudi nesmiselno. »Palčke ljudje uporabljajo zato, da bi si očistili ušesno maslo. To ni smiselno, saj koža sluhovoda nima lojnic, ki bi jo mastile. To vlogo opravljajo žleze, ki izločajo ušesno maslo. Funkcija ušesnega masla je v tem, da služi kot naravno mazivo v sluhovodu. Če to naravno mazivo odstranjujemo, koža v sluhovodu postane suha, spremeni se njen pH. Koža postane ranljivejša in s tem dovzetnejša za okužbe, tako bakterijske kot glivične.

Če bi ušesno maslo pustili v sluhovodu, bi to največkrat samo od sebe izpadlo iz sluhovoda, zato dr. Fošnarič še enkrat poudarja, da je vse, kar lahko naredimo, to, da maslo s krpico odstranimo z vhoda v sluhovod. »Očistimo vdolbine v uhlju in vhod v sluhovod, a to lahko naredimo pod prho, brez posebnih 'inštrumentov'.« Izjemoma je ušesno maslo treba odstraniti, a to naj naredi družinski zdravnik ali otolog. Zdravnik ušesno maslo odstrani z izpiranjem, sesanjem ali s posebnim inštrumentom.

Prav tako po mnenju dr. Fošnariča za čiščenje ušes oziroma sluhovoda ni primerno niti pršilo. Pri veliki večini ljudi tudi uporaba pršila ni smiselna, zaradi že prej omenjene funkcije ušesnega masla.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Manjkajoči zob povzroča vrsto težav.
- B** Zobni vsadek ni vedno najboljša rešitev.
- C** Uspešnost terapije s klasičnim mostičkom ali zobnim vsadkom je enaka.

Zobje iščejo medsebojni stik

Nekateri menijo, da ni nič hudega, če jim v ustih manjka zob, da se le ne vidi in ne moti estetskega videza. Vendar ni čisto tako. Manjkajoči zob v ustih naredi težave. Kakšne so, kaj se dogaja v naših ustih ob manjkajočem zobu in kako lahko škodo popravimo – o tem smo se pogovarjali z asist. dr. Andrejo Kuliš, dr. dent. med., specialistko protetike.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj se torej dogaja, če nam v ustih manjka zob? »Pri približno dveh tretjinah ljudi se ob izgubi zoba zgodi naslednje: zobje, ki so ostali, iščejo stik. Začnejo se premikati po čeljusti. Sosednji zobje se torej začnejo nagibati proti vrzeli. To lahko vodi do različnih težav. Prva je to, da je oteženo čiščenje osta-

lih zob, poleg tega premaknjeni in nagnjeni zobje lahko postanejo neuporabni kot nosilci pri morebitni zobni protetiki ali pa postanejo tvegani nosilci. Če želimo v takšno vrzel vstaviti zobni vsadek ali narediti mostiček, je včasih treba zobe ali ortodontsko poravnati ali jim vzeti živec (tj. devitalizirati). »Poleg tega tisti zobje, ki so bili z manjkajočim zobom v stiku, začnejo izraščati,« je za začetek povedala dr. Kuliš. Kaj to pomeni? »Zobje izrastejo iz zobne vrste (se podaljšajo) zaradi vrzeli, ki je pod ali nad njimi – nimajo stika. Žal izraščanju zoba sledi tudi kost. Izraščeni zob lahko moti normalno žvečenje, pritiska na dlesen nasprotne čeljusti in če ga želimo uporabiti kot nosilec za protetiko, mu je treba odvzeti živec. Če je ob tem izrasla tudi kost, je potrebna operacija – z njo pa postanejo razgaljene korenine zoba, kar slabša higieno in poslabša kakovost zoba kot nosilca.

Poleg tega manjkajoči zobje povzročijo težave pri ustni higieni, je še povedala naša sogovornica. »Zdravi zobje so namreč oblikovani tako, da so samočistilni. Če ne bi jedli sladke hrane, bi bili naši zobje precej obstoj-



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

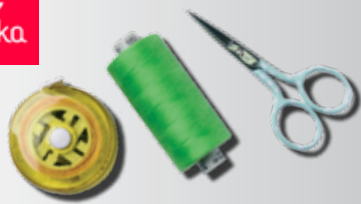
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

nejši. Ko pa se zob zaradi manjkajočega sosednjega zoba nagne, to čistilno funkcijo izgubi.« Ali je sosednje zobe ob urejanju vedno treba uravnati z brušenjem ali pa je mogoče, da zob naravnajo z zobnim aparatom? »Seveda je možno. Vendar to zahteva veliko časa, vsaj leto dni, in tudi veliko denarja.«

Vzroki za izgubo zoba

Trije vzroki so, da lahko zob izpade: parodontalna bolezen, karies in travma. Travma pomeni, da zob izgubimo zaradi telesne poškodbe, nezanemarljiv odstotek ljudi pa zobe izgubi tudi zaradi stiskanja čeljusti (bruksizem), pove dr. Andreja Kuliš ter doda, da je verjetnost, da se zob izgubi zaradi stiskanja, večja pri mrtvem zobu, ki nima več živca. »Pri takšnem zobu ni več povratne informacije iz zobne pulpe, da obstaja bolečina, zaradi tega se na zob lahko izvrši večja sila, preden človeka zaboli iz obzobnega tkiva. Poleg tega so takšni zobje bolj krhki.«

Pri nadomeščanju zoba, ki je izpadel zaradi parodontalne bolezni, je vprašanje, kakšni so ostali zobje, saj parodontalna bolezen običajno ne zajame le enega zoba. »Ko nadomeščamo zob, na primer z mostičkom, uporabimo nosilce, ki so prav tako načeti. Če uporabimo zobni vsadek, obstaja tveganje, da se bo okoli njega ponovno pojavil parodontitis. Ta se namreč pojavi tudi pri zobnih vsadkih, implantatih, imenuje se periimplantitis, in jo je veliko težje zdraviti kot pri naravnih zobeh. Uspešnost klasičnega zdravljenja parodontitoze pri zobeh je na primer več kot 80-odstotna, pri periimplantitisu ni tako. Ne vemo niti, ali smo vnetje ustavili le začasno

ali za vedno. Najslabši izid pri nadomeščanju izpadlega zoba je torej takrat, ko je vzrok ta bolezen. Še toliko bolj, če je zanemarljena.« razlaga dr. Kuliš in doda, da mora vsak pacient, še posebej pa tisti, ki ima parodontalno bolezen, obiskovati ustnega higienika, hoditi na redne preglede k zobozdravniku in uporabljati vso tehnologijo, ki je danes na voljo za vzdrževanje higiene doma.

V primeru, ko zob izpade zaradi kariesa, je prav tako treba izboljšati higieno, a so ostali zobje kot nosilci mostička ali proteze dobro usidrani v kosti. Pri zlomih zob, ki nastanejo zaradi stiskanja čeljusti, so ostali zobje še naprej ogroženi. Kot pove dr. Andreja Kuliš, bruksizma ne znamo zdraviti vzročno, lahko pa o omilimo ali celo preprečujemo posledice.

Zobni vsadek ali mostiček?

Nekateri menijo, da je zobni vsadek odlična rešitev, boljši od naravnih zob, ker naj ne bi gnili. »To ne drži. Na splošno velja, da se pri 20 % implantatov pojavi vnetje in so izgubljeni v nekaj letih. Vsadki torej niso tako zelo dobra rešitev, kakor se propagirajo. Pri zdravljenju in ohranjanju zob gre namreč za to, da kupujemo čas. Če pacientu zdravimo zob ali mu ohranimo kakšno od korenin, mu prihranimo morda deset let. Šele po tem času namestimo zobni vsadek. Ko izgubi tudi tega, nimamo več rešitve.«

Za kaj se torej odločiti, ko želimo nadomestiti manjkajoči zob? »Odvisno je od posameznega primera in od okusa pacienta. Odločamo se predvsem glede na to, kakšna je uspešnost neke rešitve dolgoročno. Uspešnost

terapije s klasičnim mostičkom ali implanta- tom je enaka: po desetih letih je uporabnost približno 90-odstotna. Menim, da če gre za mlajšega človeka in so ostali zobje lepi, neobrušeni, z majhnimi plombami, potem manjkajoči zob nadomestimo z zobnim vsadkom. Če pa imajo zobje velike zalivke ali je že prisotna protetika, potem je stvar okusa in financ: ceneje je nadomestiti manjkajoče zobe s klasično protetiko, ki je enako uspešna kot vsadek. Prednosti vsadka sta v tem, da z njim pridobimo še dodatni nosilec in pa lažje čiščenje.« V katerem primeru vsadek ni preprosta rešitev? »Ko je treba dograjevati kost. To lahko naredimo na več načinov. Lahko presajamo lastno kost, presajamo lastno v kombinaciji z umetno kostjo, nadomestimo jo lahko s povsem umetno kostjo ali pa dodajamo kost tako, da namestimo titanovo membrano, pod katero kost raste.« Dr. Kuliš da primer, kako je v Italiji: pri njih je zelo veliko dentalnega turizma, predvsem zaradi sistema izobraževanja zobozdravnikov, ki jih je malo in so dragi. Italijani so narod z največ zobnimi vsadki na svetu. Sedaj, dobro desetletje po velikem navdušenju z vsadki, imajo težave, ki so dovolj resne, da jih poskušajo odpraviti na državni ravni. Poleg tega so postale kar naenkrat izjemno popularne stare in »zavržene« tehnike ohranjanja zob, kot je razpolavljanje zob in ohranjanje vsaj ene korenine.

Ustna higiena je zelo pomembna

Po besedah naše sogovornice je pri mlajših ljudeh manj težav z manjkajočimi zobmi, k temu je pripomogla promocija čiščenja in nege zob. Prepričana pa je, da bi morali mediji še bolj poudarjati ustno higieno. »Morda bi morali vprašati nas, zobozdravnike, kaj naredimo za lastno ustno higieno. Uporabljamo kakovostne ultrazvočne ščetke ali ščetke z oscilirajočo funkcijo in zobno kremo s fluorjem, poleg tega si zobe enkrat letno fluoriramo. Za preprečevanje posledic bruksizma med spanjem nosimo ustno opornico. Za čiščenje medzobnih prostorov uporabljamo nitko ali ščetko za medzobne prostore.« Je boljše nitke ali posebna ščetka? »Bolj ko usihajo dlesni, bolj so izpostavljeni koreninski predeli, bolj primerna je za čiščenje medzobnih prostorov posebna medzobna ščetka. Z nitko v teh primerih namreč ne dosežemo vsega.«

Kdo vam lahko pomaga?

Zobozdravstvo Benedek

Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško

Tel.: 03 734 36 16, 064 157 665

info@benedek.si, www.benedek.si

Implantati (zobni vsadki), prevleke,
mostički, proteze, estetsko
zobozdravstvo, zdravljenje zob in dlesni.

KAKO LAHKO NADOMESTIMO MANJKAJOČI ZOB?

Fiksni mostički

Mostiček je več med seboj povezanih umetno narejenih kron, pritrjenih na nosilce (korenine sosednjih zob). Manjkajoči zob se imenuje člen, zobje, narejeni na nosilcih (koreninah), pa krone. Ločimo klasične, kovinsko-porcelanske mostičke in nekovinske mostičke. Klasični mostički so narejeni iz porcelana na kovinskem ogrodju. Ogrodje je lahko narejeno iz plemenitih (zlato, platina, paladij) ali neplemenitih kovin in še vedno veljajo za »zlato standard«.

Novejši mostički, ki so na voljo, so lahko narejeni iz porcelana na cirkonijevemu ogrodju, lahko je celoten mostiček narejen iz cirkonija ali pa iz hibridnih materialov. Lahko so izdelani iz kompozitnih materialov, okrepljeni s steklenimi vlakni, ki v celoti nadomestijo ogrodje. Za vrsto materiala se odločajo glede na indikacije v ustni votlini (od primera do primera).

Druga vrsta fiksnega mostička se imenuje most maryland. Tu je člen (nadomestek manjkajočega zoba) fiksiran na sosednje zobe s t. i. nevidnimi (belimi) zaslonkami. Narejen je lahko iz različnih nekovinskih materialov.

Druga možnost za zamenjavo manjkajočih zob so zobni vsadki ali implantati. To je umetna zamenjava za zobno korenino, navadno izdelan iz titanove zlitine, ki je operativno postavljen v kost. Zobni vsadki so postali predvidljivi in pomenijo estetsko alternativo fiksnim ali snemnim mostičkom. Prednost je tudi ta, da v nasprotju z mostičkom ni potrebno pobrusiti sosednjih zdravih zob.

Snemljiva rešitev – proteza

Razlikujemo med delnimi in totalnimi protezami. Z delnimi protezami se nadomeščajo delno brezzobe čeljusti, s totalnimi pa rešujejo primeri popolnoma brezzobih čeljusti.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Na poporodne okužbe opozarjajo bolečina na mestu, rdečina, povečan izcedek, vročina.
- B** Zdravljenje poporodne okužbe: antibiotično zdravljenje, lokalna toaleta rane in hlajenje.
- C** Ključna je skrb za lastno higieno, redno menjavanje vložkov ter umivanje s hladno vodo.

Poporodne okužbe

Poporodno obdobje je za žensko čas, v katerem se srečuje z vrsto sprememb. Telo je v stanju preobrazbe in iskanju novega ravnovesja. Že običajno celjenje porodne poti in kopica novih čustev so dovolj velik izziv za vsako novopečeno mamico. Žal pa porod včasih spremljajo tudi komplikacije, ki pa jih dandanes zdravniki že dovolj učinkovito rešujejo. Z mag. Petro Krajnc, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, iz Splošne bolnišnice Ptuj smo govorili o poporodnih okužbah in o tem, kako jih zdravijo.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Katere so najpogostejše komplikacije, do katerih lahko pride po porodu pri materi, in zakaj nastanejo?

Najpogostejše komplikacije so krvavitev, okužbe, prilagoditvene motnje, depresija, tromboembolični zapleti in prehodne težave z uriniranjem.

Najprej ste omenili krvavitve. Kako dolgo traja običajna poporodna čišča?

Poporodna čišča, ki je sicer brez vonja, je lahko na začetku močnejša in krvava. Po desetih do štirinajstih dneh bo prešla v rjavo rumenkast izcedek, ki lahko traja štiri do šest tednov. Če je od poroda minilo več kot šest tednov in je prisotna močnejša krvavitev ali krvavitev v kosih, ki se ne ustavlja, se je treba oglasiti v ginekološki ambulanti. Prav tako v primeru smrdeče čišče ali povečane telesne temperature nad 38° C.

Omenili ste tudi poporodne tromboembolične zaplete. Lahko nekoliko razložite?

V nosečnosti in prva dva meseca po porodu lahko zaradi prekomernega strjevanja krvi nastopi venska tromboza in/ali pljučna embolija. Zgodnji znaki venske tromboze so nenadna močna bolečina v eni ali obeh spodnjih okončinah, večinoma v mečih. Pri zadeta okončina je oteklina in običajno spremenjene barve, gibanje je ovirano in boleče. Tudi telesna temperatura je lahko nekoliko povišana. Zgodnji znaki pljučne embolije so tiščanje za prsnico, kašelj, težko in pospešeno dihanje, običajno brez povišane telesne temperature ali znakov akutnega vnetja dihal. V primeru opisanih težav je potrebno takoj ukrepati in poiskati pomoč.

Kateri simptomi opozarjajo na okužbe oziroma vnetja zaradi raztrganin, ki so posledica poroda?

Na okužbe oziroma vnetja zaradi raztrganin opozarjajo bolečina na mestu poškodbe, rdečina, povečan izcedek, lahko tudi sistemski znaki, kot sta vročina in mrzlica.

Kako poteka zdravljenje tovrstnih okužb? Mora mati zaradi tega dlje ostati v bolnišnici?

Antibiotično zdravljenje običajno hitro prepreči nadaljnje širjenje okužbe. Pomembna je tudi lokalna toaleta rane in hlajenje rane. Zdravljenje v bolnišnici je potrebno v primeru hujšega vnetja z bolj izraženimi sistemskimi znaki, v primeru lokalizirane okužbe pa je možno ambulantno zdravljenje, večinoma v sodelovanju s patronažno službo.

Kolikšno vlogo ima pri tem njena lastna higiena?

Skrb za ustrezno higieno po porodu je izjemno pomembna; redno menjavanje higienskih vložkov ter umivanje s hladno do mlačno vodo vsakič po uporabi stranišča je za preprečevanje okužbe nujno.

Kaj pa okužbe urinalnega trakta?



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Tudi te okužbe so v poporodnem obdobju pogoste, še posebej pri ženskah, ki so tako okužbo že imele. Običajno so okužbe urinalnega trakta posledice poškodb, odrgnin, zastoja urina, katetrizacije in operativno dokončane poroda. Do vnetja prihaja običajno proti koncu prvega tedna po porodu, pri ženskah, ki so imele bakteriurijo v nosečnosti, pa že prej. Običajno so prisotne bolečine pri uriniranju, zdravljenje pa poteka z antibiotiki.

Ali lahko pride med porodom tudi do poškodbe organov? katerih, zakaj in kako to zdravimo?

Pri vaginalnem porodu praviloma do poškodb sosednjih organov ne pride oziroma so izjemno redke. Pojavijo se lahko v primeru večjih raztrganin ali instrumentalnega poroda – vakuuma. Zdravljenje je kirurško, najbolje primarna oskrba pa takoj po poškodbi.

Nožnica se lahko med porodom natrga, lahko postane bolj ohlapna. Nekatere ženske se soočajo z inkontinenco urina in blata. Kako naj ženska poskrbi za vitalno nožnico po porodu ali več porodih? Ali imate izkušnje z laserskim pomlajevanjem nožnice?

Priporočljivo je izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna – Keglove vaje, saj je vaginalni porod pomemben dejavnik tveganja za nastanek urinske inkontinence zaradi poškodb mišičja medeničnega dna. Laserska terapija naj bi vplivala na večjo lokalno produkcijo kolagena, kar naj bi izboljšalo funkcionalnost nožnice. Pri nas v bolnišnici na Ptuju tega ne izvajamo, izkušenj nimamo.

Pri okoli 20 % mater se po porodu razvije mastitis – vnetje dojke. Zakaj pride do tega in kako ga zdravimo?

Mastitis je vnetje mlečnih žlez in nastane zaradi zastoja mleka v dojki in vdora bakterij. Bakterije lahko pridejo iz otrokovih ust ali so na površini bradavice ter vstopajo v notranjost prsi skozi razpoke na bradavicah. Najpogostejše se pojavi prvih šest tednov po porodu, ko ženska pričinja dojit. V tem času se ponudba mleka in povpraševanje po njem usklajujeta, tako mama kot otrok se morata dojenja šele naučiti. Ženska je v tem obdobju zaradi 24-urne skrbi za novorojenčka pogosto utrujena, izmučena in brez energije. Vnetje zdravimo z izbrizganjem oziroma dojenjem na prizadeti strani, lokalnim hlajenjem in antibiotiki.

Po porodu se lahko pojavi tudi hormonsko neravnovesje ...

Hormonsko nihanje v poporodnem obdobju je normalno, pri večini žensk se hormonsko ravnovesje tudi spontano vzpostavi v naslednjih tednih. Pogostejše pa so motnje v delovanju ščitnice, ki jih ugotavljamo z laboratorijskimi preiskavami. Nastanejo lahko kadar koli v prvem letu po porodu in so lahko posledica motenj na nivoju same žleze ali pa zaradi motenega delovanja na nivoju osi hipotalamus–hipofiza.

Veliko se govori tudi o obporodni depresiji. Kako prepoznamo to bolezen?

Depresija je v obporodnem obdobju ena najpogostejših bolezni, z njo se sreča kar vsaka šesta ženska. Značilni sta dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa s težavo poskrbimo za vsakodnevna opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna. Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja; spijo in/ali jedo več ali manj kot prej. Osebe z depresijo se soočajo tudi s tesnobo, zmanjšano zmogljivostjo koncentracije, neodločnostjo, nemir, občutkom, da niso nič vredne, krivdo, brezupom, mislimi na samopoškodovanje in drugo. Ženske s poporodno depresijo pogosto jokajo brez pravega razloga, se borijo s trdovratno nespečnostjo, kaže se nezmožnost, da bi se z dojenčkom dobro »ujele« ter dvom, da so zmožne poskrbeti za otroka in zase.

Kako zdravimo obporodno depresijo?

Obporodno depresijo najbolje ozdravimo s strokovno pomočjo. Pomagajo tako pogovorne terapije kot zdravila. Med slednjimi so tudi takšna, ki jih lahko varno jemljemo med nosečnostjo in dojenjem. Neprepoznana in nezdavljena obporodna depresija lahko traja mesece ali se ponavlja še vrsto let in lahko vodi do zelo tragičnih posledic, kot je samomor ali detomor.

Okužbe – eden vodilnih vzrokov za maternalno umrljivost

Okužbe v poporodnem obdobju so eden izmed vodilnih vzrokov za maternalno umrljivost, se je pa njihovo število zaradi ustreznih preventivnih ukrepov in uporabe antibiotikov zelo zmanjšalo. Incidenca poporodnih okužb naj bi bila v ZDA med 1 in 8 % vseh porodov. Največkrat so žarišča okužbe raztrganine presredka, nožnice in materničnega vratu, lahko pa tudi predel rane po prerezu vulve in nožnice, ki se napravi, da bi se preprečilo raztrganje presredka med porodom. (Tatjana Kitič, Ženska po porodu)

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag. Poseg opravlja Maja Merkun, dr. med., spec. gin. in porodništva.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Najpogosteje v oko zaidejo organske snovi, lahko pa tudi trši delci, kovine itd., ki oko lahko tudi poškodujejo.
- B** Pri lažjih poškodbah oko izpirajmo, v primeru zapičenega tujka v oko pa čim prej poiščimo pomoč.
- C** Številnim vdorom tujka v oko se lahko izognemo ob pravilni uporabi zaščitne opreme.

Ko v oko vdre tujek



dr. Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer

Vsakemu se je že zgodilo: v enem trenutku še brezskrbno gledamo v svet, že v naslednjem pa nas presune neprijeten občutek v očesu, ko se v njem znajde tujek, in solze že lijejo po licu. Še posebej rado se to zgodi poleti, ko nam med brezskrbno igro na pesku hitro kak drobec zaide v oko ali pa pod borovci pridemo preblizu kakšni borovi iglici. Vdor tujka v oko, čeprav neprijeten, je lahko povsem nedolžna stvar, v redkejših primerih pa nam jo lahko močno zagode in poslabša kakovost življenja – zato v primeru težjih poškodb velja čim prej obiskati zdravnika – oftalmologa, predvsem pa paziti, da sami s svojim ravnanjem poškodb še ne poslabšamo.

Kakšna je prva pomoč, če se v očesu znajde tujek, kakšnemu ravnanju se rajši izognemo in kako ravnati v primeru težjih poškodb, nam je razložila dr. Marija Ana

Schwarzbartl Pfeifer, ki se pri svojem delu vsakodnevno srečuje z vsemi vrstami vdora tujka v oko – in njihovimi posledicami.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Kakšne vrste vdora tujka v oko poznamo in kakšna je osnovna prva pomoč?

Najpogosteje nam v oko pade kaj organskega, recimo košček veje ali lista, majhna žuželka, pa tudi drobci, ki jih veter prenaša po zraku. Takšne stvari se dogajajo vsakodnevno in v primeru, ko se tujek ne zapiči v oko, ga običajno lahko speremo s fiziološko raztopino, z umetnimi solzicami, lahko ga odstranimo z vatirano palčko, lahko pa oko speremo tudi samo z vodo, če drugega ni pri roki.

Najprej naj nekdo, ki je z nami, pogleda v oko, če tujek vidi – pogosto pomaga že samo solzenje, ki se ob tem spontano sproži. Tujek nato s pomočjo solz počasi premikamo do notranjega dela očesa pri nosu, nato ga z lahkoto odstranimo iz kotička očesa. Če tujka s temi manevri ne moremo odstraniti, je treba poskusiti obrniti zgornjo veko navzven – temu manevru rečemo evertiranje veke.

Kako pa lahko to naredimo?

Potrebujemo pomoč druge osebe; sicer lahko poskusimo tudi sami, vendar je v tem primeru precej težje. Gledati je treba navzdol, s kazalcem leve roke pritisniti na zgornjo veko in s palcem ter kazalcem desne roke prijeti trepalnice ter poskusiti veko obrniti okoli. Pri

nekaterih ljudeh je to zelo enostavno, spet pri drugih pa zaradi močnega spazma oz. krča zelo težko. Pod veko se pogosto lahko ujame kakšen manjši tujek, ki močno draži oko in povzroči celo rano, erozijo na roženici, kar pa lahko vodi do močne bolečine. Če nam tudi s tem manevrom ne uspe odstraniti tujka iz očesa, moramo obiskati zdravnika, ki nam ga bo v primeru, če ta ni zapičen v oko, lahko odstranil.

Če nam tujek pade v oko, je sicer naša prva reakcija mencanje. Je to greh ali dobrodošlo ravnanje?

Mencanju se rajši izognimo, saj si tako lahko naredimo še dodatno škodo. Solze običajno tako ali tako že same od sebe tečejo in poskušajo tujek izločiti, sami lahko nežno pomagamo z gibi proti nosu – toda samo v primeru, ko tujek ni zapičen v oko. Če o tem nismo prepričani, oko raje samo spirajmo in nato obe očesi zaprimo.

Kdaj je treba obiskati oftalmologa?

Pri tujku, ki se zapiči v oko, je postopek prve pomoči popolnoma drugačen in sami si ne morete pomagati. Ključnega pomena je čim hitrejši pregled pri oftalmologu. Če se nam nezgoda zgodi sredi noči, lahko počakamo do jutra, sicer pa je tu pomembno, da pregled opravimo čim prej, saj se lahko razvije hudo vnetje, ki lahko v najhujših primerih vodi celo v slepoto.

Če čutimo, da se tujek še vedno nahaja v očesu, moramo obe očesi zapreti in pod vekami oči čim manj premikati, saj si s tem



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

lahko povečamo škodo na roženici. Če zapremo samo poškodovano oko, to ni dovolj, saj ob premikanju nepoškodovanega očesa hkrati pod veko še vedno premikamo tudi poškodovano.

Kaj pa kovinski tujki, opilki, ki nastajajo pri brušenju kovine, drobci stekla, različne kisline in lug?

Kovinski tujki so drugi najpogostejši tujki, ki se običajno zapičijo v roženico in jih je skoraj vedno treba odstraniti pri oftalmologu. Nikar ne čakajte predolgo, saj lahko pride do keratitis, vnetja roženice ali trajne brazgotine na roženici, ki lahko celo življenje ovira vid.

V primeru kislin in lugov pravzaprav ne govorimo o tujkih, še vedno pa so izredno nevarni – bolj kot ostali tujki, saj pogosto povzročijo trajne okvare vida. V takšnih primerih je treba TAKOJ močno spirati oko vsaj z vodo, če ni drugega; izpiranje naj bo obilno in dolgo trajno, traja naj vsaj 30 minut, nato pa takoj in brez napotnice k oftalmologu. To so res hude poškodbe.

Če zgoraj opisana ravnanja sodijo med nekirurške tehnike odstranjevanja tujka, kakšne so kirurške?

V oko lahko pade tujek tudi tako, da prebije roženico ali beločnico in ostane v globljih delih očesa. V takšnih primerih pozabimo zgoraj navedena ravnanja in nikakor ne delajmo nič, saj je oko odprto; tudi spirati ga ne smemo, le pokrijemo oko, zapremo obe očesi in brž k oftalmologu, tudi sredi noči. Potrebno bo operativno odstraniti tujek in oko zašiti. Če se tujek nahaja v sprednjih delih očesa, bo to precej lažje kot če se skriva v steklovini ali na mrežnici. Operacije so različno težke, pogosto je potrebna več kot ena. Lažje je denimo odstraniti kovinski magnetni tujek kot kak kos lesa, praviloma pa so tovrstne operacije težke in težko odpravimo škodo zgolj z eno samo.

Do vdora tujka v oko pogosto prihaja tudi na delovnem mestu – kateri poklici so med najbolj ogroženimi? Kakšna je v tem primeru preventiva?

Najbolj so ogroženi kovinostrugarji, ključavničarji in vsi, ki varijo in režejo kovino ali pa dogajanje opazujejo. V nevarnosti so tudi gozdarji in lesarski delavci, sploh tisti, ki delajo na žagah; pa tudi vsi, ki delajo z drobljenim steklom.

Poškodbe, do katerih prihaja, so pogosto nepotrebne, saj bi se jih lahko izognili, če bi vsi nosili predpisana zaščitna očala. Bodite pozorni: kako pogosto vidite smetarja, ki stresa steklo, nositi zaščitna očala? Sama sem sicer imela tudi primere, pri katerih je tujek prišel do očesa kljub uporabi zaščitnih očal, saj je vdrl s strani, toda takšni primeri so redki. In ne pozabite: tudi, če ste zraven samo kot opazovalec, nikar si ne pozabite nadeti zaščitnih očal, saj gre za preprosto, a kljub temu tako koristno zaščito.

Zgodi se tudi, da imamo občutek tujka v očesu, vidimo pa ga ne.

»Mencanju se rajši izognimo, saj si tako lahko naredimo še dodatno škodo.«

In to je tudi najpogostejša očesna težava, povezana s tujki. Če bolnik trdi, da ima nekaj v očesu, nihče od prisotnih pa tujka ne vidi, je potreben pregled pri oftalmologu. Najpogostejše tujka tudi v resnici v očesu – ni in občutek tujka je najpogostejši vzrok suhih oči, za to težavo pa je vzrokov več in od njih je odvisna tudi terapija – od umetnih solzic brez konzervansov, ki nam težavo olajšajo v približno 20 minutah, do zahtevnejše terapije s ciklosporini, kortikosteroidi, laserjem za suho oko, terapijo vnetja vek, blefaritisa, ki so najpogostejši vzrok suhega očesa do sondiranja žlez, okluzije punktomov, ki pre-

prečujejo iztekanje solz iz očesa, avtolognega seruma v kapljicah in drugo. Terapijo mora v tem primeru napisati oftalmolog, saj se od primera do primera razlikuje.

Res pa je, da včasih najdemo tujek globoko pod veko, čeravno ga nihče pred nami ni videl. Ko ga odstranimo, je težava rešena. Včasih je lahko v roženico zapičen zelo majhen tujek, ki ga vidimo šele z bio-mikroskopom in tudi v tem primeru je pri oftalmologu stvar rešljiva zelo hitro.

Bistveno je, da poslušamo sebe – in če čutimo, da je nekaj narobe z našimi očmi, obiščimo oftalmologa.



Oko po poškodbi z lugom, oko je praktično slepo



Operativno zdravljenje tujka v očesu

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** »Bonton« kašlja je zelo pomemben, brezskrbno širjenje bacilov v okolico postaja nekulturno in družbeno nesprejemljivo dejanje.
- B** Sled krvi v izkašljaju naj bo vzrok za obisk zdravnika, posebej če se ta znak pojavi pri kadilcu.
- C** Kašelj pri virusu je posledica poškodovane sluznice in vzdraženih receptorjev. Dokler se sluznica ne popravi, bo kašelj prisoten.

Ta nadležni kašelj



izr. prof. dr. Davorina Petek, dr. med.

Vsi smo že kdaj kašljali. Včasih nas pesti tisti suhi kašelj, ki nas draži in draži, včasih pa tako imenovan moker kašelj, s pomočjo katerega se znebimo sluzi. Kakšna je torej vloga kašlja in kako ga zaustavimo, smo povprašali **izr. prof. dr. Davorino Petek, dr. med.**, ki nam je med drugim zaupala tudi, da nasvet naših babic, naj pijemo čajčke, ni iz trte zvít.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je kašelj oziroma kakšni so vzroki za njegov nastanek?

Kašelj je najpogostejše znak bolezni ali sprememb v dihalih in predstavlja refleksni odgovor na draženje receptorjev, ki se nahajajo v dihalnih poteh, redkeje pa tudi izven dihal. Najpogostejši vzrok predstavljajo akutna virusna obolenja dihal, kjer se kašelj običajno pridruži bolezenskim znakom povišane telesne temperature, izcedka oziroma zamašenega nosu in pekoče bolečine pri požiranju nekaj dni po

začetku bolezni. Tudi številne kronične bolezni dihal so povezane s kašljem, ki je običajno prav tako kroničen. Če naštejemo samo nekatere, med njimi kronična obstruktivna bolezen pljuč, slabo urejena astma, kronične bolezni pljučnega tkiva, kronični bronhitis. Kašelj je lahko tudi posledica kroničnega vnetja nosne sluznice in sinusov, kjer lahko izcedek zateka v žrelo in nižje navzdol ter draži receptorje za kašelj. Glede na možne vzroke kašlja je potrebno omeniti še raka pljuč. Pozorni morajo biti predvsem kadilci, ki so velikokrat navajeni, da kašljajo. Nujno je potreben pregled pri zdravniku, če se ta njihov običajni kašelj v kateri koli značilnosti spremeni, denimo postane bolj dražec, pogostejši, dolgotrajnejši ali ima primesi krvi.

Tudi vzroki za nastanek kašlja izven dihal niso redki. Eden je na primer zatekanje želodčne kisline v požiralnik, kar ljudje opišejo kot zgago. Tak kašelj se pojavlja predvsem ponoči in zgodaj zjutraj, ko kislina zaradi ležanja položaja telesa lažje zateka v požiralnik. Potrditev tega vzroka je včasih težavno, posebej če zgage ne občutijo. Nanj posredno sklepamo takrat, kadar kašelj zmanjšajo zdravila proti kislini. Izven dihal so lahko krivci za kašelj nekatere bolezni srca, nekatera (pogosta) zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku ali močnejše povečana ščitnica.

Kakšna je njegova vloga?

Kašelj je koristen, kadar pomaga pri odstranjevanju pretirane sluzi ali tujka iz dihalnih poti. Posredno je koristen, ker nas lahko opozori, da je morda nekaj narobe. Včasih pa je kašelj zelo hud, moteč, človeka lahko utruja, moti spanje in socialne dejavnosti. Posebej neugoden je kašelj, ki je znak kronične bole-

zni in je njen simptom, ki govori za kronično okvaro v dihalih, če ga ne moremo povsem odstraniti.

V uvodu omenjam dve obliki kašlja, obstaja še kakšna?

Osnovni obliki sta suh, dražec kašelj in kašelj z izmečkom. V zimskem času mnogo ljudi ob virusni okužbi tudi suho pokašljuje, kar predstavlja običajni potek virusnega vnetja zgornjih dihal. Pri tako imenovanem mokrem kašlju je pomembno, ali je izmeček svetel, sluzast ali pa temnejše barve, predvsem temno rumene, zelene ali rjavkaste. Prvo običajno kaže na virusno okužbo dihal, drugo pa na to, da je možni povzročitelj bakterija. Posebej pomemben znak je sled krvi v izkašljaju, zaradi česar se je treba vedno oglasiti pri zdravniku, posebej če se ta znak pojavi pri kadilcu.

Pomembne pa so še druge značilnosti kašlja, med njimi, koliko časa traja. Pri akutni virusni okužbi lahko dražec in neprijeten kašelj traja več tednov. Šele če traja več kot tri do štiri tedne, posebej če je to več let zaporedoma, lahko govorimo o kroničnem kašlju, ki ima lahko vzrok v kroničnih boleznih dihal (na primer neurejena astma) ali pa tudi v drugih že omenjenih boleznih. Prav tako je pomembno, če se kašelj sčasoma stopnjuje oziroma narašča iz nejasnega vzroka. In ne nazadnje – sama jakost kašlja: ali gre bolj za pokašljevanje ali pa za izrazit, eksploziven kašelj.

Kašljamo vedno v rano oziroma se zaščitimo, da ne širimo kakšnih virusov. Se kljub temu širijo? Lahko prepoznamo kašelj, ki pomeni nevarnost za druge?

Če je kašelj pridružen akutnemu vnetju dihal, posebej virusu, predstavlja pravo eksplozijo virusov v okolico. Isto velja za kihanje. Ker pre-



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

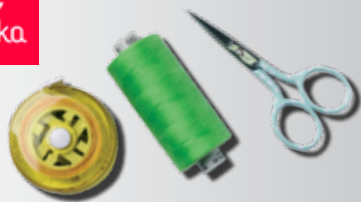
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

nos viroze poteka preko kapljic, ki ob kašlju pršijo v okolico, se druga oseba zlahka okuži, če se nahaja v neposredni bližini kašljajočega. Zato je nujno, da se z načinom kašlja prenos bolezni čim bolj omeji. To dosežemo s kašljanjem v papirnati robček, ki ga potem zavržemo. Kašljanje v ramo je zasilna rešitev, če robčka ni pri roki. Tudi kašljanje v roko je boljše kot prosto v okolico. V tem primeru je treba roke razkužiti ali umiti, saj je v nasprotnem primeru možen kapljični prenos preko rok. Ta »bonton« kašlja je zelo pomemben, saj so ljudje vse bolj osveščeni in skrbni za svoje zdravje in postaja brezskrbno širjenje bacilov v okolico nekulturno in družbeno nesprejemljivo dejanje.

Tudi vnetja dihal, povzročena z bakterijami, so nalezljiva ob kašlju. Manj nalezljiv pa je kašelj ob kroničnih boleznih pljuč ali vzrokih izven dihal. Ali je kašelj, ki muči našega soseda v trgovini ali avtobusu nalezljiv, ne moremo zanesljivo ugotoviti. Prepoznamo lahko akutno bolnega, posebej ob prisotnih znakih vnetja zgornjih dihal, in v tem primeru je dobro, da se poskušamo zaščititi z odmikom od njega. Nekateri bolniki s kroničnim kašljem pa nas posebej ne ogrožajo.

Na kakšen način lahko umirimo kašljanje? Naše babice so nam vedno svetovale čajčke. Je tovrstna pomoč prava?

Topli čajčki so dobra pomoč iz več razlogov: dehidracija kot posledica premajhnega pitja tekočine kašelj poslabša, če gre za kašelj z

»Mesec dni trajajoč kašelj, ki se ne umirja, potrebuje pregled in diagnostiko.«

izmečkom, je ta bolj gost in se težje odstrani iz dihal. Topel napitek pa tudi ogreje stene požiralnika, ki leži za sapnikom. Toplota se prenese na sapnik, poveča se prekrvavitev njegove stene, kar pripomore k celjenju sluznice dihal. Tekočina je torej vsekakor potrebna. Prav tako je nujna ustrezna higiena nosu, spiranje s fiziološko raztopino in sploh skrb za prehodnost nosu. V prosti prodaji so na voljo številna zdravila, ki olajšujejo kašelj. Če je kašelj »moker«, nekatera med njimi naredijo izmeček redkejši, da se ga lažje izkašlja. Pri suhem kašlju pa pomagajo zdravila, ki umirjajo center za kašelj v možganih. Ob vsem tem pa je potrebno vedeti, da je kašelj pri virozi posledica poškodovane sluznice in vzdraženih receptorjev. Dokler se sluznica ne popravi, bo kašelj prisoten.

Kašljamo lahko tudi daljše obdobje. Kaj če kašelj traja mesec in več? Kdaj naj vendarle obiščemo zdravnika?

Pri kašlju, ki ni jasno povezan z virusno okužbo dihal, je treba poiskati zdravniško pomoč. Hitreje naj jo poiščejo kadilci in tisti, ki niso kronični kašljavci. Mesec dni trajajoč

kašelj, ki se ne umirja, potrebuje pregled in diagnostiko.

Kako nam medicina pomaga odpraviti kašelj?

Če poznamo vzrok kašlja, lahko presodimo, kaj bo najbolj pomagalo. Pri akutnih vnetjih, kot smo že ugotovili, lahko kašelj olajšujemo, minil pa bo takrat, ko bo bolezen mimo. Če zdravnik ugotovi, da gre za bakterijsko vnetje dihal, bo predpisal antibiotik, ki običajno zelo učinkovito izboljša počutje in umiri kašelj. Za virusne okužbe žal takega zdravila nimamo, zato je zdravljenje usmerjeno na simptome, med katerimi je kašelj najpogostejši. Kronične bolezni, kot denimo astma, moramo ustrezno zdraviti, pa načeloma ne bi smelo biti težav s kašljem. Pri astmi je zato potrebno redno jemanje zdravil. Zdravljenje drugih kroničnih bolezni prav tako lahko precej ukroti kašelj, ga pa vedno ne odstrani popolnoma. Če je kašelj posledica neželenega učinka zdravil, jih je potrebno zamenjati in bo kašelj prenehal. Za posebne primere kašlja obstajajo tudi močna zdravila, ki delujejo na center za kašelj in jih predpisuje zdravnik v nekaterih redkih primerih.



Naj boleče grlo ne pokvari zimskih radosti.



Zdravila Tantum Verde so namenjena lažšanju bolečin in oteklin pri vnetju v ustni votlini, grlu in žrelu. Na voljo v obliki pršila, pastil in raztopine.

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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

PR/ANGSI/BEN/2018/048



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Novorojenčki so občutljivi na velika temperaturna nihanja.
- B** Za prvi zimski sprehod naj bo vreme sončno in temperatura nad lediščem.
- C** Dojenje je prva in najboljša zaščita za vaše dojenčke.

Dojenčki in mraz



Diana Zadnikar, dipl. m. s.

Sneg, mraz, onesnažen zrak ... Ali gremo s svojim novorojenčkom lahko na sprehod? Prav to je v zimskih mesecih najpogostejše vprašanje mladih staršev. Mraz je lahko nevaren za novorojenčke, ker so ti občutljivi na velika temperaturna nihanja, vendar hladnejši dnevi še ne pomenijo, da pozimi ne smemo zapustiti doma in se odreči sproščujočim sprehodom na svežem zraku. Več o dojenčkih pozimi nam je povedala **Diana Zadnikar, dipl. m. s.**, vodja neonatalnega in porodniškega oddelka v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Za otroke so težavne temperaturne spremembe in zato najprej vprašanje, kakšne naj bodo temperature v stanovanju, kjer z novorojenčkom preživimo največ časa?

Toplina, bližina in ljubezen je največ, kar otrok potrebuje, zato je najprimernejši čas zima, ko se lahko v toplem zavetju doma zblížamo s svojim malčkom in mu nudimo največ, kar mu kot mama lahko damo. Zima je poseben čas, ko so starši velikokrat zaradi temperatur okoli pred vprašanjem, kako otroka obleči, ali sploh z njim na zrak, ali raje ostati na toplem. Pri novorojenčku smo zaradi nezrelosti centra za uravnavanje telesne temperature še pogostejše v dilemi, kako so dovolj oblečeni. V bivalnih prostorih se čez dan svetuje vzdrževanje sobne temperature, to je nekje med 20 in 23 stopinj Celzija. Medtem ko je ponoči dovolj okoli 18 do 20 stopinj Celzija. Obvezno je prezračevanje prostorov, saj s tem omogočimo pretok svežega zraka. Previsoke temperature v prostoru neugodno vplivajo že na odrasle, še bolj pa na dojenčke. Če jim je prevroče, lahko postanejo jokavi in razdražljivi, značilen je cvileč jok in potna koža ter rdečica obraza. Vlažnost prostorov za otroke naj bi bila nekje okoli 60 %. Prevelika vlažnost v prostoru lahko oteži dihanje in poveča dihalni napor. Presuh zrak pa je prav tako neugoden, saj s tem izsušimo sluznice, dražimo nosno sluznico, kar lahko za dojenčka, ki noska ne zna izpihniti sam, predstavlja veliko težavo.

Kako ga obleči doma in kako preverimo, da dojenčku ni pretoplo?

V šoli so nas učili, da morajo otroci vedno imeti ene rokave več kot mi, kar pa ne velja za vroče poletne mesece. Otroke je najprimernejše oblačiti v lahka bombažna oblačila. Ravnamo se po principu čebule, kar pomeni, da otroka

oblečemo večplastno. Kako naj bo oblečen doma, je odvisno od temperature prostora in starosti ter s tem povezane dejavnosti dojenčka. Pozimi so pri novorojenčkih – če govorimo o donošenem otroku s težo več kot 3000 g in je sobna temperatura med 20 in 23 stopinj Celzija – obvezni dvoji dolgi rokavi, spodaj pa dvojne žabice oz. zaščita nog. Po navadi svetujemo ene tanke nogavičke, čez pa še ene volnene ali toplejše nogavičke ter bombažna kapica. Pri dojenčkih pa oblečemo spodnjo majčko ali bodi brez rokavov in bodi z dolgimi rokavi, žabice in tople nogavičke, če je temperatura v prostoru primerna in ni prehladno. V nasprotnem primeru potrebujejo tako novorojenčki kot dojenčki še zgornji del, pullover. Uporabo bombažnih kapic v prostoru svetujemo samo pri novorojenčkih (prvi mesec po rojstvu) ali pri nedonošenčkih, saj glavica pri novorojenčku pokriva eno četrtno dolžine telesa, zato lahko preko nje izgubijo ogromno toplote. Kapica se priporoča tudi po kopanju, dokler so lasi mokri. Ker dojenčki razen z jekom ne znajo povedati, kdaj jim je prevroče ali prehladno, to najlažje preverimo na sprednjem ali zadnjem delu prsnega koša. Če bo na tem mestu otrok poten in topel, mu je zagotovo vroče, takrat slečemo vsaj eno plast oblačila ali ga odkrijemo, če je pokrit. S preverjanjem temperature rok in nog ne dobimo realnega odgovora, ker so tako roke kot noge oddaljene najdlje od srca, kar pomeni, da so tudi najslabše prekrvavljene. Sicer pa so lahko rokice hladnejše od nogic. Če pa se otrok težko ogreje in je hladen, priporočamo v posteljici



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

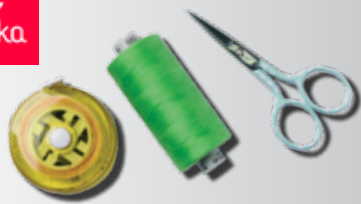
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

HiPP

Za najpomembnejše v življenju.



Zato, ker
zate želim
le najboljše.



- ✓ najboljše ekološke kakovosti
- ✓ **PROBIOTIK**
- ✓ **PRAEBIOTIK**
- ✓ omega-3 (ALA) ima vlogo pri razvoju možganov in živčevja
- ✓ vitamini A, C in D imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema
- ✓ brez škroba

✉ info@hipp.si

☎ 080 2221

📱 Zadovoljni malčki =)

📺 HiPP Slovenija

MODRA ŠTEVILKA
080 22 21

hipp.si

www.abczdravja.si

uporabo termofora, pri čemer je potrebna previdnost, saj lahko pride do opeklin. Najboljši način, da otroka ogrejemo, je, da ga mama vzame k sebi v naročje in ga tako ogreje s svojo telesno temperaturo.

Kdaj po prihodu domov je primerno zapustiti tople dom in oditi na prvi sprehod?

Če je novorojenček zdrav in donošen, svetujemo sprehod na zrak že kmalu po prihodu domov, kadar govorimo o toplejših letnih časih. Pozimi naj bo to pri zdravem, donošenem otroku, ki tehta več kot 3000 g, po štirinajstih dneh od odpusta iz porodnišnice, temperature pa naj ne bodo nižje od 5 stopinj Celzija. Otrok naj bo za prvi sprehod v naročju enega od staršev, da se počuti varnega. Prvi sprehod naj bo kratek, približno 10 minut, seveda mora biti vreme suho, ne vetrovno. V hudem mrazu naj se sprehod pri novorojenčku raje odloži do takrat, ko so temperature nad lediščem. Ko novorojenček preide v obdobje dojenčka, se v primeru res hudega mraza sprehod skrajša le na nekaj minutk. Otrok naj bo oblečen v večplastna debelejša bombažna oblačila. Obvezne so žabice in vsaj ene nogavičke spodaj, nato čez te še ene volnene nogavičke ali copatki, čez to pa še tople bombažne hlačke. Zgoraj pa vsaj en bodi z dolgimi rokavi, dolga majčka in tople pulover. Dodamo še pajaca ali zimsko vrečo, toplo kapo in rokavice, pokrit pa naj bo z vsaj eno debelejšo odejo. Pozimi naj bo sprehod v delu dneva, ko so temperature najvišje. Pri nedonošenčkih pa so ta pravila malo drugačna. Ker so ti otroci rojeni prezgodaj, se tudi sama adaptacija na zunajmaterično okolje lahko podaljša, zato se mora v prvi vrsti otrok prilagoditi na domače okolje. Nedonošenček mora biti zdrav, tehta naj več kot 2500 g, ko se lahko prvič poda na sprehod. Pri nedonošenčkih težko svetujemo na splošno, zato se za nasvete odločamo individualno, glede na stanje otroka. V primeru težav zaradi nedonošenosti ali drugih stanj se lahko sprehod prestavi za nekaj tednov, zato naj starši prosijo za nasvet pediatra. Pri nedonošenčkih ali novorojenčkih z nizko porodno težo lahko na sprehod s seboj vzamete termofor, ki ga položite za otroka. Pazimo tudi, da novorojenčka vedno odlagamo v bočni položaj. Na sprehod se vsekakor odpravite po obroku, da bo vaš otroček sit in zadovoljen.

Koliko časa smo lahko zunaj, kaj je pri tem pomembno?

Pozimi naj bodo sprehodi kratki, lahko jih je več na dan. Če je primerno vreme in so temperature pozitivne, pa ste lahko zunaj tudi dlje. Seveda morate vmes preveriti, da ni otroku prehladno ali navsezadnje tudi prevroče. Vsaka mama se prilagodi ritmu otroka, cilj pa naj bo tak, da sta oba zadovoljna. Glede izbire vozička težko svetujem, ker je na trgu toliko ponudb. Nahrbtnike in kengurije odsvetujemo, dokler otrok sam ne sedi in hrbtenica ni dovolj stabilna za nošnjo v njih. Če se že odločate med nosili, je morda najprimernejša nosilka v obliki rute, ki izhaja iz Afrike in v kateri je otrok v najbolj fiziološkem položaju. Trgovska središča za sprehode niso najprimernejši. Zaradi nasičenosti velikega števila ljudi se tam zbirajo vse vrste virusov in bakterij, zato se s svojim malčkom raje odpravite v naravo, na zrak, kar bo zagotovo blagodejno vplivalo tako na vas kot na vašega otroka. Do enega leta, v obdobju dojenčka, bi odsvetovala tudi uporabo kakršnih koli agresivnih snovi in krem za mazanje pod noskom, ker so najmanjši še posebej podvrženi alergijam, njihova koža pa je bolj tanka in občutljiva.

Kakšne so lahko nevarnosti zimskega sprehoda in njihovi znaki?

Če otroka zebe, bomo to najprej opazili z bledico kože, kasneje postane koža modrikava in lahko nastopijo ozeblina. Zato je nujno, da znamo oceniti, kdaj za otroka postane prehladno za sprehod in se odločimo, da odidemo domov, v toplo zavetje. Da ima vaš malček sprehoda dovolj, vam bo »povedal« z jokom, nerazpoloženostjo, razdražljivostjo ...

Kako okrepiti dojenčkov imunski sistem?

Dojenje je prva in najboljša zaščita za vaše dojenčke. Materino mleko vsebuje veliko zaščitnih protiteles, ki se lahko bojujejo z bakterijami in virusi in tako preprečijo nastanek bolezni pri otroku. Mama s svojo zdravo prehrano lahko vpliva na boljšo kakovost mleka. Pri dojenčkih, ki se že uvajajo na trdo prehrano, naj bodo hranjeni s sadjem in zelenjavo, pridelano pri nas, hrana naj bo sezonska in sveže pripravljena. Pomemben je tudi življenjski slog drugih družinskih članov, saj vsako virusno obolenje lahko hitro prenesejo na najmlajšega člana družine. Prav zato so sprehodi in svež zrak še kako pomembni, saj z njimi krepimo otrokov imunski sistem. V primeru, da ni prehladno, s svežim zrakom blagodejno vplivamo na dihalo, otroci, ki so veliko v naravi, so bolj sproščeni in pomirjeni in enako velja tudi za mame. Predvsem priporočam, da starši poslušajo sebe in svojega malčka, saj nobene smernice ne morejo zapisati, kaj je najboljše za vse mame in vse otroke. Preživite dovolj časa na zraku, v naravi, vse ostalo si lahko prikrojite po svojih merilih, seveda tako, da bo najboljše za vas in vaše malo bitje.

ABC

- A** Danes je že enoletnega otroka težko zaščititi pred novodobno tehnologijo.
- B** Otroci v fazi razvoja ne morejo biti lastniki nove tehnologije.
- C** Z branjem knjig, telesno dejavnostjo in podobnim nekemično odvisnost lahko preprečimo doma.

Diagnoza: odvisnost od pametnega telefona

Razvoj in z njim moderne tehnologije so v današnji čas prinesli tudi nove odvisnosti, ki jih imenujemo nekemične odvisnosti. Najbolj so jim izpostavljeni mladostniki in kot nam je povedal terapevt Miha Kramli, vodja ambulante za bolezni zasvojenosti v Novi Gorici, se tudi po mednarodni klasifikaciji Svetovne zdravstvene organizacije diagnoza odvisnost od pametnega telefona uvršča med bolezni.

Avtorica: Teja Potočnik

Kdaj ste se začeli soočati s problematiko nekemičnih odvisnosti? Katere bolezni uvrščamo v to skupino?

Že skoraj pred tridesetimi leti, po končanem študiju, ko so me povabili v ambulantno novogoriškega zdravstvenega doma, kjer sem začel delati kot terapevt. Začelo se je z igrami na srečo, danes se strokovnjaki srečujemo z odvisnostjo od pametnega telefona, družbenih omrežij, računalnikov, igrice, borze, hitre vožnje ... pa vse do odvisnosti od popolnega videza. V okviru ambulate smo oralni ledino – tudi v evropskem merilu – pri organiziranju in postavljanju doktrine zdravljenja nekemične odvisnosti.

Kako do nje pride in kdo je najbolj izpostavljen?

Danes je že enoletnega otroka težko zaščititi pred novodobno tehnologijo. Ko otrok pritiska na gumb, so starši vsi srečni in zadovoljni, kako je pameten, izdelovalci elektronskih igrac pa lahko povedo, da so to zelo

intenzivne barve in zvoki, s katerimi se otrokovi možgani adaptirajo na intenzivnost. Ko gre ta otrok v naravo, da bi se sprostil in užival, mu je narava siva cona, ker ni intenzivnih glasov in barv in je zanj dolgočasna. Postane nemiren, siten, narava ga utesnjuje in sili domov, da se spet lahko priključi na intenzivnost, na pojočo igralko. In seveda zakaj? Po eni strani je to težnja kapitala, po drugi pa način življenja. Včasih se je v družinah pelo, pogovarjalo in bralo pravljice. Ko je otrok vsak večer poslušal pravljico, se ni nikoli naveličal, ker so se takrat njegovi možgani prizadevali, da si je dogodka iz besedila naslikal v predstavo. Tako nastajajo zametki za razumevanje abstraktnega, torej da ne obstaja samo tisto, kar vidimo in slišimo. Ljudje, ki so sposobni abstraktnega razmišljanja, so sposobni razumeti, kaj je prav in kaj ni, kaj je nevarno in kaj ni, in taki ljudje so funkcionalni.

Kakšna je meja med »pametno« in »zasvojenostjo« uporabo moderne tehnologije?

Treba je ločiti, kaj je nova tehnologija, ki podpira realnost, s katero ni nič narobe. Ta nam omogoči, da preko računalnika opravljamo dejavnosti, kot npr. plačamo položnico, operiramo tam, kjer človeška roke ne more ... Moramo pa paziti, kje preži nevarnost nove tehnologije, ki vpliva na domišljijo razvijajočega otroka. Otrok se mora najprej naučiti, da se bo rad družil, da bo rad hodil v naravo, da bo navdušen nad zdravim načinom življenja. Nova tehnologija pa vstopa v človekov razvoj, preden se osebno razvije in ko še ni sposoben sprejemati nerazumljivih intenzivnih impulzov, ki mu jih ponuja. Na računalniških

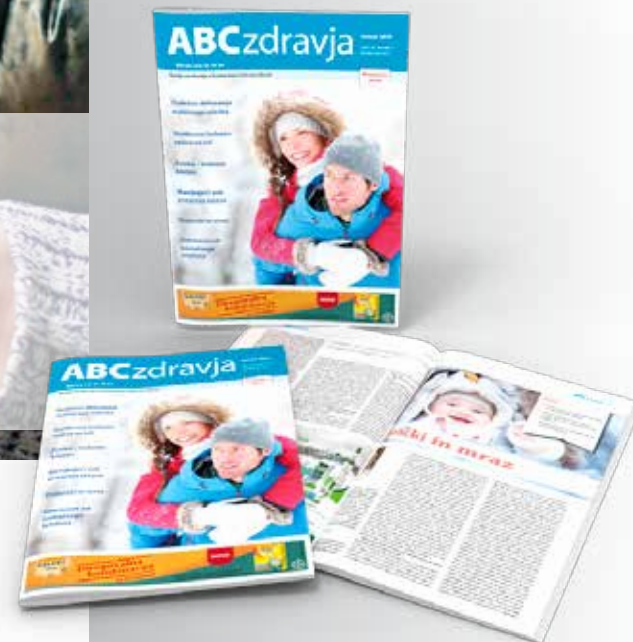
igracah je sicer označeno, za katero starost so primerne, vendar se tega ne upošteva. Naš otrok lahko pri osmih letih igra igrice polnoletnega človeka in zato bo pri osmih letih že deležen dražljajev odraslega, ki jih še ne razume. Če je to enkrat, dvakrat mesečno, ni to nič hudega, ob vsakodnevni izpostavljenosti po več ur pa mu v starejši dobi dražljaji, ki njegove vrstnike zapolnjujejo, ne bodo dovolj, zato bo hodil po robu med življenjem in smrtjo.

Kakšni so znaki in kaj ob njih narediti?

Poglejmo na primeru: ločiti moramo med Filipom, ki je na igracah in socialnih omrežjih zmerno, in tistim, ki je že globoko v tem. Prvemu Filipu bo oče naložil neko delo, ta bo zaslon izklopil in šel ter delo opravil počasi in temeljito. Ob tem bo na elektronsko napravo pozabil, šel ven in se vključil v socialno življenje. Visoko aktiven Filip na igracah pa ob igranju ne bo slišal očeta in ne bo opravil dela. Na vprašanje, zakaj delo ni opravljeno, bo odgovoril, da mu nihče ni nič naročil. Zato, ker ne zazna, da mora opraviti osnovne življenjske stvari, kot so obveznosti za šolo, službo, obveznosti doma, ogroženi so celo osebna higiena, prehrana, socialni odnosi in še kaj. V tem primeru je potrebna časovna omejitev, kdaj in koliko časa otrok lahko igra igrice. Če starši tega ne prepoznajo, bo Filip nadaljeval in brez cilja, namena v prazno »brskal« po svojih napravah ter na ta način preganjal čas in se umirjal. Starši morajo odreagirati in uporabo omejiti tudi prostorsko; »odloži in daj na določeno mesto«. Če pa starši spregledajo še to, pride čas, ko bo ta Filip pri sebi oblikoval mnenje, da ga čaka neverjetno presenečenje na

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

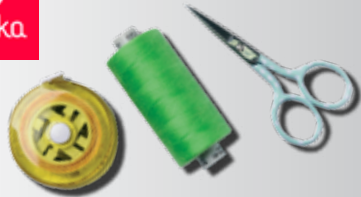
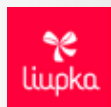
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

zaslonu in bo vsakih pet, deset minut odpiral napravo, da mu »presenečenje« ne bo ušlo. Tako se zgodi stanje, ki potem tudi mnoge odrasle pripelje do tega, da raje izgubijo službo, se ločijo ali bankrotirajo, kot da bi šli skozi proces odtujitve od tega presenečenja.

Kakšen je proces razvoja odvisnosti in kako se lahko ukrepa?

Zelo pomembno je, da prepoznamo te procese in se nanje odzovemo. V vedenjskem obnašanju otroka imamo tako lahko: vzorec kot prvo fazo, ko otroku rečemo, da je kosilo, otrok mirno vstane od zaslonu, poje z nami kosilo, se pogovarja, opravi svoje delo in pozabi na elektronske naprave. Navado ali drugo fazo, ko rečemo kosilo, otrok odgovori: ja, pridem, pride, hitro poje in teče nazaj k svoji napravi. Prisilno vedenje ali tretjo fazo, ko na informacijo 'kosilo' ne odzove, igra naprej in odgovarja: 'vseeno, če ne jem, pustite me pri miru, kaj sitnarite,' na podlagi česar starši potem sprejmejo ukrep, izklopijo povezavo, vzamejo elektronsko napravo ... In četrto fazo ali zasvojenost, ko otrok sploh ne sliši, starš pride do njega in ga obrne od računalnika, ta vstane, skoči v starša ali ga celo fizično napade. Vzorec je naš cilj, pri navadi se ambulantno še da pomagati, pri prisilnem vedenju mora biti organizirano zdravljenje (usposobljene specializirane bolnišnice) in pri zasvojenosti že prisilno zdravljenje, ki zahteva 24-urno oskrbo (terapevtske skupnosti). Žal skoraj 37 % staršev, ko pri nas poiščejo pomoč, tedensko že

»Zavedati se moramo, da je potrebno najprej razviti osebnostno strukturo in otroke napolniti z doživetji, ne pa jih oskrbeti z najnovejšimi napravami.«

doživlja nasilje svojih otrok. To so otroci že od desetega leta dalje.

Kako se stanje spreminja in ali se poleg vaše ambulante še kdo ukvarja s tem?

Pred desetimi leti smo v naši ambulanti začeli z desetimi nekemičnimi odvisniki pri igrah na srečo, danes imamo v obravnavi 223 odvisnikov, največ s področja nove tehnologije. Naša ambulanta je v Sloveniji edina in k nam prihajajo posamezniki s področja celotne države. V ambulanti imamo splošnega zdravnika, psihiatra in terapevta, ki najprej naredijo diagnostiko, potem se dogovorimo, kakšna bo obravnava: individualna, družinska, partnerska ali skupinska. Otroke pripeljejo starši, ki zaznajo težave ali pa tudi svetovne službe šol. Pri nas ambulantno lahko oskrbimo fazo navade, obe nadaljnji fazi potrebujeta zdravljenje, za katero pa v Sloveniji ni namestitvenih pogojev.

Kaj predlagate družini, da se prepreči najhujše?

Nekemične zasvojenosti se ne vidi, o njej se ne govori, se skriva, zato je lahko hitro prepozno. Otroci v svoji fazi razvoja – posebej

osnovnošolski – ne morejo biti lastniki nove tehnologije, lahko pa jo uporabljajo. Uporaba mora biti časovno in prostorsko omejena in seveda pod nadzorom ter primerna razvojni stopnji in starosti otroka. Zavedati se moramo, da je potrebno najprej razviti osebnostno strukturo in otroke napolniti z doživetji, ne pa jih oskrbeti z najnovejšimi napravami. Pomembno je, da se zagovarja naravna podoba človeka, spodbuja branje knjig, spodbuja telesna dejavnost. Žal ni nekega univerzalnega napotka, ni recepta. Nova tehnologija je sestavni del življenja in starši moramo otroke usposobiti, da bodo novo tehnologijo uporabljali tako, da jim bo v korist in jim bo življenje olajšala, in ne, da ga bo uničila.

Ko otrok pritiska na gumb, so starši vsi srečni in zadovoljni, kako je pameten, izdelovalci elektronskih igrak pa lahko povedo, da so to zelo intenzivne barve in zvoki, s katerimi se otrokovi možgani adaptirajo na intenzivnost.

A1 Guard pomaga varovati otroke na spletu.



A1 Guard

3 mesece
brezplačno

Več o odgovorni in varni rabi
spleta najdete na varninaspletu.A1.si

Storitev A1 Guard lahko aktivira naročnik za podrejene naročniške številke na katerikoli mobilnem paketu za fizične osebe. Storitev A1 Guard omogoča naslednje funkcionalnosti: podrejeno številko onemogočiti uporabo mobilnih podatkov izven zakupljene količine, določiti uporabo mobilnih podatkov glede na dneve v tednu in glede na pred-definirane časovne intervale v dnevno, onemogočiti klice in pošiljanje sporočil na komercialne številke, aktivirati storitev A1 Protekt. Promocijska ponudba storitve A1 Guard z brezplačno mesečno naročnino za 3 mesece velja za vse vključene do 31. 1. 2019. Po poteku treh mesecev, se storitev A1 Guard avtomatsko zaračunava po rednih cenah. Storitve A1 Guard deluje ob uporabi mobilnih podatkov A1 in je namenjena le kot dodatni pripomoček staršem pri njihovi odgovornosti varovanja otrok pri uporabi spleta. Za storitev A1 Guard veljajo Splošni pogoji za izvajanje elektronskih komunikacijskih storitev za potrošnike oziroma za pravne osebe in podjetnike. Posebni pogoji za izvajanje mobilnih storitev ter Opis storitve A1 Guard. Vsi pogoji so skupaj cenami ostalih storitev na voljo na 040 40 40 40, A1.si in na prodajnih mestih A1. Cene vključujejo DDV. A1 Slovenija, d. d., Smartinska c. 134b, SI-1000.



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Osnovnošolci pri petnajstih letih se že identificirajo z rednimi kadilci.
- B** Najpogostejši razlog za začetek kajenja sta vpliv okolja in različne življenjske stiske.
- C** Nekadilci se raje zadržujejo v nekadilski družbi, kadilci pa izbirajo sebi enake.

Po cigaretah posegajo že osnovnošolci

Čeprav so časi, ki so minili v spremljavi cigaretne dima, že zdavnaj mimo in ima kajenje neprimerljivo manj privrženцев kot nekoč, se zdi, da je cigarete nemogoče izkoreniniti iz zahodne kulture. Da je tobak najnevarnejša splošno uporabljena droga v Evropi, je postalo jasno v zadnjih letih, ko povezava med cigaretno škatlico in povečano smrtnostjo ni več skrivnost.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Ta je moja zadnja,« ali pa »Res moram prenehati,« sta stavka, ki ju je vsak kadilec izrekel vsaj enkrat v življenju. Če ne drugače, vsaj takrat, ko je prebral še eno smrtonosno raziskavo o kajenju ali si poglobljeval podoba na škatlici. Kajenje namreč vpliva na nastanek rakavih tvorbo, bolezni srca in ožilja, povzroča težave z zanositvijo in kronične obstruktivne pljučne bolezni. Razlogov za prenehanje je tako več kot dovolj. Več kot polovica kadilcev bi namreč želela prenehati, če bi le lahko. A zasvojenost je velikokrat premočna. Številnim kljub temu uspe, morda v prvem, nekaterim v desetem poskusu in marsikdo se ob abstinenci spopada s številnimi odtegnitvenimi simptomi, saj je

kajenje leta, desetletja predstavljajo del njihovega vsakdanjika. Večina namreč po prvi cigareti poseže med odraščanjem, drugi okrog 25. leta, zadnje raziskave pa kažejo skrb vzbujajoče podatke. »Ob našem delu smo zasledili, da posežejo po prvi cigareti že učenci osnovnih šol. Starost, pri kateri mladostniki navedejo, da so občasni ali redni kadilci, v povprečju znaša 15 let,« zatrjujejo na Slovenski zvezi za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo. Prav zato smo izvedli manjšo anketo. Podatki so se ujemali z navedenimi. Večina je starost, ob kateri so prižgali prvo cigareto, označila za prenizko, nekateri so tako začeli s kajenjem že v osmem razredu osnovne šole, drugi ob vstopu na srednjo šolo, spet tretji v dvajsetih ob vstopu v službo. Začetno prižiganje cigaret pa pogosto preraste v redno kajenje. Nekateri so cigarete »posvojili« med srednješolskimi odmori ob kavi, drugi po koncu študija.

Vonj po cigaretah kot vonj po domu

Najpogostejši razlog za začetek kajenja je vpliv okolja, najsi bo vrstnikov ali staršev, ter različne življenjske okoliščine, stiske, v katerih se mladostnik znajde. Tudi naši anketiranci

potrjujejo, da so se za kajenje odločili po nagovoru prijateljev, zavoljo sprejetosti v družbo. Drugi so sprejeli navade okolice, cigarete pa so jim predstavljale izhod v stresnem obdobju. Verjetnost, da bo otrok prižgal cigareto, se poveča, če se med kadilce uvrščajo tudi starši. »Zgled in tudi stališče staršev ima pri tem nedvomno velik vpliv. Pogosti so primeri, ko začnejo mladostniki kaditi ob odsotnosti od doma (npr. v dijaških domovih), saj je vonj po cigaretnem dimu zanje vonj po



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

domu, nečem, kar pogrešajo,« zatrjujejo v zvezi in opozarjajo še na druge težave: »Opažamo tudi pomanjkanje informacij in predvsem pogovora med starši in otroki o nevarnostih, ki jih kajenje povzroča, in rešitvi stisk, ki jih nato mladostniki »rešujejo« s kajenjem. Otroci sami izražajo željo po več informacijah in pogovoru o težavah, ki jih v tem življenjskem obdobju pestijo.« In če mladi začnejo kaditi že v srednji šoli, nekateri celo v osnovnošolskih letih, pa se sčasoma tudi v njih vzbudi želja po prenehanju. A starost, v kateri ljudje opravijo s cigaretami, je povsem odvisna od posameznika.

Zdravstveni in finančni razlogi za opuščanje kajenja

Mladi pogosto opustijo kajenje, potem ko se seznanijo z negativnimi posledicami. Prav tako je tudi z odraslimi, potrjujejo na zvezi: »Pri mladih je lahko razlog pozitivni zgled vrstnikov, odraslih in informiranost, kasneje morda načrtovanje družine. Nekateri prenehajo zaradi zdravstvenih razlogov (ko so posledice kajenja že skrajne), so pa na žalost tudi takšni, ki ne zmorejo moči in volje ali pa nimajo podpornega okolja, da bi odvisnost premagali.« Na kadilce pa ne vplivajo le zdravstveni razlogi, odločitev za prenehanje je lahko tudi finančne narave. »Med mladostniki, starimi 11, 13 in 15 let, se je med letoma 2010 in 2014 razširjenost kajenja zmanjšala, kar lahko pripišemo spremembam na področju obdavčitve in cen tobačnih izdelkov (saj so mladostniki po podatkih mednarodnih raziskav bolj cenovno občutljivi kot odrasli), uvedbi prepovedi kajenja v zaprtih javnih delovnih prostorih v letu 2007 ter preventivnim programom, ki potekajo v tej starostni skupini,« pojasnjujejo na Slovenski zvezi za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo, pozitiven trend pa pričakujejo tudi v prihodnje, kot posledico nove zakonodaje, ki preprečuje oglaševanje in prikazo-

»Mladi pogosto opustijo kajenje, potem ko se seznanijo z negativnimi posledicami. Prav tako je tudi z odraslimi.«

vanje tobačnih izdelkov ter vpeljuje nove zaostritve na področju kajenja. Očitno le obstaja luč na koncu tunela, kar zatrjujejo tudi naši anketiranci. Vsi namreč razmišljajo o tem, da bi opustili kajenje, iščejo načine, na katere bi jim to lahko uspelo. Enemu je med pisanjem tega članka to tudi že uspelo.

»Iste ptice letijo skupaj«

Ob iskanju anketirancev pa smo prišli do novega zanimivega spoznanja. Kot nekadilka imam v svoji družbi le malo kadilcev, tako sem le s težavo našla prave kandidate za reševanje ankete. Očitno pa tudi predpostavka, da se nekadilci raje zadržujejo v nekadilski družbi, kadilci pa imajo raje sebi enake, le ni izvita iz trte. Študija, ki jo je opravil ameriški nacionalni inštitut za zlorabo drog, dokazuje, da se bolje počutimo v družbi sebi enakih. Študija je zajela več kot tisoč devetošolcev na petih šolah, ugotovitve pa so pokazale, da se nekadilci pogostje družijo z nekadilci, kadilci pa s sebi enakimi. Do podobnih spoznanj so prišli tudi znanstveniki z Univerze v Southamptonu, Royal Hollowayja, Univerze v Londonu in Inštituta za zoologijo. Ugotovili so, da hobiji in navade ustvarjajo močne vezi med prijatelji, če spremenimo navado, pa pogosto zamenjamo tudi družbo. Opazovali so dogajanje na družabnih omrežjih in sledenje skupinam, ki nas zanimajo, ter našli številne vzporednice med uporabniki, najsi bo politika, glasba, vera, šport ali poklic. Četudi gre le za bežna prijateljstva, se nagibamo k tistim, s katerimi imamo vsaj nekaj skupnega, če ne drugače, nogometno moštvo.

Zgled in tudi stališče staršev ima pri tem nedvomno velik vpliv. Pogosti so primeri, ko začnejo mladostniki kaditi ob odsotnosti od doma (npr. v dijaških domovih), saj je vonj po cigaretnem dimu zanje vonj po domu, nečem, kar pogrešajo.



Filter je sestavljen iz Polystirola, ki je neškodljiv in ustreza normativom prehranske industrije.

PRED UPORABO PO UPORABI

**CIGARETNI FILTRI ZA KADILCE
MANJ NIKOTINA IN KATRANA**

No-Nic v obliki cigaretnega filtra uspešno zadrži od **40%** do **60%** nikotina in katrana.

Za vse kadilce, ki ob okusu in ugodju kajenja želijo zmanjšati vnos nikotina in katrana v svoje telo.

Dajmo zdravju prednost!

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Novo v Sloveniji

Mikelsa d.o.o.

So elektronske cigarete resnično nedolžne?

V zadnjem času posamezniki vse pogosteje posegajo po elektronskih cigaretah, ki so se na trgu pojavile pred približno desetimi leti. Med uporabniki so tudi učenci višjih razredov osnovnih šol. »Najbolj skrb vzbujajoče je dejstvo, da približno 87 % učencev OŠ pozna elektronske cigarete, kar 46 % pa je mnenja, da so manj škodljive in »bolj zdrava« alternativa klasičnim cigaretam. Vsak peti osnovnošolec je elektronsko cigareto že poskusil,« pojasnjujejo na Slovenski zvezi za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo. A to napačno prepričanje mladih pogosto izvira iz pomanjkanja verodostojnih informacij ter nereguliranega oglaševanja na spletu. Veliko tveganje predstavljajo tudi izdelki iz vzhoda ali doma narejeni pripravki. »Obstaja več kot 470 različnih blagovnih znamk elektronskih cigaret in več kot 7700 različnih arom. Podobno so lahko različnim tobačnim izdelkom, nalivnim peresom, USB-ključkom. Na voljo so predvsem v specializiranih trgovinah. Skrb vzbujajoče je dejstvo, da so v nekaterih tekočinah odkrili dietilenglikol, ki ob zaužitju povzroči resne zdravstvene težave, tudi smrt. Ta snov je lahko škodljiva, če ob vdihu tekočina zaradi napake naprave preide v usta,« pojasnjujejo v zvezi in opozarjajo na pomanjkljivost podatkov o tveganju. Za dolgoročne učinke uporabe elektronske cigarete namreč ni bilo opravljenih dovolj raziskav, saj so ti izdelki na trgu šele zadnjih nekaj let. Tako bomo resnične posledice njihove uporabe spoznali šele čez desetletja, kot pri klasičnih cigaretah: »Učili se bomo na vzrokih obolenj in vzrokih smrti današnjih generacij, ki so bile prve, ki so začele izdelke uporabljati.« Ob tem naštevajo že znane dolgoročne učinke, ki se ne razlikujejo kaj dosti od klasičnih cigaret: odvisnost, bolezni srca in ožilja, rak, bolezn dihal, preoralne bolezni (ustne votline), reproduktivni in razvojni učinki, poškodbe, zastrupitve.

Kdo vam lahko pomaga?

Presslight, svetovanje in alternativno zdravljenje, MARJETA ŠEGREC s.p.

Antoličičeva 8, Maribor Tel.: 041 712 419,

www.terapije.me, presslight@t-2.si

Laserska terapija za odvajanje od kajenja, prekomerne telesne teže in odvajanja od alkohola.

Za volan sedi le zbran, nikoli pijan ali drogiran!

Alkohol je na slovenskih cestah prisoten pri vsaki tretji prometni nesreči s smrtnim izidom, vse opaznejša pa je tudi uporaba drog in drugih psihoaktivnih snovi. A že najmanjši odmerki vplivajo na zaznavanje, predvidevanje in presojo ter ustrezno odzivanje, predvsem v kritičnih okoliščinah, opozarjajo na Agenciji za varnost prometa (AVP). Zato za volan vedno sedite trezni in popolnoma sposobni za vožnjo ter se v nobenem primeru ne peljite z voznikom, ki je užival tovrstna sredstva. Raje ga opozorite na tveganje in poskrbite za varen prevoz obeh do doma!

Alkohol, droge in druge psihoaktivne snovi vplivajo na doživljanje resničnosti, spremembo čustvovanja, vedenja in razmišljanja ter poslabšajo motorične reakcije, ki so ključne za varno udeležbo v prometu. Njihov vpliv na vožnjo posameznika se razlikuje od snovi do snovi, vse pa vplivajo na zbranost, zmožnost presoje in reakcijski čas voznika.

Prvi kozarec alkohola vas hitro opogumi za naslednjega

Slovenci prepogosto podcenjujemo vpliv alkohola na svoje sposobnosti. Dokler se ne pokažejo že vidni in vedenjski znaki močne alkoholiziranosti, kot na primer zanašanje, dvojni vid, zapletanje v govoru ipd., smo prepričani, da lahko sodelujemo v prometu. Značilno je precenjevanje in občutek poguma pri obvladovanju položaja kot tudi negativno doživljanje, ki se lahko stopnjuje do resnih in globljih čustvenih težav, kot so depresivnost, jeza in agresivnost.

Kazen ni nič v primerjavi s posledicami

V Sloveniji vas pri vožnji z več kot 0,5 promila alkohola doleti kazen 1.200 evrov in 18 kazenskih točk, obstaja pa tudi možnost pridržanja, odvzem vozniškega dovoljenja ali odložitev odvzema s kontrolnim zdravstvenim pregledom in udeležbo na ustreznem rehabilitacijskem programu. Da še vedno preveč voznikov sede za volan pod vplivom alkohola, dokazuje število udeležencev rehabilitacijskih programov, ki jih izvaja AVP, saj se jih letno udeleži približno 6.000 kršiteljev, ki so vozili pod vplivom alkohola s preseženo stopnjo (nad 1,1 promila). A kazen ni nič v primerjavi s posledicami prometne nesreče, v kateri ste sebi ali komu drugemu odvzeli življenje.

Ohranimo lahko od 15 do 20 življenj letno

Rezultati letošnje znanstvene raziskave o dejavnikih, ki vplivajo na varnost cestnega prometa v Sloveniji, ki jo je za AVP pripravil Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani, so pokazali, da je verjetnost, da se voznik osebnega avtomobila z več kot 0,5 promila alkohola v krvi smrtno ponesreči ali hudo poškoduje, kar štirikrat večja kot pri treznem vozniku. V raziskavi je bilo tudi ugotovljeno, da če bi uvedli popolno prepoved uživanja alkohola za voznike osebnih in drugih avtomobilov ter motornih koles, bi se zaradi take določbe delež alkoholiziranih povzročiteljev prometnih nesreč s smrtnim izidom zmanjšal na 20 %, ohranili pa bi od 15 do 20 življenj na leto.



Na varno udeležbo v prometu lahko vplivajo tudi zdravila

Psihoaktivna zdravila lahko prav tako vplivajo na varno udeležbo v prometu. Tega se morajo zavedati predvsem starejši udeleženci v prometu, ki zaradi starosti ali bolezni pogosteje uživajo psihoaktivna zdravila. V primeru uživanja zdravil, ki so **označena z opozorilnim trikotnikom**, ne vozite v prometu in ne upravljajte strojev, saj so takrat sposobnosti upravljanja vozil močno zmanjšane in predstavljajo tveganje za vse udeležence v prometu.

Naj bo prevoz do doma varen tako za vas kot tudi za druge udeležence v prometu

Vnaprej se dogovorite, kako boste prišli domov z zabave, še posebej v krajih zunaj urbanih naselij, kjer ni zagotovljenega javnega prevoza. V primeru uživanja alkohola ali drugih snovi se odpeljite s taksijem, avtobusom ali vlakom, oziroma za prevoz prosite koga od sorodnikov ali prijateljev, ki tisti večer niso uživali alkohola. V nobenem primeru pa ne vozite vinjeni in se tudi ne peljite z voznikom, ki je užival tovrstna sredstva. Raje ga opozorite na tveganje in skupaj poiščite drugo rešitev za varen prevoz do doma. **Ne dovolite, da zaradi ne-spametne odločitve vest potrkna na vaša vrata, kajti takrat je žal že prepozno.**



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

www.avp-rs.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Zimski Unikat na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

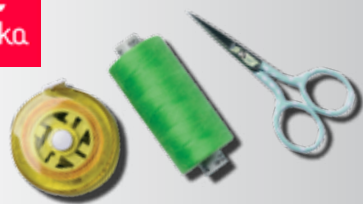


- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: ABC108

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Zelene strani

Kirurgija

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih
žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala ...

Osojnikova cesta 9, Ptuj
tel.: 02 780 09 00, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj
Kirurški center zdravja in lepote, splošna,
estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.si

Ortopedija

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA

Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih
organov in diagnostike
Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
tel.: 01 568 40 91, www.centerzdravja.net

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite
zobozdravstvene storitve in 3D rentgensko
diagnostiko
tel.: 031 204 400
www.bkdental.si

Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in
zdravje vaših zob
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
fb: Center Hočevar

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig
tel.: 040 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko,
implantologijo, brezbolečinsko lasersko
zdravljenje.

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI

CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod
vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: 04 513 15 78
v Ljubljani: tel.: 01 437 95 11
www.zobozdravstvo-oblak.si

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ

Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10
www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, RTG),
oralna kirurgija, paradontologija, endodontija,
estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

Zdravstveni in diagnostični centri

**SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE
SPANJA**

Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in
motnje spanja prim.mag. Igor KOREN, dr med,
internist in pulmolog
Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
tel.: 059 255 000, 051 623 588
www.pulmolog.com, ambulanta@pulmolog.com
Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico.

**Remeda, medicinski center Domžale,
d.o.o.**

Kardiologija, pulmologija, alergologija,
dermatovenerologija, flebologija, kirurgija,
ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija,
med.dela, prometa in športa, laserska med., UZ
preiskave, managerski pregledi.
MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,
tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

Dermatologija

**DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI
CENTER DIMNIK+ŽGAVEC**

Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni,
zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika
in zdravljenje izpadanja las, lasersko
odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Leskoškova c. 9 d, Ljubljana
tel.: 01 520 21 18, 031 574 912, www.proderma.si

ORL Ambulanta

**Samoplačniška ambulanta za ORL in
akupunkturo,**

Mag. Branka Geczy, dr. med, specialistka
otorinolaringologije, avdiologije in
akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
tel.: 064 234 605, www.orl-ambulanta.si

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE – trgovina z zdravo prehrano,
naravno kozmetiko,
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
tel.: 059 710 829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

KALČEK d.o.o.

Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana
info@kalcek.si
www.kalcek.si
Prva ekološka trgovina, že 30 let z največjo
ponudbo ekološko pridelanih izdelkov v Sloveniji.
Vabljeni, k obisku poslovalnic v Ljubljani in Kopru.

Bioresonanca

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

Cvelbarjeva ulica 3, Novo mesto
tel.: 07 33 25 840, 031 247 044,
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih
težavah, bolečinah, hormonskih motnjah.

MAVRICA ZDRAVJA DOO

DIAGNOSTIKO IN TERAPIJO Z BIORESONANCO
izvaja terapevtka z licenco Ministerstva za
zdravje
Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto
tel.: 040 156 355
mavrica.zdravja@gmail.com,
www.mavrica-zdravja.si

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE

Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi
brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02
Rimska c. 19, Lj, tel.: 08 205 96 70
www.lasulje.net

KRONA PLUS d.o.o.

Tel.: 01 42 61 266, 051 312 002
krona.plus@telemach.net, www.brez-bolecina.si
Hitra učinkovita ter naravna pomoč pri odvajanju
različnih bolečin za lastno uporabo.

VIKTORIA

Trubarjeva cesta 77, Ljubljana
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ,
PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana
tel.: 059 042 516, www.mitral.si
Največja ponudba kompresijskih nogavic in
oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala
ter delovne ortopedske obutve na enem mestu.
Vljudno vabljeni.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi
pripomočki!
Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.
Hrvatski trg 1, Ljubljana,
tel.: 01 43 98 300, www.proloco-medico.si

Ginekologija in urologija

Zdravstveni zavod Štrumbelj

Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja
urina, medicinska hipnoza.
PE PTC Dravlje, Ulica Bratov Babnik 10, Ljubljana
tel.: 040 203 997, www.zzz-strumbelj.si

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

Optiki

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola
tel.: 05 640 05 00, fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, tel.: 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, tel.: 051 288 019
Ljubljana – Štihova 9, tel.: 051 288 014
optika@irman.si, www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na
zavarovanje. ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67, optik.janez.poznic@gmail.com

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
www.optikajures.si
Prijazni do Vaših oči!

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com

OPTIKA KUJAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
tel.: 02 787 86 36
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

OPTIKA MESEC

C. Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63
Ljubljanska c. 11, Bled, tel.: 08 205 77 97
www.optika-mesec.com

Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Paradiz d.o.o.

tel.: 02 82 40 540, optika.paradiz@gmail.com
Pogodbeni podpisniki z ZZS z največjo izbiro
korekcijskih in brezplačnih očal na Koroškem.
Testiranje vida za očala in kontaktne leče vam
nudi strokovno visoko usposobljen kolektiv, ki
vam pomaga ohranjati zdravje vaših oči. Ker
cenimo vaš vid.

Optiki

Optika Salobir

Levec 38 a, 3301 Petrovče
tel.: 03 428 55 80, salobir@siol.net
PE – Celje, Stanetova 13, PE Koper, Pristaniška 3, PE
Murska Sobota, Kocljeva 10, PE Levec, Levec 38a
Bogata, 30-letna tradicija. Sončna in korekcijska očala,
strokovni zdravniški pregledi, kontaktne leče, ...
Zaupajo nam svetovno znane blagovne znamke,
zaupajte nam tudi Vi!

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor
tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec
tel.: 01 754 33 88
www.optikaplaninsekalah.si

Alternativa

Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija,
Reflexoterapija in Iridiologija
Povirk Peter s.p.

Tel.: 040 900 648, 064 111 44 64
www.rebika-terapija.si



ZIMSKI UNIKAT na voljo Izid pomladnega 31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket
ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC1-19
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2019



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zimski Unikat
na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

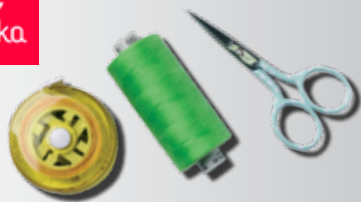
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: **ABC108**

Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Program P.E.C.A.[®] – izobraževanje za polno življenje



Alenka Rupert – Aruna, dr. znan. kompl. med.

Izobraževalni program P.E.C.A. je del metode Profesionalne Energijske Celovite Asistence. Njegov pglavitni cilj je človeku pokazati in ga ozavešiti, da so mir in visoka raven energije, pozitivna ustvarjalnost in napredek njegova osebna pravica. Uči, kako povečati notranji mir, da bi v različnih življenjskih okoliščinah, tudi na primer, ko nas prizadene smrt najbližjih ali ob stresih v službi ter nesoglasjih v družini, ohranili globok notranji mir in čim višjo raven energije. Če to nosimo v sebi, lahko zelo modro rešujemo svoje težave.

Ko program P.E.C.A. prodre s temi spoznanji v človeka, najprej teoretično, hkrati pa tudi s praktičnimi vajami, se lahko ta preobrazila v sebi zelo prijazno bitje, pove Alenka Rupert - Aruna, vodja programa. »Zaradi različnih družbenih vzorcev, tudi religioznih prepričanj, imajo ljudje o sebi mnenje, da so grešniki. V resnici smo ljudje božanska bitja. To, da naredimo napake v življenju in se na napakah tudi učimo, še ne pomeni, da smo grešniki. Vsak človek se zmoti, pa vendar je kljub napakam v svojem notranjem bistvu božansko bitje. Vsi mojstri modrosti na Zemlji so nas prišli to naučiti in nam to želijo sporočiti.«

Program P.E.C.A. človeka obrača navznoter in mu pomaga, da se prepozna kot božansko bitje. Spodbuja ga k temu, da ozavešči vsiljene miselne vzorce iz družbenih sfer in iz domačega okolja ter jih nazadnje tudi opusti. Postopno se začne zavedati, kdo v resnici je, česa je zmožen in kaj je namen njegovega obstoja na Zemlji. Program udeležence vodi v razvoj notranjih vrednot. Vodi jih v spoznanje, da je vsak vreden ljubezni ter da zmora tudi sam ljubiti in živeti brez strahov. Da je v procesu življenja lahko sproščen in začne čutiti, da Univerzalna energija kot Univer-

zalni oče in Univerzalna mati brezhibno skrbita zanj. Človek spoznava, da njegov um ni ustvarjen zato, da bi ustvarjal strah in kaos, ampak zato, da bi razumel, da lahko zaupa v proces življenja in je zanj poskrbljeno. Človek nič več ne plava proti toku in se bori z življenjem, ampak se uči prepuščati naravnemu toku življenja. Na ta način se notranje umiri, ponovno začne polniti z energijo in zaživi v duhovno-materialnem ravnotežju. Zavedati se začne, da je božansko bitje in da mu pripada vse lepo v življenju. Tako se mu ni treba več boriti.

Gre za celostno zdravljenje človeka v sedmih stopnjah, nadaljuje Alenka Rupert. »Najprej moramo razumeti, kako deluje telo. Na programu P.E.C.A. 1 se pogovarjamo o tem, s kakšno hrano telo hraniti, kako skrbeti zanj, kako mu dati vitalnost. Nadalje se na drugi stopnji pogovarjamo o tem, kaj so čustva ter kako delujejo v odnosih v naši primarni in sekundarni družini. Ozaveščamo, kako se oblikujemo kot zrel moški in zrela ženska. Prepoznamo lahko, ali živimo v partnerstvu, ki nas podpira in gradi, ali pa nam ta odnos ruši dostojanstvo in nas degradira kot človeka.«

Na programu P.E.C.A. 3 se posvečajo mislim in miselnim vzorcem, ki ljudem v večini primerov izčrpajo ogromne količine energije. Osvetlijo zavedanje o tem, kako deluje človeški um, kako nam ustvarja strahove in žalost, kako nas usmerja v sodbu drugih ljudi.

Vsebina programa P.E.C.A. 4 je spoznati, da je naše srce portal univerzalne ljubezni. Človek je na ta način zmožen preiti predsojeda do zunanjega sveta in razviti ljubezen in sočutje do sebe in drugih. Ko izko-

reninimo meje iz svojega srca, začnemo čutiti, kako božansko je vse, kar nas obkroža in kako lahko ljubimo vse takšno, kot je.

Peta stopnja programa P.E.C.A. ozavešča o moči besed, ki jih izrekamo in slišimo iz zunanjega sveta. Posameznik dobi spoznanje o tem, kako lahko z besedami rani drugega človeka bolj kakor s telesnim nasiljem. Lahko se odločimo, ali bomo sledili nižji človeški naravi, ki je povprečna in lahko rani druge, ali pa sledimo svoji božanski naravi in uporabljamo besede za to, da druge ljudi podpiramo.

P.E.C.A. 6 nosi zavedanje o tem, da smo ljudje v resnici utelešene duše. Zavemo se, da je moč duše daleč nad človeškim umom in inteligenco ter da je duša izjemna zdravilka znotraj nas. Ta stopnja ozavešča tudi o tem, zakaj smo rojeni v določeni deželi in ne nekje druge ter česa se moramo v tej deželi naučiti. Posameznik na tej stopnji dobi tudi znanje o tem, kako urediti svoj dom, da se tudi ta polni z energijo.

Na zadnji, sedmi stopnji, se začnemo zavedati, da smo kot dušna bitja nesmrtni. Strah pred smrtjo je najhujši strah človeka, saj nimamo zavedanja o tem, da duša kot najčistejša energija nikoli ne umre, temveč le zapusti fizično telo. Naše telo je kot vozilo – ko nam avto odsluži, nam ga ni težko odpeljati na odpad. Težko pa nam je zapustiti lastno telo, ker smo tako močno navezani nanj. Človek se lahko na smrt oziroma zapustitev telesa pripravi z meditacijo. Na neki točki izgine ves strah, saj v meditaciji lahko doživimo izventelesno stanje. Postopno se začnemo zavedati, da smo del neskončnega miru, energije, ustvarjalnega načrta in s tem tudi napredka v evoluciji človeštva.



Profesionalna Energijska Celovita Asistenca

*P.E.C.A. International d.o.o.
Miheličeva cesta 18, 1000 Ljubljana*

www.pecastory.com | info@pecastory.com | 01/ 518 45 70



KAJ POTREBUJEŠ, DA OJAČAŠ SVOJE ŽIVLJENJE?

Life enhancer

T-fit & C-fit



Okrepi telo

CBD rastlinske kapsule
s fosfolipidi in magnezijem.

Konoplja s črnim čajem.

T-clear & C-clear



Prečisti telo

CBD rastlinske kapsule
s kurkumo.

Konoplja z zelenim čajem.

T-cool & C-cool



Pomiri telo

CBD rastlinske kapsule
s hmeljem in pasijonko.

Konopljin čaj z meto.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

OJAČAJ SE!
www.herba-medica.si

Zimski Unikat
na voljo

Izid pomladnega
31. 1. 2019

Dobite ga v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

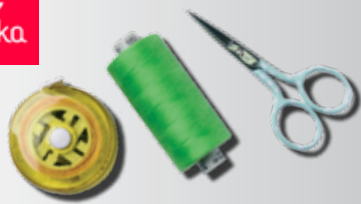
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva gawww.liupka.com



Koda za popust: **ABC108**

Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. decembra 2018



Cannabis sativa oziroma konoplja je še bolj znana kot marihuana. Vsebuje psihoaktivno snov, to je tetrahidrokanabinol (THC) in več kot 80 kanabinoidov. Uporablja se jo za zdravstvene, prehranske in industrijske pa tudi rekreativne namene. Kakšni so njeni kratkoročni in kakšni dolgoročni učinki oziroma posledice, smo med drugim vprašali **doc. dr. Tino Bregant, dr. med., spec. pediatrije, spec. FRM.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kako uživanje marihuane vpliva na odraslega človeka?

Tisti, ki imajo osebne izkušnje ali pa so marihuano uporabili v skupini, vedo, da marihuana na različne ljudi učinkuje različno. Na to vpliva veliko dejavnikov, od našega počutja in duševnega stanja do načina in količine, ki jo zaužijemo. Po navadi uporabniki občutijo stanje »zadetosti«, občutijo evforijo in navdušenje; drugi se sprostijo. Ob tem imajo lahko tudi težave s koncentracijo in izgubijo sposobnost kratkoročnega spomina. Zato lahko razumemo, da bolj kompleksna dejavnost, kot je denimo že vožnja avtomobila, v takem stanju ni varna. Pri vozniku, ki je zaužil marihuano, so okrnjeni pozornost, sledenje objektom, reakcijski čas, hitrost, natančnost in usklajenost gibanja, kar za približno dvakrat poveča tveganje za prometno nezgodo. Poleg tega se lahko pojavijo tesnoba, strah in celo akutna psihoza. Ljudje postanejo blodnjavi, halucinirajo, imajo občutke depersonalizacije. Pri nekaterih ljudeh lahko uživanje marihuane sproži tudi zgodnejši začetek dolgotrajnejših psihotičnih motenj.

Vemo, da mnogi mladostniki kadijo travo, kot ji rečejo, kako pa ta vpliva nanje?

Praviloma se uporaba marihuane res prične v obdobju najstništva. Sam poizkus še ni tako problematičen, kot je problematična nato pogostejša uporaba marihuane. Navsezadnje najstniki preizkušajo meje, kar je zaradi bioloških determinant in zorenja možganov neizbežno. Je pa za to obdobje preizkušanja meja, upornišva in izkušanja različnih, tudi tveganih vedenj, škoda, če najstnik preide iz enkratnega dogodka na večkratni poizkus in nato pogostejšo uporabo marihuane. Marihuana je namreč brez dvoma za razvijajoče možgane škodljiva. Možgani namreč zorijo še v tretji dekadji življenja, ko pridobijo svojo robustnost, ki jih do neke mere ščiti pred škodljivimi okoljskimi dejavniki. Če pa smo zelo dojemljivi oziroma ranljivi za te dejavnike, nam lahko škodi že en sam tak impulzivni, morda objesten poizkus. Vemo, da učinkovina delta-9-tetrahidrokanabinol (delta-9-THC) stimulira kanabinoidne receptorje, ki modulirajo izločanje gama-maslene kisline in glutamata in tako vpliva na razvojne procese v možganih. Preko modulacije dopamina THC vpliva na zorenje

Rekreativno uživanje marihuane

mrežja skorje, pri čemer so najbolj ranljivi čelni režnji; vpliva pa tudi toksično na določene populacije nevronov. Prihaja celo do strukturnih sprememb v možganih: spremeni se nagubanje skorje, stanjša se možganska skorja, verjetno je tudi prostornina možganske skorje zmanjšana; integriteta bele možganovine je zmanjšana. Možgani se sicer s tem borijo in tako lahko zaznamo povišano aktivnost skorje, kar je morda navidezno videti celo dobro, vendar pa gre za energetsko zahtevno kompenzacijsko spremenjeno integriteto mrežja, kar pa ni ugodno ali dobro. Med najbolj dolgotrajnimi in življenje zaznamujočimi posledicami uživanja marihuane v mladosti so tiste, ki so povezane s spremenjenim delovanjem možganov. Te vplivajo tako na duševno zdravje, akademske uspehe kot zaposlitev. Škoda, če ne moremo uresničiti svojih potencialov zaradi uživanja neke rastline, se vam ne zdi?

Vam je poznana ozaveščenost slovenske mladine glede nevarnosti in škodljivosti rabe konoplje?

V Sloveniji je marihuana najbolj razširjena droga, ki jo je po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje uživalo približno 16 % Slovencev, starih med 15 in 64 let. Naši najstniki pogosto, skoraj vsak četrti, poseže prav po marihuani. Nekih zadržkov torej naši najstniki glede uživanja marihuane nimajo. Poleg tega pa, vsaj glede na rezultate raziskave ESPAD, slovenski mladostniki ne predstavljajo robustne in na tvegana vedenja odporne populacije. V zadnjih 30 dneh presejajo evropsko povprečje na področju kajenja cigaret, uporabe alkohola in opijanja; še močnejše pa presegajo evropsko povprečje glede uživanja kadar koli v življenju na področju uporabe kanabisa, drugih prepovedanih drog razen kanabisa, pomirjeval brez recepta, inhalantov in novih psihoaktivnih snovi. Iz tega lahko sklepamo, da naši najstniki še kako potrebujejo podporo pri preprečitvi teh vedenj. Hkrati opažamo porast duševnih težav pri mladostnikih. Zato se lahko vprašamo, ne ali uporabljajo droge, vključno z marihuano, pač pa, zakaj jo uporabljajo. Če so občutki neizpolnenosti, nevidnosti in nerazumevanja s strani vrstnikov in odraslih ter družbe nasploh pri mladostnikih tako močni, da jim pomaga pri spopadanju s tem le omamljanje, potem ni dovolj onemogočiti dostop do teh snovi, pač pa jim nuditi ustrezno podporo pri odraščanju, razumevanju in sprejemanju teh močnih, neugodnih občutkov. Še vedno, ali pa celo vedno bolj, je pomembno, da ohranjamo to fino tkivo družbenih odnosov in umeščanja mladostnikov v okolje živo, razumevajoče in toplo. Potem je potreba po kakršnem koli omamljanju znatno manjša.

Me pa žalosti, ker so glede na raziskavo Eurobarometer naši mladostniki med najmanj osveščeni v Evropi glede nevarnosti in škodljivosti uporabe konoplje. Očitno v osveščanju in pre-

ventivni le nismo naredili dovolj. Delež mladih, ki konoplji pripisujejo tveganje za zdravje, se zmanjšuje in trenutno le polovica mladostnikov meni, da je uživanje konoplje tvegano. Želim si, da bi bili mladostniki, predvsem pa odrasli kot vzgled, do uporabe marihuane v rekreativne namene bolj kritični.

Kakšne so dolgoročne posledice uživanja marihuane?

Anekdotično bi rekla, da poslušajmo, kaj je Iztok Mrakar zapel o Mariju Špinelu. Velike, epidemiološke raziskave kažejo, da dolgoročni učinki uživanja marihuane res niso nezanemarljivi. Čeprav nekateri uporabniki nimajo resnih posledic zaradi uporabe, pa za večino velja, da se uporaba povezuje z neugodnim vsakodnevnim funkcioniranjem: zaposljivost in delovna aktivnost sta zmanjšani, prav tako je življenjski slog tvegani in manj zdrav. Uživanje marihuane se povezuje z udeležbo v prometnih nesrečah pa tudi s psihiatričnimi simptomi in odvisnostjo. Sicer imajo uporabniki občutek, da se njim to ne more zgoditi, žal pa, ko do tega pride, je praviloma že prepozno za preproste ukrepe.

Poznamo trditve zagovornikov uporabe konoplje, ki pravijo, da je ta zdravilna. Je to po vaše vendarle možno? Navajajo namreč številne raziskave.

Res je, da so klinične raziskave sorazmerno nove in da tudi znanstveniki še zbirajo dokaze za njeno učinkovitost. Po prvem navdušenju in raziskavah in vitro se je namreč navdušenje nad »čarobno rastlino« tudi med znanstveniki malo ohladilo. Navsezadnje smo pričali povečanju števila zasrtrupitev z raznoraznimi pripravki, tudi med malčki, in pa bolniki, ki so v dobri veri zaužili pripravek, zaradi katerega potem končajo na urgenci. Na nekaterih področjih se je medicinska konoplja vseeno izkazala: lahko poskusimo zdraviti dve obliki trdovratne epilepsije pri otrocih, to sta Dravetin sindrom in sindrom Lennox-Gastaut, ko običajna antiepileptična terapija ne pomaga. Za zdravljenje spastičnosti pri denimo multipli sklerozi dokazi niso močni; pri lažšanju kronične bolečine je bolj vredno poizkusiti z nemedikamentoznimi ukrepi. Za zdaj v onkologiji uporabljajo magistralni pripravek iz dronabinola in kanabidiola, pri čemer pa so vsebnosti THC v teh pripravkih nizke. Gre za dopolnilno zdravljenje slabosti in bruhanja, bolečine in slabega teka. Ne smemo pa pozabiti, da se lahko pojavijo tudi stranski učinki, zaradi česar zdravljenje s kanabinoidi prekinemo. Ob tem velja dodati, da naj bi bile raziskave in znanost nadvse nepristranske, hkrati pa tudi v skladu z etičnimi in moralnimi normami, žal pa to ne velja za vse raziskovalce, ki imajo po navadi še kakšen drug interes kot le čisto veselje do radovednosti in znanosti kot take. Če bi imela konoplja vse zdravilne učinke, ki ji jo pripisujejo, bi bilo to edino zdravilo, ki bi ga še uporabljali

Čiščenje in regeneracija jeter

z formulo **Liver protect komplet**

Formula slovenskega zdravnika prim. dr. Tomislava Majića.



Jetra so v našem telesu glavni filter. Imajo pomembno vlogo pri čiščenju telesa. Ker so v konstantni filtraciji različnih snovi, se tudi sama s časom nasičijo in nemogoče je, da bi tako lahko učinkovito delovala.

Katere funkcije opravljajo jetra:

- pomagajo očistiti telo različnih strupenih in škodljivih odpadnih snovi,
- uravnavajo presnovo krvnega sladkorja,
- tvorijo žolčne kisline, ki so potrebne za presnovo maščob v tankem črevesju,
- dolgoročno shranjujejo v maščobah topne vitamine A, D, E in K ter vitamin B12,
- jetra so tudi prava kemijska tovarna, ki presnavlja življenjsko pomembne beljakovine, kemijske snovi potrebne za strjevanje krvi, uravnavajo nivo holesterola in presnavljajo nekatere hormone kot so aldosteron, testosteron in estrogen.

Preveč aldosterona zadržuje natrij in znižuje kalij, kar lahko zviša krvni tlak in negativno vpliva na delovanje srca in ožilja.



✓ **Velika PREDNOST jeter je, da imajo sposobnost HITRE REGENERACIJE. Če poskrbimo, da naš glavni filter občasno prečistimo, si zagotovimo idealno presnovo hrane, tvorbo energije, pravilno tvorbo hormonov ter ravnovesje holesterola v telesu.**



Kdaj je čas za Liver Protect?

Napihnjenost, utrujenost, razdražljivost, spremembe na koži, zamaščena jetra in še bi lahko naštevali so znak, da je napočil čas za prečiščenje jeter.

Mesečna AKCIJA

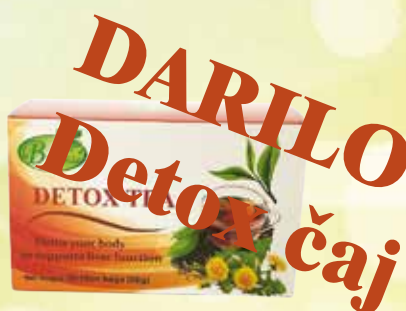
BREZPLAČNA TEL. ŠT
za informacije in naročila

080 88 44

Liver protect komplet + Detox čaj

~~74,50 eur~~

AKCIJA 54,80 eur



LIVER PROTECT COMPLET

Edinstvena formula **Liver protect** je izjemno učinkovit preparat, ki vsebuje preverjeno visokokakovostne naravne sestavine, katere omogočajo jetrom, da se zelo hitro prečistijo, regenerirajo in tako delujejo brezhibno.

Liver protect komplet je NOVOST v prehranskih dopolnilih, saj so sestavine v kapsulah vezane na fosfolipide, tako jih naše telo zelo dobro absorbira.

Liver protect komplet je sestavljen iz dveh preparatov: **Liver protect 1** (kombinacija aminokislin in B vitaminov, ki dvigujejo energijo in zmanjšujejo utrujenost) in **Liver protect 2** (vsebuje ajučinkovitejšo biološko aktivno učinkovino rastlinskega izvlečka pegastega badlja, šisandre in grozdnih pečk).

Najboljši z najboljšo ponudbo!



Najvišja raven
kakovosti po mnenju
Slovencev



Novi
Santa Fe
35.120 eur

Novi
Tucson
od 19.710 eur

Kona
od 15.450 eur

Razprodaja omejene serije vozil:

- popusti vse do 6.000 eur
- obvezno in kasko zavarovanje*
- vinjeta*
- 4 zimske gume**
- 5 let tovarniške garancije
brez omejitve kilometrov
- brez skritih stroškov



Povprečna poraba goriva: 4,1 - 7,9 l/100 km, emisije CO₂: 109 - 180 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Cene vozil vključujejo popust in strošek transporta. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. *ob nakupu avtomobila preko Hyundai financiranja dobite vinjeto ter obvezno in kasko zavarovanje za 1 evro, ** ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za samo 1 evro, gum ni mogoče zamenjati za denar oz. za dodaten popust.* Kupci ste v raziskavi QUDAL (QQuality meDAL) terenskimi vozili Hyundai podelili priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.qudal.com/SLOVENIA-461PD93>.