

# ABCzdravja

Februar 2019  
Leto 14, številka 2

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

**92.000**  
izvodov

Vitaminski nasveti  
v zimskih mesecih

Dnevna zaspanost

Ustnice marsikaj  
povedo

Ko slišimo zvoke

Kašelj ali  
oslovski kašelj?

Demenca je  
trpljenje tudi  
za svoje



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

Za več informacij pokličite  
**04/51 55 880**

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



**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.



LSI MKT01.2019.3154



*Pomladni Unikat*  
na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)

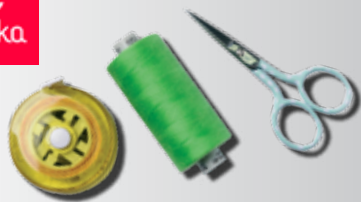
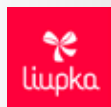


- 30 %

za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

NAMMAN<sup>®</sup>  
MUAY

**IZDELKI, KI JIH JE  
SLOVITI TRENER  
TAJSKEGA BOKSA  
RAZVIL IZKLJUČNO  
ZA SVOJE BORCE PRED  
SKORAJ 100 LETI!**

»Namman« v tajščini pomeni mazilo, medtem ko "muay" pomeni boksar. "Namman Muay" lahko torej prevedemo kot **boksarsko mazilo**.

Pisalo se je leto 1930 v Bangkoku na Tajskem, kjer je Thongtos Intratat, legendarni boksarski trener in veliki poznavalec **tradicionalnega Tajskega zeliščarstva** vneto iskal načine kako bi lahko pomagal svojem borcem, da bi lažje zdržali **izjemne fizične napore**, ki jih prinašajo boksarski dvoboji.

Po več neuspešnih poskusih mu je končno uspelo zmešati **popolno mešanico zelišč**, ki je ostala nespremenjena do današnjega dne. Pravzaprav se je izkazala kot tako učinkovita, da je **natančen recept skrbno varovana skrivnost**, dostopna le peščici njegovih potomcev.

Lajša občutek

**MIŠIČNE  
UTRUJENOSTI**

Poveča omejeno

**GIBLJIVOST  
SKLEPOV**

Ponuja olajšanje v

**NAJHUJŠIH  
SITUCIJAH**



**ORIGINALNA  
RECEPTURA**

IZ LETA  
**1930**

Izdelano na  
**Tajskem**



Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

devakam.si

**POKLIČITE**  
040 364 244





## Vsebina

- 4 Vitaminski nasveti v zimskih mesecih
- 6 Vitamin D – prinaša ga svetloba
- 7 Ko nas v grlu praska, peče in boli
- 9 Skupno v boju proti raku materničnega vratu
- 11 Dnevna zaspanost, težava ali bolezen?
- 13 Ustnice marsikaj povedo – o našem zdravju
- 15 Vnetje krvnih žil
- 18 Epilepsija
- 21 Celiakija – »medicinski kameleon« v zrelih letih
- 23 Rotavirusne okužbe so najpogostejše pozimi
- 25 Kašelj ali oslovski kašelj?
- 27 Zabarvanost zoba zaradi poškodbe
- 28 Ko slišimo zvoke
- 29 Napenjanje in napihnjenost
- 31 Demenca je trpljenje tudi za svoje
- 34 Kožni izrastki, večinoma nenevarni, a bodimo previdni
- 37 Ponarodele prepovedane substance
- 39 Najstniki v sestavljenih družinah
- 40 Transportne poti hrane
- 45 Prezračevanje, nuja v našem domovanju



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



**Letnik 14, številka 2, februar 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.

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

# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

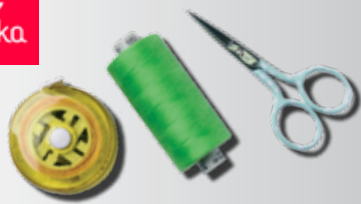
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



**- 30 %**  
*za letno naročnino*  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
*šivalni paket*

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: **ABC2-19**

Naročila na telefon: **04 51 55 880**  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## ABC

- A** Jutranji smuti obogatimo s sadeži, ki vsebujejo vitamin C.
- B** Za zdravje sta bistvena uravnotežena prehrana in vsakodnevno gibanje.
- C** Za ustrezen vnos vitaminov in mineralov moramo skrbeti skozi vse leto enako.



# Vitaminski nasveti v zimskih mesecih

Med zimskimi meseci na nas prežijo številna obolenja, ki ob oslABLjenem imunskem sistemu kaj hitro načnejo naše zdravje. Ker pozimi izbira sadja v trgovinah le ni tako pisana kot v poletnih mesecih, ko se police šibijo pod težo sočnih sadežev, sonce pa nas oskrbuje z zadostno količino vitamina D, pa smo izbrskali nekaj nasvetov, ki vas bodo tudi v zimskih dneh zaščitili pred prehladom. Z njihovo pomočjo boste oborožili svoj imunski sistem, za kar vam bo ta še prav posebej hvaležen.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Nad oslABLjen imunski sistem z vitamini

Zakaj nekateri v zimskih mesecih nimajo nika kršnih težav s prehladi, spet druge pa že najmanjši mraz položi v posteljo? Razlogi so različni, eden izmed njih pa je brez dvoma oslABLjen imunski sistem, ki tako postane manj odporen proti bakterijam in bacilom. Prav zato se v zimskih mesecih velja izogibati prostoru, polnim ljudi, kjer se mešajo številne okužbe. Prav zadrževanje za štirimi stenami je velik razlog za povečano število bolezni v zimskem času, saj s tem olajšamo delo bakterijam, ki se hitreje prenašajo. A ker nas ob nizkih temperaturah prav nič ne vabi ven pod milo nebo, je morda bolje, da primerno zaščitimo svoje zdravje pred tujki. To lahko storimo s pravilno prehrano in primernim vnosom vitaminov, nujno potrebnimi za ohranjanje zdravja. V zimskem času bi morali tako posebno pozornost posvetiti vitaminu C, ki pripomore k obrambi pred okužbami in hitrejšemu okrevanju. Ker tobak zmanjšuje

koncentracijo vitamina C v krvi, naj bodo pri zadostnem vnosu pozorni predvsem kadilci. Dnevna potreba posameznika po vitaminu sicer znaša 100 mg, za kadilce 150 mg. Potrebe so večje tudi ob intenzivni telesni dejavnosti. V zimskih mesecih ne gre pozabiti niti na vitamin D, saj na slovenskem območju jeseni in pozimi ni zadostne količine sončnih žarkov, ki bi zagotavljali ustrezno preskrbljenost s tem endogenim vitaminom. Tako ga je treba zaužiti s prehrano (jajčni rumenjak, losos ...), nekateri strokovnjaki pa ob tem priporočajo tudi uporabo prehranskih dopolnil. Vitamin D je sicer topen v maščobi in igra pomembno vlogo pri razvoju kosti ter zob, pa tudi pri delovanju imunskega sistema. Povečuje zmogljivost tankega črevesa za absorpcijo kalcija in fosforja ter tako pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo v krvi. Ob tem uravnava dejavnost celic imunskega sistema, posredno pa vpliva tudi na tvorbo številnih beljakovin. Človeško telo za normalno delovanje potrebuje približno 20 µg vitamina D na dan. Ljudje, starejši od 60 let, spadajo v rizično skupino, kjer je proizvodnja vitamina D drastično zmanjšana. Stres in preobremenjenost prav tako vplivata na dovzetnost za obolenja, zato se pozimi oborožimo z zadostno količino vitaminov B6 in B12. Prvega najdemo v kvasu in kalčkih žit, drugega pa v jajcih. Ne pozabimo niti na minerale, cink pospešuje tvorbo belih krvničk, ki skrbijo za nemoteno delovanje imunskega sistema. Bogati viri cinka so ribe, leča, žita ... Magnezij, ki igra pomembno vlogo pri delovanju mišic in živčnih celic, sintezi beljakovin ter uravnavanju krvnega tlaka, pa boste našli v polnozrnatih izdelkih.

### Smuti na dan odžene zdravnika stran

Zakaj ne bi že navsezgodaj zjutraj svoje telo oskrbeli z vitamini? Če doslej priljubljenih smutijev še niste vpletili v svojo jutranjo rutino, je morda zdaj zadnji čas. Prav z njihovo pomočjo namreč lahko zaužijemo veliko količino sadja in zelenjave, poleg tega pa je priprava sokov v zadnjem času eden najcenejših in najhitrejših načinov za oskrbo telesa z vitamini in rudninskimi snovmi. Poleg tega so hitro prebavljivi. Medtem ko sadni veljajo za čistilce telesa, zelenjavni zdravijo. Vse, kar potrebujete, je električni mešalnik ali centrifugalni sokovnik. Izberite sadje in zelenjavo na vrhuncu zrelosti, saj takrat vsebujeta največjo koncentracijo hranilnih snovi. Mešajte sadje in zelenjavo, sok pa spijte takoj, ko je narejen. Takrat namreč vsebuje največ vitaminov in mineralov, po eni uri v hladilniku pa te hitro izgubi. »V zimskih mesecih, ko je naš imunski sistem še posebej na udaru, za jutranji smuti posegajmo po sadežih, bogatih z vitaminom C. Poleg vpliva na pravilno delovanje imunskega sistema vitamin C zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, poveča absorpcijo železa ter pomaga pri hitrejšemu celjenju ran. Največ vitamina C sicer vsebuje rdeča paprika, med sadeži pa ga največ vsebujejo kivi, pomaranče, ananas, črni ribez, grenivke, mango in limone. Poljubno si lahko sestavimo mešanico sadežev po lastnem okusu, poleg tega pa si smuti lahko obogatimo z dodatki, kot so ingver, kurkuma, oreščki, kefir ali mu dodamo namesto vode rastlinski napitek iz kokosa, ovsa ali riža. Med oreščki izbirajmo med mandlji ali indijskimi oreščki, saj vsebujejo cink, ki pripomore k boljši absorpciji vitamina C. Glavna sestavina kurkume je kur-



Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

kumin, ki ima izjemno protivnetno in antibakterijsko delovanje, zato s tem še dodatno pripomoremo k boljšemu imunskemu sistemu,« svetuje dipl. inž. živ. in preh. **Sabina Benedičič**, a obenem svari: »Ko si pripravljamo jutranji smuti, imejmo v mislih tudi količine posameznih sestavin, saj lahko iz njih kaj hitro nastane kalorična bomba, prav tako lahko nekateri sadni smutiji vsebujejo preveč sladkorja. V izogib temu so odlični tudi zelenjavni smutiji, kjer namesto sadja ali v kombinaciji z njim lahko uporabimo špinačo, zeleno, blitvo, peteršilj ali drugo poljubno zelenjavo.«

### Prehranska dopolnila so le del uravnotežene prehrane

Če ste prepričani, da zadostne mere vitaminov in mineralov vendarle ne boste uspeli iztržiti iz živil, si lahko pomagata tudi s prehranskimi dopolnili, strokovnjaki obenem opozarjajo na odgovorno rokovanje z dopolnili. »Za ohranjanje našega zdravja sta v prvi vrsti pomembna ustrezna uravnotežena prehrana z zadostnim energijskim vnosom in vsakodnevno gibanje. Prehranska dopolnila pa so le del uravnotežene prehrane. Če uživamo kakovostna in minimalno predelana živila, lahko brez težav pokrijemo dnevne potrebe po makrohranilih, vitaminih in mineralih. Danes je na trgu ogromno ponudbe različnih dopolnil, ki pa se med seboj zelo razlikujejo po kakovosti, na kar je treba zelo paziti pri nakupu. Poleg tega je ob jemanju treba poskrbeti za zdravo črevesje, saj se brez tega hranila ne bodo ustrezno absorbirala in je jemanje kakršnih koli tablet iz tega vidika nesmiselno. Po prehranskih dopolnilih je smiselno posegati v primeru bolezni, pri športnikih, veganih in vegetarijancih,« poudarja Benedičičeva in nadaljuje: »V zimskih mesecih je pogosto pomanjkanje vitamina D, ki je steroidni hormon in nastaja v koži pod vplivom UV-žarkov spektra B. Jeseni in pozimi smo premalo izpostavljeni sončnim žarkom, zato pri ljudeh pogosto pride do pomanjkanja. V tem primeru s hrano ne moremo zadostiti potrebam po vitaminu D, tudi če posegamo po živilih, ki so bogata z njim; to so mastne ribe (polenovka, skuša, tuna, losos), jajca in mlečni izdelki. Zato je v tem primeru

smiselno dodajanje s prehranskimi dopolnili. Kar zadeva vitamin C, lahko z vsakodnevnim uživanjem svežega sadja in zelenjave brez težav zadostimo dnevnim potrebam.«

### Po vitamine kar v shrambo

Po vitamine pa ni treba hoditi v lekarno ali v tropske kraje, saj se prave vitaminske bombe skrivajo le lučaj stran od naše kuhinje. Rdeča pesa je bogata z organskimi kislinami, tudi folno kislino, je pa tudi eno glavnih orožij pri razstrupljanju. Vsak dan lahko na tešče zaužijete nekaj tankih rezin gomolja surove rdeče pese, najbogatejši so manjši gomolji. Tudi kislo zelje je bogato s številnimi vitamini, predvsem vitaminom C, in mlečnokislinskimi bakterijami. Ta preprečujejo gnilobne procese v črevesju, širijo ožilje in znižujejo krvni tlak. Imate v domači shrambi kaj bučnega olja? Če ga še niste pričeli uporabljati, je skrajni čas za to. Vsebuje namreč 80 % nenasičenih maščobnih kislin, ugodno pa vpliva na živčni sistem ter povečuje mišično moč. Prav posebno moč imajo tudi orehi, stalnica v slovenski kuhinji. Skrbijo za zdravo srce in pljuča ter dober krvni pretok, obenem pa ob rednem uživanju znižajo količino holesterola v krvi.

Za konec se številni soglasno strinjajo, da posebne pozornosti ne velja posvečati le v zimskih mesecih, temveč moramo za ustrezen vnos vitaminov in mineralov skrbeti skozi vse leto. »Priporočila zdravega prehranjevanja ne razlikujejo med meseci, kar se tiče prehrane z vitamini in minerali. Z uravnoteženo in pestro prehrano je njihov vnos preko celega leta zadosten in po zdaj znanih podatkih dodaten vnos ni potreben,« za konec poudarja **dr. Urška Blaznik** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in zdravo prehrano, čeprav se z njo dopolnjujejo, je ne nadomeščajo. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom in farmacevtom.

Za ustrezen vnos vitaminov in mineralov moramo skrbeti skozi vse leto enako.

### Ustna pršila

## DLUX Vitamin D

Večkrat nagradjeni spreji priznanega britanskega podjetja BetterYou na učinkovit način telesu zagotavljajo vitamin D.

### Izjemna absorpcija

spreja skozi ustno sluznico, ki je tablete, kapsule ali kapljice preprosto ne morejo zagotoviti.

### Priročni, okusni in enostavni za uporabo

– idealni za vse, še posebej za otroke in tiste, ki imajo težave s požiranjem tablet.



V spreju je tudi vitamin B12, železo, kurkuma in multivitamini.

### V vseh prodajalnah



Na voljo tudi v izbranih lekarnah in specializiranih trgovinah.

Več informacij na 02 / 421 33 33

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

### BIOTTA WELLNESS TEDEN

Biottin paket WELLNESS teden je zasnovan za prečiščevanje vašega telesa. V teku WELLNESS tedna boste prečistili svoje telo, mu dali nov polet ter pridobili posebno lepoto. Vsebuje kvalitetne biološke sadne in zelenjavne sokove, ki bodo vaše telo oskrbeli z najvažnejšimi vitamini in minerali.

#### KOMPLET WELLNESS TEDEN vsebuje:

- 2x Biotta Vita 7 sadno-zelenjavni koktel 500ml,
- 2x Biotta sliva smokva 500ml,
- 2x Biotta paradižnik 500ml,
- 2x Biotta zelenjavni koktel 500ml,
- 3x Biotta wellness koktel 500ml,
- 100 g Bio laneno seme,
- 75 g Bio zeliščni čaj.



Wellness paket lahko kupite v trgovinah zdrave hrane, v bio trgovini Maximarket, Ljubljana ali na naslovu po povzetju.

Uvoznik in zastopnik: **Pretti** Nikole Tesle 12a, Ilirska Bistrica  
tel. 041 / 846-594, 051/219-791, 05/714-1688  
mail: [pretti@siol.net](mailto:pretti@siol.net)



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



od 31. januarja dalje

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

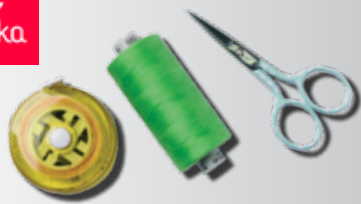
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019



## Vitamin D – prinaša ga svetloba

**Vitamin D je ključnega pomena za naše telo. Vpliva na zdravje naših kosti in mišic, krepi imunski sistem in nas varuje pred boleznimi. Je tudi edini vitamin, ki ga naše telo lahko proizvede samo. Pod vplivom sončnih žarkov, seveda. Pa jih naša koža prejme dovolj?**

Avtorica: **Maja Korošak**

Vitamin D je topen v maščobah in se nahaja v dveh oblikah, kot vitamin D2 in vitamin D3. Vitamin D2 je v rastlinskih živilih (takšnih imamo na voljo zelo malo), medtem ko vitamin D3 zasledimo v živilih živalskega izvora (mastne ribe, kot so na primer losos, ribje olje, kaviar, jetra, jajčni rumenjaki). S hrano zaužiti vitamin D se absorbira v tankem črevesju, nato se preko limfnega sistema hitro prenese v jetra, kjer se pretvori v obliko, ki jo kri nato prenaša po telesu do tarčnih celic. Vitamin D3 se lahko pod ultravijoličnimi žarki sintetizira tudi v koži.

### Dober za mišice in kosti

Vitamin D pospešuje absorpcijo kalcija in sodeluje pri nastajanju kosti. Vitamin D je odgovoren za vzdrževanje ravni kalcija v krvi v določeni koncentraciji, ki omogoča normalno delovanje mišičnih in živčnih celic. Če je v prehrani dovolj kalcija, se bo pod vplivom vitamina D iz tankega črevesja vsrkalo ravno toliko kalcija, kot ga potrebujemo. Če ne užijemo dovolj kalcija ali v telesu ni dovolj vitamina D, se bo kalcij izločil iz kosti in kosti bodo postale krhke, razvila se bo osteoporoza.

Največja nevarnost pri osteoporozi so padci, ki vodijo v osteoporozne zlome. Vitamin D pa vpliva tudi na preprečevanje sarkopenije, to je izgubo mišic, ki jih uporabljamo, kadar se pri padcu skušamo ujeti. Tako vitamin D preprečuje padce in seveda tudi zlome. To pa še niso vse dobre lastnosti tega vitamina. Pomembno namreč vpliva na imunski sistem. Zadostne količine D vitamina so najboljše zaščita pred razvojem gripe. Po nekaterih raziskavah nas vitamin D, če ga je v telesu dovolj, ščiti pred gripo enako kot cepivo. Dovolj vitamina D zmanjšuje razvoj avtoimunih bolezni, kot so multipla skleroza, sladkorna bolezen tipa I in revmatoidni artritis.

Poleg tega naj bi ljudje, ki imajo dovolj vitamina D, redkeje zboleli za nekaterimi oblikami raka, kot so rak debelega črevesja, dojke, prostate in druge oblike raka. Pomemben je tudi za zdravje srčno-žilnega sistema. Dokazano pomaga uravnavati krvni tlak. Novejše študije pa dokazujejo pomen vitamina D pri zmanjševanju depresije.

### Znaki pomanjkanja

Pomanjkanje vitamina D se klinično pokaže s hipokalcemijo, hipofosfatemijo ali splošno demineralizacijo kosti, bolečinami v kosteh,

spontanimi frakturami in oslabelostjo mišic. Pri odraslih se te spremembe imenujejo osteomalacija. Pri otrocih se lahko pojavijo zaostanek v rasti in deformacije skeleta, zlasti dolgih kosti, oziroma rahitis. Blagi znaki, ki nakazujejo na pomanjkanje vitamina D, so izčrpanost, bolečine v mišicah in kosteh.

Vitamin D je topen v maščobah in se njegov višek iz telesa ne izloča preko ledvic z urinom, zato lahko v telesu pridemo tudi presežek tega vitamina, posledično pa povišane vrednosti kalcija v krvi in urinu ter kalcifikacije mehkih tkiv, predvsem ledvic, srca, pljuč in arterij. Ob pretiranem vnosu vitamina D lahko pride do prave zastrupitve z izgubo teka, kovinskim okusom, slabostjo, bruhanjem, glavobolom, krči v trebuhu, drisko, povečanim izločanjem urina, hiperkalcemijo, pride lahko tudi do vnetja trebušne slinavke. To se lahko, na srečo redko, zgodi tudi pri zdravljenju nekaterih kroničnih bolezni kože z drugimi oblikami oziroma izpeljankami vitamina D.

### Kako prejeti dovolj vitamina?

Že nekajminutna izpostavljenost soncu dva- do trikrat tedensko zadovolji človeške potrebe po vitaminu D. Ljudje, ki veliko časa preživijo v zaprtih prostorih ali živijo na severnih zemljepisnih širinah, si dovolj vitamina D lahko zagotovijo le z ustrezno prehrano ali z jemanjem vitaminskih dopolnil. V našem, zmerno toplem pasu nastaja dovolj vitamina D le v času od marca do oktobra. Če imate v tem obdobju soncu izpostavljene roke in obraz med enajsto uro dopoldne in četrto uro popoldne trikrat na teden po 15 minut, bo nastalo dovolj vitamina D, ki ga telo potrebuje.

Daljši čas sončenja ne omogoča nastajanja večje količine vitamina. Zaloge, ki sicer lahko nastanejo, so minimalne in zadoščajo za največ 60 dni.

Toda koža pri tem ne sme biti namazana z zaščitnim faktorjem.

Vitamin D lahko pridobimo tudi s prehrano. Vendar žal ne v zadostni meri. Največ ga najdemo v mastnih ribah severnih morij, nekaj ga je v jajčnem rumenjaku. Vendar bi za primeren vnos D vitamina morali dnevno pojesti velik kos lososa. Zato ni presenetljivo, da je pomanjkanje vitamina D zdravstveni problem, tako v svetu kot tudi pri nas. Predšolski otroci naj bi po študijah dosegali približno 21 % priporočenega dnevnega vnosa, mladostniki pa 60 %, kar kaže na slabo pokrivanje potreb po vitaminu D. Problem zadostnega vnosa vitamina D se pojavlja predvsem pozimi, saj je izpostavljenost sončni svetlobi veliko manjša kot poleti.

Evropska agencija za varnost hrane priporoča dnevni vnos vitamina D 20 µg dnevno. To

količino lahko dobimo bodisi s hrano ali pa preko tvorbe v koži pod vplivom sonca. Natančne potrebe je sicer težko določiti, saj je težko oceniti količino vitamina D, ki ga telo tvori samo. Pozimi, ko je manj sonca in naše telo težje samo tvori vitamin D, ga moramo zato s hrano vnesti nekoliko več kot poleti, ko je sonca dovolj.

### Bolj ogroženi

Ljudje, ki so zaradi pomanjkanja vitamina D bolj ogroženi (starejši od 65 let, dojenčki, slabo pokretni in na posteljo vezani bolniki, temnopolti, bolniki z motnjami absorpcije maščob, osebe, ki zakrivajo velike površine običajno odkritih delov telesa, osebe, ki se zaradi načina življenja zadržujejo v zaprtih prostorih in so le izjemoma na prostem v dnevnem času), potrebujejo večjo dnevno količino vitamina D3. Večjo količino tega vitamina pa potrebujejo tudi matere pri dolgotrajnem dojenju. Tudi uživanje nekaterih zdravil lahko privede do pomanjkanja: na primer sredstev proti krčem (antikonvulzivi), glukokortikoidov ...

### Pomanjkanje vitamina D ima zgodovino

Zaradi pomanjkanja tega pomembnega vitamina so trpeli že naši predniki. O tem pričajo izkopane kosti, na katerih so ohranjene sledi avitaminoze D ali rahitisa. Prvi znanstveni opis te bolezni so predstavili angleški zdravniki. Že leta 1650 je na Univerzi v Cambridgeu izšel traktat o rahitisu. Vseboval je samo opise simptomov bolezni, ne pa tudi zdravljenja. Angleški zdravniki so se postopno seznanjali z boleznijo. Niso poznali vzrokov zanj, a so jo vendarle zdravili z ribjim oljem.

Vzroka za bolezen še dolgo časa niso poznali. Ščasoma so ugotovili povezavo med pogostostjo rahitisa in mestom bivanja. Rahitis je bilo veliko več na severu, kjer je malo sončnih žarkov, kot v sončni Italiji, kjer se je bolezen redko pojavila. Poleg tega je bil rahitis razširjen med revnim prebivalstvom, ki je živel v prenaseljenih kvartalih, v kletnih prostorih ozkih in večno temnih ulic.

V začetku prejšnjega stoletja je nemški zdravnik Gulchinski objavil članek o uspešnem zdravljenju z gorskim soncem. Otroke je zdravil s kremenovo svetilko. Novi način zdravljenja se je hitro razširil. Rahitis so potem zdravili na ta dva, povsem različna načina: z ribjim oljem in ultravijoličnimi ali sončnimi žarki.



Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** Nekateri posamezniki tudi ob virusnem prehladu hitro dobijo hudo vročino, vse bolj boleče žrelo in grlo ter zadah iz ust.
- B** Bakterijsko okužbo v vsakem primeru ustrezno zdravimo in ne igramo »junaka« ter med boleznijo delovno izprežemo.
- C** Tudi stres in delovna preobremenjenost botrujeta pogostejšim vnetjem žrela in grla.

# Ko nas v grlu praska, peče in boli



V zimskem času nas pogosto boli grlo, največkrat gre najprej za virusno vnetje. Pomagamo si lahko s čaji, zelišči, medom, uživanjem vitamina C in vdihavanjem vlažnega zraka (t. i. inhalacije) ali po potrebi z jemanjem tablet proti bolečini. Kadar bolečina nikakor ne pojenja in se poleg nje pokažejo še drugi simptomi (splošno slabo počutje, močno povišana telesna temperatura, bolečine v sklepih, slabost in bruhanje, gnojne obloge na močno pordelih in lahko tudi povečanih mandljih ...), pa gre lahko za bakterijsko vnetje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Vendar pa ni nujno, da je boleče grlo znak okužbe. Kot pove **Matej Svetec, dr. med., spec. otorinolaringologije**, je možen vzrok bolečine v grlu tudi dvigovanje želodčne kisline v žrelo ali želodčni refluks. Drugi vzroki so precej bolj redki v populaciji in med njimi so tudi nevarna obolenja v tem delu, na primer rakave bolezni ust in žrela ter grla. Te imajo poleg bolečin še druge klinične znake in bolniki so delno k temu genetsko nagnjeni, pogostejše pa je vzrok način življenja z nekaterimi navadami in razvadami. Sem prištevamo pretirano uživanje alkohola in kajenje. Tudi delo v neugodnih klimatskih razmerah z vdihavanjem kemijskih hlapov ali prahu je lahko razlog, da nas grlo boli ali celo zbolimo za rakavim obolenjem.

### Prehlad, gripa, bakterijsko vnetje?

Kako pravzaprav lahko razlikujemo med tem, ali gre za navaden prehlad, ali za gripo, ali za bakterijsko vnetje? Matej Svetec: »Prehlad je virusno vnetje sluznice v nosnem organu in žrelu. Pri tem se pojavi zaprtost nosu, voden izcedek iz nosu in draženje v nosu in žrelu, kihanje in kašljanje. To zdravimo s higienskimi ukrepi, nos čistimo s fiziološko raztopino ter uživamo dovolj tekočine. Simptome, kot sta boleče grlo in glavobol, blažimo z analgetiki.« Koliko časa pa traja prehlad? »Prehlad običajno traja sedem dni, lahko pa se podaljša tudi na deset do štirinajst dni – odvisno od splošne odpornosti organizma,« razlaga dr. Svetec ter poudari, da je treba, če težava traja dalj časa in se bolečina v žrelu poveča ter se pojavi tudi povišana temperatura, k zdravniku. »Ta oceni, ali morda gre za bakterijsko vnetje žrela ali pa za bakterijsko vnetje mandljev oziroma angino.«

Kako se zdravi vnetje? »Če pride do bakterijskega vnetja, se to zdravi z antibiotiki, vročino in bolečino pa še naprej zdravimo z analgetiki in analgetiki (paracetamol in sorodna zdravila imajo pogosto dvojni učinek in vplivajo na znižanje telesne temperature ter odpravo bolečine). Res pa je, da nekateri posamezniki tudi ob virusnem prehladu hitro dobijo hudo vročino, vse bolj boleče žrelo in grlo, občuten pa je tudi zadah iz ust. Če vzamejo analgetik in se bolečina in vročina hitro pomirita, vrneta pa se po približno šestih urah,

potem običajno ne gre za bakterijsko vnetje. Če pa se vročina kljub jemanju analgetikov vse hitreje vrne na višjo raven in je bolečina vse hujša ter ne moremo niti požirati, obstaja večja verjetnost bakterijske okužbe. Takrat je nujno obiskati zdravnika, ki nas pregleda in že na podlagi klinične slike opredeli vrsto bolezni ali po potrebi naroči laboratorijsko preiskavo krvi. Če se izkaže, da je okužba bakterijskega izvora, potem bolniku predpiše antibiotik.«

Bolečina bi morala po dveh ali treh dneh jemanja antibiotikov pojenjati. Kljub izboljšanju pa je nujno, da zdravljenje z antibiotiki v celoti končamo, saj bi v nasprotnem primeru nekaj vzročnih bakterij utegnile preživeti in povzročiti nadaljnje zaplete. Po zdravljenju z antibiotiki priporočajo, da zamenjamo zobno ščetko (to tudi drugače redno menjavamo zaradi nesnage, ki se v njej nabere po določenem času uporabe).

Po besedah našega sogovornika gripe najpogostejše ni težko ločiti od bakterijskega vnetja grla, saj se pri gripi pojavijo sistemski bolezenski znaki in pogosto nam je pri postavljanju diagnoze v pomoč izvid laboratorijskih preiskav krvi. Poleg zelo verjetne bolečine v žrelu in nihanja vročine so prisotni tudi močnejši glavobol, večja splošna utrujenost in bolečine v mišicah in sklepih. Antibiotik pri gripi, enako kot pri prehladu, ne pomaga. Pomaga počitek, uživanje prilagojene količine tekočine, vitaminski napitki in jemanje analgetikov.

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

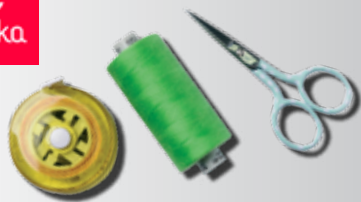
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

Bolnik se mora v obeh primerih, tako pri virusni kot tudi bakterijski okužbi, izolirati od okolice, držati pa se mora tudi določenih higienskih ukrepov, da okužbe ne prenaša na druge.

### Posledice nezdravljenja

Če bakterijskega vnetja grla ne zdravimo, lahko nastopijo posledice, ki so bodisi kratkotrajne bodisi dolgotrajne. Katere so to? »Najpogostejše kratkotrajna posledica je razširitev in poslabšanje lokalnega vnetja z ognjekom v predelu žrela. V tem primeru je treba bolnika napotiti v bolnišnico, saj tam lahko dobiva zdravila neposredno v kri. Ognjok pa je treba izprazniti tudi z operativnim posegom. Dolgotrajne posledice pogostih in nezdravljenih bakterijskih vnetij žrela in grla pa se lahko čez mnogo let izrazijo tudi kot spremembe na srčnih zaklopkah, okvare v delovanju ledvic, revmatska obolenja sklepov ... Zato zdravniki svetujemo, da bakterijsko okužbo v vsakem primeru ustrezno zdravimo in ne igramo »junaka«, da smo tako obolenje pozdravili stoje s polno delovno obremenitvijo,« poudarja dr. Svetec.

### Občutljivost za okužbe

Kako pogosto lahko nekdo zboli za vnetjem grla in ali obstaja tudi kronično vnetje grla? »Nekateri posamezniki so posebno dovzetni za vnetja in to je lahko genetsko pogojeno s kakovostjo imunskega sistema

ali je lahko posledica načina življenja. Sluznica v žrelu je dovzetnejša za vnetja tudi v primeru, če pijemo premalo tekočine, saj se izsuši. Pogostejša vnetja grla pa se pojavljajo tudi v primeru, če imamo velike ali razbrazdane mandlje. V njihovih brazdah se namreč nabirajo ostanki sluznice in hrane ter predstavljajo žarišče vnetja. Naj omenim tudi želodčni refluks, pri katerem želodčna kislina pogosto opeče sluznico. Ni redko, da se večje težave z želodčnim refluksom zamenjajo in posledično tudi zdravijo kot okužba v žrelu ali grlu, saj kislina, ki se dviguje iz želodca, lahko močno opeče žrelo in tudi to je boleče. Ko na primer zbolimo za vnetjem dihal in pogosto kašljamo, to povzroča dvigovanje želodčne kisline do žrela, dodatno pa težavo spodbudi še pitje velikih količin čaja z medom in limono, ki pri posamezniku lahko neugodno delujeta na nastajanje in dvigovanje želodčne kisline.«

Dr. Svetec še doda, da tudi stres in delovna preobremenjenost botrujeta pogostejšim vnetjem žrela in grla. Pomembno je tudi to, v kakšnem okolju bivamo in koliko se gibljemo. Če je to zaprto okolje, v katerem se zadržuje veliko ljudi, kot so na primer vrtci, šole, javna prevozna sredstva ... prav tako lahko hitreje zbolimo.

Kronično vnetje žrela ali grla je opredeljeno kot stanje s pogostimi ali dolgotraj-

nimi težavami v tem predelu in je lahko posledica mnogih dejavnikov. Pogosto so težave posledica osebne dovzetnosti ali občutljivosti v tem predelu pogojene s klimatskimi spremembami ali uživanjem hladne tekočine ali uživanjem premalo tekočine ... Težave lahko nastanejo tudi pri izpostavljenosti določenim toksičnim snovem, tako doma kot na delovnem mestu. Pogoste so težave z žrelom in grlom tudi pri dolgotrajnih kadicah in vseh, ki veliko obremenjujejo glasilke (na primer pevci, učitelji ...). Traja več let, značilna so stanja poslabšanja in izboljšanja, glas pa lahko niha v svoji kakovosti ali ostaja spremenjen za vedno. Dolgoročno lahko pripelje do okvare glasilk, znana pa je tudi povečana verjetnost za karcinom grla predvsem pri kadicah. Najpogostejše se pojavlja pri moških, starih od petdeset do šestdeset let.

### Preventivni ukrepi

Najpomembnejša preventiva pred okužbami, tudi v žrelu in grlu, je krepitev imunskega sistema. Zato se pred okužbami najbolje zaščitimo z zdravo prehrano in pitjem zadosti tekočine, z zmerno telesno dejavnostjo, vse to nam zviša obrambno odpornost organizma. Pomembno je tudi pravilno oblačenje ob nihanju zunanjsih dnevniških temperatur.

## 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** Presejalnega programa ZORA se še vedno premalo udeležujejo ženske med 50. in 64. letom starosti, zato so bolj ogrožene, da bodo zbolele in da bo rak odkrit pri njih v napredovalnem stadiju.
- B** Od uvedbe programa ZORA leta 2003 se je pojavnost raka materničnega vratu prepolovila.
- C** Kolektivno imunost se lahko doseže le tako, da so poleg deklic v cepljenje vključeni tudi dečki.

# Skupno v boju proti raku materničnega vratu



Ob začetku evropskega tedna boja proti raku materničnega vratu konec prejšnjega meseca je na Onkološkem inštitutu Ljubljana potekala skupna novinarska konferenca. Na njej so sodelovali predstavniki državnega preventivnega programa ZORA, Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Njihovo sporočilo je bilo enotno: udeležba v programu ZORA in cepljenje proti okužbam s človeškimi papiloma virusi (HPV) rešujejo življenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Ob tem dodajmo, da je Svetovna zdravstvena organizacija lani pozvala k odpravi raka materničnega vratu, in to bi bilo možno doseči le z visoko precepljenostjo proti HPV in z učinkovitim presejalnim programom. Kot je povedala **Urška Ivanuš, dr. med., specialistka javnega zdravja** in vodja programa ZORA z Onkološkega inštituta, organizirano presejanje v Sloveniji že kaže izjemne rezultate. Po njenih besedah se je od uvedbe programa ZORA leta 2003 pojavnost raka materničnega vratu prepolovila. »Slovenija se danes uvršča med evropske države z najmanjšim bremenom tega raka, medtem ko je bila pojavnost tega raka še pred nekaj leti med najvišjimi v Evropi.« Govornica je takšen uspeh pripisala velikemu zaupanju žensk v program, ki se ga redno udeležuje več kot 70 % žensk v starosti od 20 do 64 let. Žal se programa najmanj udeležujejo prav ženske nad 50. letom, ki so tudi najbolj ogrožene, da

bodo zbolele za rakom materničnega vratu in da bo ob odkritju ta že razširjen.

**Precepljenost še vedno prenizka**  
**Nadja Šinkovec, dr. med.**, specialistka javnega zdravja, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je predstavila program rutinskega cepljenja proti okužbi s HPV in program cepljenja zamudnic. Cepljenje se pri nas že deset let izvaja kot priporočljivo cepljenje deklic v šestem razredu osnovne šole, pa tudi tistih, ki so v letu 2009/2010 obiskovale 6. razred osnovne šole, a takrat niso bile cepljene – tako imenovane zamudnice. Za zaščito oseb, mlajših od 15 let, pred rakom materničnega vratu sta dovolj dva odmerka cepiva, za starejše pa trije odmerki. Za omenjene osebe je cepljenje brezplačno, saj se plača iz zdravstvenega zavarovanja, za vse ostale je samoplačniško.

V lanskem šolskem letu je bila precepljenost deklic 49,8-odstotna, v nekaterih delih države, na primer na Koroškem, pa dosegajo visoko stopnjo – kar 80-odstotno. Zakaj cepljenje v tej starosti? Med 9. in 12. letom starosti imunski sistem odgovori na cepljenje z največjim številom protiteles. V tej starosti obstaja tudi večja verjetnost, da deklice še niso imele spolnih odnosov in tako še niso bile izpostavljene okužbi s HPV – zato je cepivo v tem obdobju tudi najbolj učinkovito.

Odločitev za cepljenje je odvisna od staršev – s svojim podpisom cepljenje sprejmejo ali ga odklonijo. In kot je povedala **Miroslava Cajnkarc, dr. med.**, specialistka šolske

medicine iz Slovenj Gradca, je ta odločitev odvisna od več dejavnikov: dobro podane in objektivne informacije o cepljenju, stalnega izobraževanja zdravstvenih delavcev o tej tematiki in od timskega dela.

### Vključiti tudi dečke

Za boljšo učinkovitost cepljenja je Evropski parlament lani pozval vse članice, da v cepljenje vključijo tudi dečke, saj bi to lahko pomembno zmanjšalo možnost širjenja okužb s HPV. Kolektivno imunost bi namreč lahko dosegli le tako, da bi bili cepljeni tako deklice kot tudi dečki. V Sloveniji z uvedbo cepljenja tudi za dečke zamujamo, so pa v Slovenj Gradcu s pomočjo sredstev, ki jih prispevata Mestna občina Slovenj Gradec in občina Mislinja, naredili korak naprej – že tretje leto v šestih razredih cepijo tudi dečke in dosegajo skoraj 60-odstotno precepljenost.

Cepljenje proti okužbam s HPV za deklice v 6. razredu osnovne šole in zamudnice se plača iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Za ostale ženske in moške je cepljenje samoplačniško, tako tudi za dečke. Na Nacionalnem inštitutu za zdravje pripravljajo predlog širitve programa s cepljenjem dečkov proti HPV, ki ga nameravajo predložiti Zdravstvenemu svetu.

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

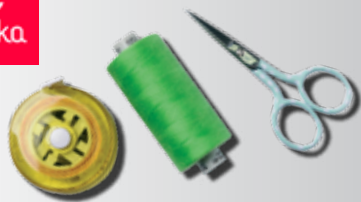
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## Cepljenje zamudnic

Cepljenje proti virusom HPV je najbolj učinkovito pri mladih dekletih pred začetkom spolnega življenja, strokovnjaki pa priporočajo cepljenje tudi kasneje, saj lahko prepreči trajno okužbo s tistimi genotipi HPV, s katerimi se necepljena oseba takrat še ni srečala.

Kot rečeno, je tudi cepljenje zamudnic brezplačno, cepljenje lahko opravijo pri svojih osebnih zdravnikih. Ker je v generaciji, ki zdaj vstopa v program ZORA, cepljenih zgolj polovica deklet, se je pojavila potreba, da bi cepili tudi ginekologi. Za zdaj je cepljenje vseh zamudnic možno tudi na območnih enotah NIJZ, od 7. januarja letos pa tudi na Ginekološki kliniki v Ljubljani. Kot je pojasnil **doc. dr. Leon Meglič** z Ginekološke klinike, cepljenje priporočajo tudi tistim ženskam, ki so starejše od zamudnic, in sicer iz enakih razlogov. Tudi te se lahko cepijo pri svojih osebnih zdravnikih, na Ginekološki kliniki v Ljubljani in na območnih enotah NIJZ, vendar so ta cepjenja samoplačniška.

## Kaj pa varnost?

Rezultati številnih kliničnih raziskav in podatki uspešnih nacionalnih programov cepjenja po svetu naj bi kazali, da so vsa tri cepiva proti HPV učinkovita in zelo varna.

**Prof. dr. Mario Poljak** je izpostavil dejstvo, da v državah z visoko precepljenostjo že opazajo pomembno upadanje pojavnosti okužb s HPV, pojavnosti genitalnih bradavic, pred-

rakavih sprememb na materničnem vratu in tudi upadanje pojavnosti raka materničnega vratu. »Velike populacijske raziskave in vse pomembne evropske in svetovne organizacije, ki skrbijo za varnost cepiv, so potrdile odličen varnostni profil vseh treh cepiv proti HPV,« je še poudaril dr. Poljak.

## Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku

Tudi Zveza slovenskih društev za boj proti raku si prizadeva za povečanje precepljenosti deklet proti HPV. **Dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.**, predsednica te zveze, je povedala, da so konec prejšnjega šolskega leta izvedli anketo med prvimi letniki srednjih šol o tem, ali poznajo te viruse, posledice okužb in tudi možnost preprečevanja okužb. 1799 vrnjenih anket je pokazalo, da je poznavanje virusov, še bolj pa zaščite pred njimi, zaskrbljujoče slabo. »Zato smo v letošnjem šolskem letu začeli serijo delavnic o HPV v srednjih šolah, pri tem sodelujemo s projektom Virus Društva študentov medicine Slovenije. Delavnice so med dijaki zelo dobro sprejete, tudi zaradi manjše generacijske razlike med njimi in predavateljem.

Omenjena zveza v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Onkološkim inštitutom od leta 2017 vodi pilotni projekt Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku. V okviru tega projekta med delovno aktivnimi v podjetjih in zavodih ter v osmih ljubljanskih sred-

njih šolah širijo znanstveno preverjene nasvete za preventivo raka.

## Edino cepivo, s katerim preprečimo raka

Kot je za konec povedala **Mojca Gobec**, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, si želijo, da bi bila Slovenija med prvimi, ki bi odpravila raka na materničnem vratu. Pozvala je ženske, še posebej tiste, po 50. letu, da se udeležujejo preventivnih pregledov v programu ZORA. Starše in deklice šestih razredov pa k temu, da se cepijo. »V boju proti raku na materničnem vratu imamo dva učinkovita ukrepa, ki ju žal še ne izrabljamo v polni meri. Če pomislimo, da je rak na materničnem vratu edini rak, ki ga lahko preprečimo s cepljenjem, zakaj tega ne bi izkoristili?« je za konec še izpostavila predstavnica ministrstva.

Okužba s HPV je zelo pogosta. Vsaj enkrat v življenju se z visoko tveganimi HPV okuži večina spolno aktivnih moških in žensk, večina v enem do dveh letih po začetku spolnih odnosov. V starosti 20 do 25 let je v Sloveniji v vsakem trenutku okuženih okoli 25 % vseh deklet. S starostjo se pojavnost okužb s HPV manjša, večja pa se pojavnost predrakavih sprememb in raka na materničnem vratu.

**MSD**  
INVENTING FOR LIFE

## ZAKAJ ODKRIVAMO V DRUŽBI MSD ODKRIVAMO ZA ŽIVLJENJE

Za nas odkrivanje ni samo sebi namen: prizadevamo si najti rešitve, ki pripomorejo k življenju nešteti ljudi po vsem svetu.

Družba MSD se posveča odkrivanju, ker svet še vedno potrebuje načine za ozdravitev raka, Alzheimerjeve bolezni, okužbe s HIV in številnih drugih razširjenih bolezni, zaradi katerih trpijo ljudje in živali.

Raziskujemo področja najzahtevnejših bolezni na svetu, da bi ljudem pomagali neobremenjeno nadaljevati njihovo pot izkušenj, ustvarjanja in doživljanja najboljšega v življenju.

Raziščite našo predanost odkrivanju: obiščite [www.msd.si](http://www.msd.si) in [www.msd.com](http://www.msd.com) in se povežite z nami na Twitterju @MSD\_Slovenia.

Copyright © 2017 Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana, tel: 01/5204 201, faks: 01/5204 350, [www.msd.si](http://www.msd.si). Vse pravice pridržane. Izdelano v Sloveniji, november 2017. CORP-1217948-0009 11/2019

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** Navadno je razpon spanja med pet do osem ur na noč, sprejemljivi čas pa je nekje med štiri ure do devet ur na noč.
- B** Anemijo popolnoma pozdravimo, ščitnico uravnamo s hormoni, duševne težave omilimo z zdravili ...
- C** Posameznik lahko ravna preventivno, da do dnevne zaspanosti sploh ne pride.



# Dnevna zaspanost, težava ali bolezen?



mag. Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije

Se tudi vi čez dan uležete k počitku? Pol urice in človek je kot prerojen, spet pripravljen na popoldanske in večerne izzive. Včasih pa se nam zgodi, da smo tako zelo utrujeni, da bi prespali kar ves dan, morda celo vse dni v tednu. Če pa tudi v mesecu in več, pa je bržkone čas, da obiščemo zdravnika. Podrobnosti nam je orisal **prim. mag. Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije**.

Avtorica: **Katja Štucin**

### **Koliko časa naj bi človek spal oziroma počival?**

Nekega splošnega normativa, koliko mora človek spati, ni. Navadno je razpon spanja med pet do osem ur na noč, sprejemljivi čas pa je nekje med štiri ure do devet ur na noč. Starejše osebe potrebujejo za duševno in telesno regeneracijo manj spanja, mlajši pa več. Vodilo zdravega in dovolj dolgega spanca je, da se zjutraj zbudimo spočiti, dobro razpoloženi in voljni za nove dnevne naloge.

Največja težava starejših je, da hodijo zvečer spat »s kurami«, denimo ob 21. uri, in se popolnoma zbudijo že okoli ene ure zjutraj. So spočiti, vendar jezni, ker ne vedo, kaj delati do jutra.

Pri mladini pa je ravno obratno. Pravi »žur« se začne šele po 22. uri in takrat gredo v »life«. Ko se v ranih jutranjih urah vrnejo domov, padejo v posteljo. Kljub spanju pet do šest ur ne dosežejo njihove spalne norme, zato so nespočiti, upočasneni in dremavi.

### **Včasih čutimo rahlo utrujenost, ko denimo pridemo iz naporne službe, pojedimo kosilo in se umaknemo v mir. Je priporočljivo malce poležati ali je bolje, da se denimo odločimo za obisk rekreacijskega centra ali pa preprosto odidemo v gozd na sprehod?**

Vse naštetto je pravilno. Pri telesni izmučenosti je dobrodošel 15 do 25 minut dolg popoldanski okrepčilni dremež, ki regenerira in poživiti telo. Ob prenatrpani glavi odvečnih informacij, zaradi stresa, naglice in stalnega doseganja norme pa je priporočljiv obisk gozda ali daljši sprehod na bližnji griček. Takrat se uredijo misli, iz glave izpuhtijo odvečne informacije, osebna kontemplacija pa umiri dušo.

### **Je to bolezen, če ponoči posameznik spi dovolj dolgo in se zbudi spočit, potem pa čez dan ponovno čuti nezadržno potrebo po spanju?**

V tem primeru gre lahko za bolezen, tako imenovano hipersomnijo. To je prekomerna dnevna zaspanost, ki se pojavi kljub normal-

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

nemu nočnemu spanju. Pomeni nezmožnost  
ostati buden podnevi.

**V kakšnih primerih se lahko čez dan  
pojavi huda utrujenost in v katerih prime-  
rih je nujen obisk zdravnika? Kdaj govorimo  
o bolezni?**

Najbolj banalna utrujenost, ki ni redka, se  
pojavlja ob anemijah. Anemične so pogosto  
ženske v rodni dobi. Neredko je utrujenost  
posledica nepravilnega delovanja ščitnice. V  
kronično utrujenost vodijo tudi podaljšani  
stres, duševna izčrpanost ter izgorelost.

**Kako se zaspanost, ki je prisotna pogo-  
sto dlje časa, zdravi?**

Najprej moramo odkriti vzrok zaspanosti. Če  
gre za anemijo, jo zdravimo s preparati železa  
ali drugih ustreznih vitaminov. Če gre za neza-  
dostno delovanje ščitnice, dodajamo ustrezne  
ščitnične hormone. Pri duševnih motnjah pa  
uporabljamo anksiolitike in antidepresive.

Če vzroka zaspanosti ne moremo oprede-  
liti z običajnimi preiskavami, je smiselno opravi-  
ti še polisomnografijo oziroma snemanje  
vzorca in globine spanca. Gre za preiskavo,  
ki se v laboratorijih za motnje spanja opravi-  
lja samo hospitalno. Osrednja ustanova za  
te težave je nevrološka klinika v Ljubljani.

»Vse naštet je pravilno. Pri telesni izmučenosti  
je dobrodošel 15 do 25 minut dolg popoldanski  
okrepčilni dremež, ki regenerira in poživlja telo.«

**Je ta težava popolnoma ozdravljiva ozi-  
roma se jo da premagati?**

Večino vzrokov za zaspanost se da popol-  
noma odpraviti. Anemijo popolnoma poz-  
dravimo, ščitnico uravnamo s hormoni,  
duševne težave omilimo z zdravljenjem. Tudi za  
genetsko napako, ki povzroča narkolepsijo,  
obstajajo zdravila.

**Lahko posameznik ravna preventivno,  
da do dnevne zaspanosti sploh ne pride?**

Lahko. Predvsem je treba upoštevati pravila  
zdravega in dovolj dolgega spanca ob upo-  
števanju pravil higiene spanja. Vsak zase iz  
izkušenj ve, koliko spanca potrebuje, da se  
zjutraj zbudi spočit in dobro razpoložen.

Vsaka »prekrokana« noč se mora nadome-  
stiti s podaljšanim počivanjem naslednjo noč.  
Pred uspanjem se je treba izogibati kofe-  
inu, alkoholnim pijačam, kajenju in prenaje-  
danju. Zvečer ni pametno skrbeti za telesno  
kondicijo, kajti intenzivni treningi dvignejo  
nivo adrenalina v krvi, ki ovira uspanje in  
globino spanca.

Zdrav spanec motita tudi svetloba in hrup.  
Predvsem UV-svetloba, ki seva iz pametnih  
telefonov, tablic in računalniških monitorjev.  
Ta ovira zadostno izločanje melatonina iz  
možganskega priveska, to je hormona, ki  
pomaga pri uspanju in vzdrževanju  
spanja.

**nozovent®**

Da bo spanje res slišati kot spanje!

01/810-95-04 [www.advanta.si](http://www.advanta.si) **ADVANTA**

**NOVA POMOČ  
ZA SMRČAČE**  
tudi pri zamašenem  
nosu ob prehladu

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

**VITA B12**  
**za spomin**

Okus zelene mete

Samo 1 pastila dnevno!

✓ pri slabokrvnosti  
✓ zmanjšuje utrujenost  
✓ primerno za vegane

Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Ali se še spomnite, kaj ste jedli prejšnji torek za kosilo?

**Vitabalans**

[www.vitabalans.si](http://www.vitabalans.si)  
Tel: 01 - 560 97 90

V lekarnah in specializiranih trgovinah. IZDELANO NA FINSKEM.

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** Pri herpesu na ustnicah moramo biti pozorni predvsem na to, da si ga ne zanesemo v oči, saj lahko povzroči vnetja in težke posledice na sluznici oči.
- B** Kadar se nam na istem mestu pojavlja luščenje ali ranice, ki ne izginejo oziroma se ne zacelijo niti po uporabi mazila, je potreben obisk dermatologa.
- C** Vzroki za mravljinčenje v ustnicah so raznoliki.



# Ustnice marsikaj povedo – o našem zdravju



prim. Boris Kralj, dr. med., spec. dermatovenerolog in flebolog

**Ustnice povedo marsikaj o našem zdravju.** Težave z ustnicami lahko nakazujejo kakšno drugo bolezen, pogosteje gre za padec imunske odpornosti, še največkrat pa se težave pojavijo zaradi pretiranega sončenja, izpostavljenosti vetru, suhemu zraku, mrazu ali preprosto zaradi pomanjkljive nege.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je povedal **prim. Boris Kralj, dr. med., spec. dermatovenerolog in flebolog**, iz Lju-

bljane v njihovo ambulantno zaradi težav na ustnicah največkrat pridejo ljudje zaradi suhe kože, ki jim povzroča luščenje, rdečino ... Na ustnicah, še posebej spodnji ustnici, se kažejo posledice pretiranega sončenja, pri starejših ljudeh se kaže kot stalno vnetje in luščenje, pojavi pa se lahko tudi rakavo obolenje. Naslednje vrste težav so po besedah dr. Kralja okužbe, ki se razmeroma pogosto pojavljajo pri vseh starostnih skupinah. »Lahko so virusne, kot na primer herpes, lahko so bakterijske ali pa glivične, te so povezane z dogajanjem v ustih. Vzrok za pokanje v ustnih koticah pa je lahko tudi pomanjkanje vitaminov in mineralov v telesu. Na ustnicah se lahko pojavijo tudi znamenja, žilna znamenja ali hemangiomi.«

### Suhe in razpokane

Suhe in razpokane ustnice so največkrat posledica mrzlega in suhega vremena, opeklin, izpostavljenosti vetru, pogostega lizanja ustnic in dihanja skozi usta. V nekaterih primerih pa lahko ustnice razpokajo zaradi

pomanjkanja določenih hranilnih snovi v telesu, predvsem vitaminov. Pojavijo se še zaradi alergijskih reakcij na izdelke za nego ustnic, pa tudi zaradi rakavega obolenja, herpesa, izsušenosti ustne votline, prehlada ali dehidracije.

Zdravniško pomoč poiščite v primeru, ko je za suhe ustnice kriva dehidracija, pa tudi takrat, ko razpokane ustnice predstavljajo stalno težavo in ne izginejo kljub ukrepom, kot je mazanje ustnic z balzomom in zaščitnimi mazili. Dolgotrajna razdraženost ustnic lahko namreč predstavlja večje tveganje za razvoj sekundarnih bakterijskih ali glivičnih infekcij.

### Žilna znamenja

Žilna znamenja so sestavljena iz žilic, lahko so rdečkasta, običajno pravilne simetrične oblike, lahko so rdečkasta ali temno vijoličasta. Gre za nenevarne tvorbe, njihova odstranitev pa je možna z laserjem ali z elektrokoagulacijo. Običajno se na ustnici pojavijo pri ljudeh, ki jih imajo že tudi drugod po telesu,

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



## - 30 %

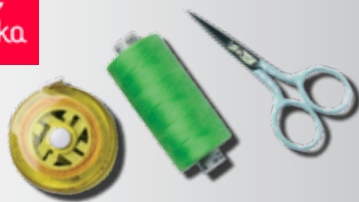
za letno naročnino

samo 24,65 €

## + darilo

šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

nastanejo pa lahko tudi kot posledica mehanske poškodbe, na primer ugriza.

### Herpes

Herpes je lahko pogosta ali ponavljajoča se okužba z virusom, ki se sproži ob padcu odpornosti ali pa v zvezi s hormonskimi cikli, lahko pa tudi po sončni opeklini. Poznamo dva tipa herpesa: eden se pogosteje pojavlja na koži ali ustnicah, drugi pa pogosteje na spolovilu. Večinoma imamo virus herpes simpleks že v telesu, njegovo izražanje pa je odvisno od tega, koliko smo nanj odporni. Herpes na ustnicah ni nevarno, je pa skrajno neprijetno obolenje.

Virus herpesa simpleksa je zelo nalezljiv in se prenaša z neposrednim stikom. Preden se pojavijo vidni znaki, večina ljudi na ustnicah občuti ščemenje, srbenje, bolečino ali pekoč občutek. Ti bolezenski znaki lahko trajajo več ur in takrat je najbolje, da uporabimo mazilo proti herpesu in zavremo ali vsaj omlimo potek bolezni. Prvi vidni znak je pordelost prizadete kože. Na tistem mestu kmalu vzbrišijo drobni, okrogli mehurčki ali papule. To pomeni, da se naš imunski sistem bojuje proti okužbi. Tretji dan mehurčki običajno počijo in nastanejo boleče razjede, obdane z vnetjem, ki se kaže s pordelostjo in oteklino. V naslednjih dneh razjedo prekrije krasta in ostane običajno okoli enega tedna. Ko se krasta krči, lahko nastanejo boleče, krvaveče razpoke, lahko tudi hudo srbi in peče. Po dobrem tednu ali več po pojavu prvih simptomov se začne celjenje, med katerim krasta odpade. Koža pod njo lahko ostane rožnato obarvana, je suha in se lušči. Na tistem mestu še vedno lahko ostane blaga oteklina.

V fazi izbruha se moramo izogibati tesnim stikom z ljudmi – počakajmo, da se mehurček popolnoma zaceli. Posebno previdni bodimo pri stiku z novorojenčki in osebami z oslabljenim imunskim sistemom. Kadar imamo herpes na ustnici, se ne poljublamo, ne delimo z drugimi osebami skodelic, kozarcev, brisač, rdečil za ustnice ali drugih predmetov.

Običajno od prvih znakov do celjenja mine deset dni. Dejansko pa se ta čas razlikuje od posameznika do posameznika in je odvisen

*»Kadar se nam na istem mestu pojavlja luščenje ali ranice, ki ne izginejo oziroma se ne zacelijo niti po uporabi mazila je potreben obisk dermatologa, ki prizadeto mesto pogleda pod dermatoskopom.«*

tudi od tega, ali smo pravočasno nanесли zdravilo proti herpesu.

Pri herpesu na ustnicah moramo biti pozorni predvsem na to, da si ga ne zanesemo v oči, saj lahko povzroči vnetja in težke posledice na sluznici oči.

### Mravljiničenje v ustnicah

Mravljiničenje ustnic je lahko precej neprijetno, večinoma pa nenevarno. Redkeje je lahko povezano s poškodbami živcev in nekaterimi boleznimi. Vzrok za mravljiničenje ustnic so lahko alergije: na hrano, določena zdravila – včasih pa se lahko pojavi celo alergijska reakcija na eno izmed sestavin v balzamu za ustnice. Če je vzrok alergija, običajno nastopijo tudi drugi simptomi, na primer otekanje ustnic.

Tudi razpokana in suha koža na ustnicah povzroča občutek mravljiničenja. Te težave se povečajo v zimskih mesecih. Bolj »pod udarom« so ljudje z atopijskim dermatitisom. Težavo rešimo tako, da uporabljamo kakovostni balzam za ustnice. Izdelek naj bo čim bolj naraven, brez nepotrebnih dodatkov. Nevtralni, preskušeni vazelini so prava izbira.

Mravljiničenje v ustnicah je lahko tudi eden prvih znakov za pojav herpesa. Mravljiničenje, če se pojavi nenadno in se celo stopnjuje, je lahko znak poškodbe živcev, lahko tudi sprememb v obzornih tkivih ali zobeh. Priporočljivo je, da v tem primeru obiščemo zdravnika oziroma zobozdravnika. Morda ne gre za neposredno poškodbo živcev na ustnicah, možna pa je poškodba drugih živcev.

Vzrok za mravljiničenje v ustnicah je lahko tudi možganska kap. Seveda pa so ob tem

zelo občutni tudi drugi tipični simptomi: nenaden občutek šibkosti na eni strani telesa, izguba ravnotežja in občutek vrtoiglavice, zmeda, težave z govorom, hud glavobol ter povešena polovica obraza.

### Rak ustnic

Rak ustnic spada med kožne rake. Najpogosteje gre za ploščatocelični karcinom. Prične se kot na občutljiva rdečkasta bunčica. Površina je lahko hrapava in zadebeljena. Z meseci se povečuje in postaja vse bolj občutljiva. Pojavljajo se ranice in krvavitve. Največkrat se pojavlja po 65. letu starosti, lahko pa tudi bistveno prej. Če se ne zdravi, sčasoma lahko zaseva v bližnje bezgavke in tudi oddaljene organe. Nastane na koži, ki je kronično izpostavljena soncu in zato poškodovana. Verjetnost nastanka močno poveča zavrto delovanje imunskega sistema, na primer ob jemanju zdravil, ki jih potrebujejo bolniki po transplantaciji organov. V tem primeru je tveganje za nastanek tega raka kar 250-krat večje. Med dejavnike tveganja uvrščamo tudi tobak, kronične rane in brazgotine.

### Kdaj nujno k zdravniku?

Dr. Borisa Kralja smo vprašali še, pri kakšnih spremembah na ustnicah bi morali obiskati zdravnika. »Kadar se nam na istem mestu pojavlja luščenje ali ranice, ki ne izginejo oziroma se ne zacelijo niti po uporabi mazila. Takrat je potreben obisk dermatologa, ki prizadeto mesto pogleda pod dermatoskopom. Po tem se dermatolog odloči, ali odvzame le vzorec tkiva ali pa celotno tvorbo izreže ter pošlje na histološki pregled.«

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

# Vnetje krvnih žil



asist. dr. Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije

**Vaskulitisi so raznolika skupina bolezni s skupno značilnostjo – vnetjem žilne stene. Pogosto prizadenejo male in srednje velike žile v koži in podkožju, lahko pa tudi v različnih organih in tkivih, to je v sklopu sistemskih vaskulitisev. Vaskulitis se lahko pojavi kadar koli v življenjskem obdobju, čeprav je pri populaciji odraslih, kjer po navadi prizadene kožo, sklepe, črevesje in ledvice, slabo opredeljena bolezen.**

**Avtorica: Petra Bauman** v sodelovanju z **asist. dr. Katarino Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije**

Vaskulitisi so kompleksna in raznolika skupina redkih bolezni, ki navadno prizadenejo male in srednje velike žile v koži in podkožju, lahko pa tudi v različnih organih in tkivih. Če bolezen ne zdravimo, se lahko razvijejo nevarni zapleti in redko tudi smrt. Vaskulitis malega žilja (*Henoch-Schönleinova purpura*) je najpogostejše sistemsko vnetje malih žil v otroški dobi. Kar 90 % bolnikov je mlajših od deset let, a se vnetje lahko pojavi v katerem koli življenjskem obdobju. Prizadene drobne žile kože in podkožja, redko v notranjih organih. Nastane zaradi odlaganja imunskih kompleksov (kompleks antigen–protitelo) v žilni steni, kar sproži vnetne reakcije s posledičnim sproščanjem rdečih krvnih celic iz žile v okolno tkivo. Vzroki so najpogostejše zdravila ali okužbe – pri skoraj polovici bolnikov izbruhne po preboleli okužbi zgornjih dihal, v več kot polovici primerov pa vzroka ne najdemo, pojasnjuje **dr. Katarina Trčko**. Povezujejo jo tudi s piki žuželk, izpostavljenostjo mrazu, prehranskim alergenom in zdravilom. Klinične spremembe so odvisne od velikosti in stopnje okvare prizadetih žil. Nava-

dno se kažejo kot drobne lise, velike od 1 do 10 mm, rdeče, modre ali vijoličaste barve in nastanejo zaradi sproščanja rdečih krvnih celic iz krvnega obtoka v okolno kožo. Imenujemo jih petehije oz. purpura, ob pritisku pa ne zbledijo, kar omogoča razlikovanje od razširjenih žilic ter kožnih sprememb, ki so posledica drugih obolenj. Če so lise večje od 1 cm, govorimo o ekhimozah. Spremembe se lahko kažejo tudi kot rdeče ali modro obarvane bunčice (palpabilna purpura), redko razjede, podkožni vozlički ali gangrenozne spremembe. Henoch-Schönleinovo purpuro pogosto spremljajo še artritis, bolečine v trebuhu in prizadetost ledvic.

## Vzroki za vaskulitis

Vzroki za vaskulitis so zelo različni. Pojavijo se po prebolevanju različnih okužb (hepatitis, streptokoki, glive, mikrobakterije, HIV), po jemanju določenih zdravil (antibiotiki), ob malignomih ali boleznih vezivnega tkiva, redko pa so posledica primarnega vnetja žil v sklopu sistemskih vaskulitisev (mikroskopski poliarteritis, nodozni poliarteritis, Wegenerjeva granulomatoza in eozinofilna granulomatoza s poliangiitis-Churg-Straussov sindromom). Najpogostejši je kožni levkocitoklastični vaskulitis, ki prizadene drobne žile kože in podkožje. Posebna klinična oblika kožnega levkocitoklastičnega vaskulitisa je Henoch-Schönleinova purpura, ki se navadno pojavi pri otrocih in se kaže s purpurami in petehijami po spodnjih, redko zgornjih okončinah, pogosto pa ga spremljajo še artritis, bolečine v trebuhu in prizadetost ledvic. Petehije se pojavljajo v skupinah in so lahko videti kot osip. Bolezen pogosto izzveni brez zdravljenja, potrebno pa je izključiti sistemsko prizadetost, to pomeni prizadetost ledvic, prebavil in sklepov.

## Značilen kožni izpuščaj

Vnetni proces pogosto hkrati zajame male žile v koži, prebavilih in ledvičnih telescih. Značilen kožni izpuščaj, ki se pojavlja pri dobri polovici bolnikov, ni nujno prvi znak. Je pa ta izpuščaj tipljiv, rdeč ali rjav in je simetrično razporejen, najpogostejše okrog gležnjev, na hrbtišču stopal, na zadnjih straneh okončin in na zadnjici. Sklepne bolečine in sklepno vnetje (artritis) prizadenejo predvsem velike

## ABC

- A** Vaskulitis – vnetje krvnih žil – je lahko posledica raznih okužb, pogosto pa je vzrok neznan.
- B** Bolezen označujejo rdeče lise, izpuščaj ali v hujših primerih – razjede.
- C** Zdravljenje poteka s kortikosteroidi in počitkom, bolezen pa pogosto izzveni sama.

sklepe spodnjih okončin. Bolezenski znaki prizadetosti prebavil so običajno blagi, lahko pa se razvijejo tudi v krvavitve, krvave driske in celo zavožljanja ali predrtja črevesja. Tudi prizadetost ledvic je običajno blaga, redko pa lahko vodi celo v ledvično odpoved. Pri dečkih so lahko prizadeta, boleča in otekla tudi moda. Bolnik ima lahko glavobol, omotico in določene nevrološke nenormalnosti, možgansko krvavitev ter centralno in periferno prizadetost živcev.

## Kaj se zgodi s krvnimi žilami pri vaskulitisu?

Vaskulitis nastane zaradi odlaganja imunskih kompleksov (kompleksi antigen–protitelo) v žilni steni, kar sproži kaskado vnetnih reakcij s posledičnim sproščanjem rdečih krvnih celic iz žile v okolno tkivo. Zaradi sprememb v krvni žili je onemogočen normalen krvni pretok, kar lahko vodi k tvorbi krvnih strdkov v vnetih žilah. Strdki in poškodovana stena krvne žile povzročijo zožitev ali zaporo žile. Žilna stena postane bolj prepustna in omogoča, da znotrajžilna tekočina prehaja v okolico žile in povzroča oteklino tkiv. Te spremembe se lahko navzven kažejo z različnimi kožnimi izpuščaji ali kožnimi spremembami, ki jih ugotovimo pri vaskulitisu.

Zmanjšan pretok krvi preko zoženih, zaprtih ali redkeje celo raztrganih žil in posledične krvavitve lahko poškoduje tkiva. Kadar so prizadete žile, ki oskrbujejo življenjsko pomembne organe, kot so možgani, ledvice, pljuča ali srce, bolezen predstavlja zelo resno stanje. Pri obsežnem (sistemskem) vaskulitisu pride običajno do sproščanja vnetnih molekul, ki povzročajo splošne simptome, kot sta vročina, slabost, in povišane laboratorijske kazalce vnetja: sedimentacija eritrocitov, C-reaktivni protein (CRP). Spremenjene oblike velikih žil lahko ugotovimo z angiografijo (radiološka preiskava, s katero prikažemo potek krvnih žil).

## Diagnostika vaskulitisev je proces

Klinične spremembe na koži so pri večini vaskulitisev na začetku podobne. Pri bolniku s sumom na levkocitoklastični vaskulitis je potrebno opraviti razširjene laboratorijske in imunološke preiskave zaradi izključitve dru-



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

gih obolenj, ki lahko potekajo s podobnimi kliničnimi spremembami, npr. zmanjšanje števila trombocitov ali motenj v njihovem delovanju, motnje v strjevanju krvi ali drugih sistemskih boleznih, kakor tudi za potrditev diagnoze. Vaskulitis se potrdi s patohistološko preiskavo. Katarina Trčko pojasnjuje, da je treba pri vsakem bolniku z vaskulitisom vztrajno iskati možen vzrok za nastanek kožnih sprememb ter ga ustrezno zdraviti. Vzroka kljub natančni obravnavi bolnika velikokrat ne najdejo. Pri blažjih oblikah levkocitoklastičnega vaskulitisa se predpišejo kortikosteroidna mazila ter počitek, dokler bolezen ne izzveni. Bolnike s težjimi oblikami ter sistemsko prizadetostjo sprejmejo v bolnišnico in zdravijo s sistemskimi kortikosteroidi. Pri večini bolnikov ima bolezen blag potek in kožne spremembe spontano izzvenijo v dveh do šestih tednih. Na mestu predhodnih vnetnih sprememb lahko ostanejo povnetne hiperpigmentacije, ki po navadi izzvenijo v nekaj mesecih. Pri približno 10 % obolelih ima bolezen kroničen potek, kar pomeni, da traja več kot šest tednov. Diagnozo vaskulitis zdravniki redko postavijo že ob prvem pregledu. Simptomi so lahko podobni številnim drugim pogostejšim boleznim. Diagnozo postavimo na osnovi kliničnih znakov patohistološke preiskave laboratorijskih preiskav krvi in urina ter slikovnih preiskav (npr. ultrazvok, rentgensko slikanje, računalniška tomografija, magnetna resonanca in angiografija).

## Zdravljenje

Zdravljenje je odvisno od vrste vaskulitisa. Pri kožnem levkocitoklastičnem vaskulitisu zadostujejo počitek in lokalna kortikosteroidna mazila, pri hujših oblikah zdravijo s sistemskimi kortikosteroidi. Zdravljenje sistemskih vaskulitisov je kompleksno ter vključuje sodelovanje specialistov različnih strok. Potrebno je dolgotrajno zdravljenje z imunosupresivnimi zdravili. Za pomoč pri soočanju s kronično boleznijo in stresom včasih bolniki in njihove družine potrebujejo tudi psihološko in socialno podporo.

## Pigmentne purpure

So relativno pogoste kronične kožne bolezni, ki se kažejo z značilnimi kožnimi spremembami. Vzrok za nastanek bolezni ni natančno pojasnjen, občasno povečana prepustnost kapilar v koži omogoča prehod rdečih krvnih celic skozi žilno steno v okolno kožo. Na koži vidimo simetrično razporejene rdeče rjave ali pikčaste purpurne lise, ki se lahko združujejo v večja žarišča. Kožne spremembe so omejene na spodnje okončine, redko jih vidimo po spodnjem delu trebuha ali po zadnjici. Klinična slika je značilna, le v nejasnih primerih opravimo patohistološko preiskavo. Kožne spremembe ne povzročajo nobenih težav. Bolezen ima kroničen potek in navadno traja več let. Bolnikom se svetuje počitek, kortikosteroidna mazila ter povijanje z elastičnimi povoji. Zdravljenje navadno ni uspešno.

## Marmorirana koža

Vzroki za marmorirano kožo so številni. Lahko gre za povsem nenevarno stanje ali pa je odraz resnejšega obolenja. *Livedo reticularis (cutis marmorata)* je zelo pogosto stanje, ki se kaže z lisastim oziroma mrežastim, rdeče modro do vijoličastim razbarvanjem kože. Navadno je posledica fiziološkega krčenja krvnih žil v koži in podkožju po izpostavitvi telesa nizkim temperaturam. Kaže se z marmorirano kožo po spodnjih, redkeje zgornjih okončinah. Gre za popolnoma nenevarne spremembe, ki se navadno pojavijo pri mlajših ženskah. Po segretju telesa vijoličasto razbarvanje kože navadno izzveni, redko pa so kožne spremembe trajne. Podobno, rjavo mrežasto razbarvanje kože se lahko pojavi po dolgi izpostavitvi višjim temperaturam, npr. ob gretju ob peči (*erythema ab igne*), v nasprotju z retikularnim livedom ne izzveni. Marmorirana koža pa je lahko pomemben kliničen znak resnejšega obolenja – *livedo racemoza*. O tej bolezni govorimo, kadar so spremembe v obliki marmorirane kože trajne in se pojavijo po okončinah in trupu. Lahko so posledica sistemskih vaskulitisov, sistemskih vezivnih obolenj ali krvnih diskrazij. Pri takšnih bolnikih je treba opraviti obsežne laboratorijske preiskave zaradi opredelitve vzroka kožnih sprememb.

Pri sistemskih vaskulitisih, kot so mikroskopski poliarteritis, nodozni poliarteritis, Wegenerjeva granulomatoza in eozinofilna granulomatoza s poliangiitis-Churg-Straussom, opazujemo podobne kožne spremembe kot pri levkocitoklastičnem vaskulitisu. Omenjene bolezni so na srečo redke, potekajo pa navadno s hudo prizadetostjo pljuč ali ledvic, kar je za bolnika lahko usodno.

## Poliarteritis nodoza

Poliarteritis nodoza (PAN) je oblika vaskulitisa, kjer vnetje poškoduje steno krvnih žil (nekrotizantni vaskulitis) ter prizadene predvsem srednje velike in male arterije. Vneti predeli arterijske stene postanejo šibkejši in pod pritiskom toka krvi nastajajo vzdolž stene majhne nodularne razširitve (anevrizme). Od tod izvira tudi ime nodozni poliarteritis. Kutani (kožni) poliarteritis prizadene predvsem kožo in mišično skeletni sistem, ne pa notranjih organov. PAN navadno prizadene starejše ljudi, pri otrocih je zelo redek. Ocenjeno število novih primerov na leto je eden na milijon.

**Kdo vam  
lahko pomaga?**

### RADIOMED, HOČE

Glaserjev trg 1, 2311 Hoče  
Tel.: 041 370 938, 02 61 85 217  
[www.ambulantaradiomed.si](http://www.ambulantaradiomed.si)

CT angiografije na napotnico,  
brez čakalne dobe.

# Natalija Verboten:

»S to kremo ohranjam svoj mladosten videz že 3 leta«

Simpatična pevka, žena in mama 2 otrok je konec minulega leta upihnila že 42. svečko na torti, čeprav bi ji prej pripisali vsaj 10 let manj. Se tudi vi strinjate, da je vsako leto videti bolje?

## Natalija Verboten je razkri-la, kako skrbi za svojo kožo:

»Imam izredno občutljivo kožo in vedno sem le s težavo našla negovalne izdelke, ki moje kože ne bi še bolj razdražili. Ko sem začela uporabljati naravno kremo za obraz **Lux-Factor 4D Hyaluron**, sem prenehala preizkušati druge, saj izredno blagodejno vpliva na moje težave. Zaradi narave dela sem pogosto močno naličena, ličila pa znajo kožo precej razdražiti. Kremo 4D Hyaluron hitro nanese, se lepo razmaže in hitro vpije, moja koža pa je po njej gladka in tudi pri 42. še vedno čvrsta, elastična ter sijoča.«

Seveda pa svoj mladosten videz poleg **kreme 4D Hyaluron**, ki ji je zvesta že tretje leto, ohranja tudi z zdravim načinom življenja, kar pomeni, da skrbi za uravnoteženo prehrano, ne kadi in ne pije alkohola, za fitness pa poskrbita kar njena 2 sinova, ob katerih nikoli ni dolgčas. Natalija nam je tudi zaupala, da pije veliko vode, ki prav tako hidrira našo kožo na obrazu, ki je še posebej v zimskih dneh zaradi menjavanja toplega in suhega zraka nagnjena k izsušitvi.

## Zakaj je Natalijina najljubša krema tako učinkovita?

Idealna kombinacija izredno dragocene hialuronske kisline in senzacionalne 4D Anti-Wrinkle formule proti gubicam zago-

tavlja, da je Lux-Factor 4D Hyaluron krema varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. Hialuronska kislina je trenutno najbolj priljubljena sestavina v kozmetični industriji, saj lahko nase veže velike količine vode in kožo najbolj učinkovito učvrsti in napne. S klinično in dermatološko testirano formulo se krema 4D Hyaluron uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v Lux-Factor 4D Hyaluron kremi proti gubam prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni botoks učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža zasije v boljšem tonusu. Idealna kombinacija učinkovin pa kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in mladostna.

S kodo **ABC5** lahko kremo proti gubicam **4D Hyaluron** naročite kar **5,00 €** ceneje!



## Vas je strah, da ne bi opazili rezultatov?

Krema 4D Hyaluron je sicer primerna za vse tipe kože, med zadovoljnimi uporabnicami pa je že več kot 20 tisoč Slovenk, a kljub temu vam znamka Lux-Factor Cosmetics nudi tudi **30-dnevno garancijo**. To pomeni, da lahko kremo v roku 30 dni od prejete paketa vrnete, v kolikor vam iz katerega koli razloga ne bi odgovarjala, in se vam vrne denar.



PREIZKUSITE NAJBOLJŠO KREMO PROTI GUBICAM TUDI VI!

Naročite jo lahko na [Lux-Factor.com](http://Lux-Factor.com) ali preko telefonske številke 01 777 41 07!

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

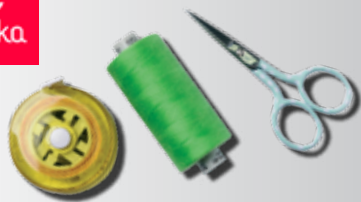
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

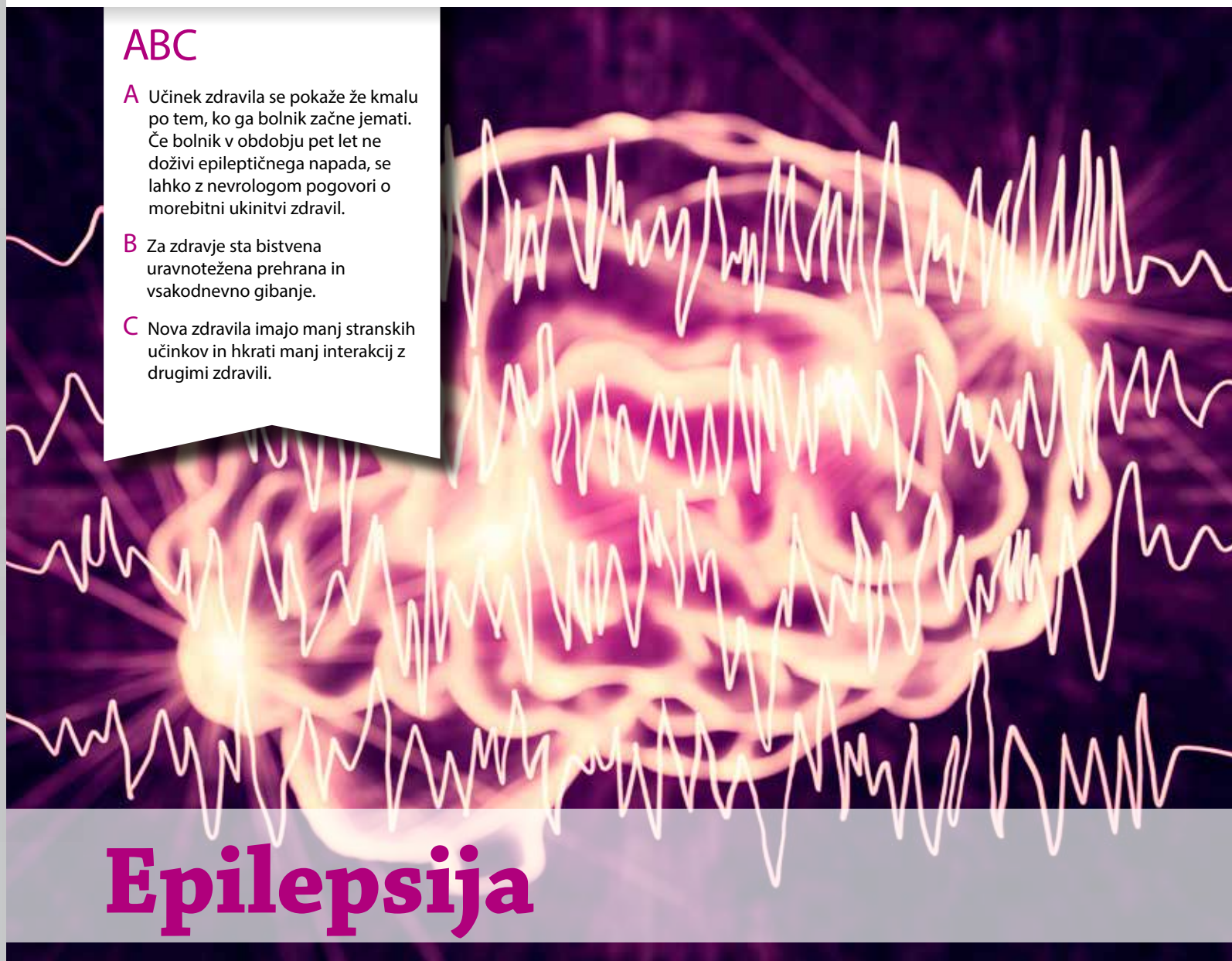
Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## ABC

- A** Učinek zdravila se pokaže že kmalu po tem, ko ga bolnik začne jemati. Če bolnik v obdobju pet let ne doživi epileptičnega napada, se lahko z nevrologom pogovori o morebitni ukinitvi zdravil.
- B** Za zdravje sta bistvena uravnotežena prehrana in vsakodnevno gibanje.
- C** Nova zdravila imajo manj stranskih učinkov in hkrati manj interakcij z drugimi zdravili.



# Epilepsija



Igor Rigler, dr. med.

V razvitem svetu se epilepsija pojavi pri enem odstotku prebivalstva. Ocenjujejo, da je danes v Sloveniji okoli 20.000 bolnikov s to boleznijo, na leto jih na novo zboli okoli 1000. Pojavi se lahko v katerem koli starostnem obdobju, najpogosteje za epilepsijo zbolijo mladi, lahko pa se pojavi šele po 60. letu starosti. O zdravljenju epilepsije smo se pogovarjali z **Igorjem Riglerjem, dr. med.**, vodjem oddelka za urgentno nevrologijo Nevrološke klinike v Ljubljani.

Avtorica: **Maja Korošak**

### Največji koraki naprej pri diagnostiki

Ko pri nekom diagnosticirajo vrsto epilepsije, zdravniki izberejo najustreznejše zdravilo. Katere pa so vrste te bolezni? Igor Rigler: »Epilepsija se deli na tri glavne podvrste. Prva so genetske epilepsije, nekoč so jih imenovali idiopatske, za katere domnevajo, da so posledica genske mutacije na proteinu, ki skrbi za napetost živčnih celic. Takšna mutacija potem povzroči večje tveganje za epileptične generalizirane napade, pri katerih človek postane nezavesten in dobi krče po vsem telesu. Druga vrsta so simptomatske epilepsije, ki so posledica drugih bolezni: alzheimerjeve bolezni, možganskega tumorja, možganske krvavitve ... Na mestu okvare se možganske celice napačno povežejo in to povzroči epileptične napade, ki so običajno žariščni, lahko pa se tudi generalizirajo. Tretja oblika so kriptogene epilepsije, ki se pojavljajo po navadi

v enem delu možganov, lahko tudi generalizirano, a niso posledica genetske mutacije, niti niso posledica že znane opredeljive bolezni možganov – vzrok bolezni je torej neznan.«

### Antiepileptiki

Pri zdravljenju z zdravili po besedah dr. Riglerja običajno najprej skušajo zdraviti bolnika s primernimi odmerki enega antiepileptika. »Če to zdravilo ne da pričakovanega učinka, ga kombiniramo z enim, dvema ali celo tremi drugimi antiepileptiki. Težje oblike epilepsije zahtevajo višje odmerke zdravil in njihovo kombiniranje.« Koliko časa pa mora bolnik jemati antiepileptike, da se pokaže izboljšanje, ali pa jih postopno lahko tudi opusti? »Učinek oziroma izboljšanje se pokaže že kmalu po tem, ko bolnik zdravilo začne jemati. Če bolnik, ki jemlje nizek odmerek antiepileptika, v obdobju pet let ne doživi epileptičnega napada, se lahko z nevrologom pogovori o morebitni ukinitvi zdravil.



Možnost, da se napadi ponovijo, pa je v povprečju približno petdesetodstotna.«

### Možni neželeni učinki

Kakšni pa so možni neželeni učinki antiepileptikov? Posebno pozornost je treba, predvsem zaradi neželenih učinkov, nameniti pri izbiri antiepileptikov za otroke in mladostnike, dekleta in ženske ter starejše. Pri otrocih in mladostnikih je zlasti pomembno, da izbrani antiepileptik ne povzroča sedacije (zaspanosti, utrujenosti), ne vpliva negativno na kognitivne funkcije (pozornost, zaznavo, spomin ...), vedenje in telesno težo. Pri dekletih in ženskah je pomembno, da antiepileptiki nimajo vpliva na menstruacijski cikel in plodnost. Nekateri antiepileptiki lahko povzročijo nepravilne menstrualne cikle, policistične jajčnike, in to lahko povzroči zmanjšano plodnost. Prav tako lahko nekateri antiepileptiki zmanjšajo učinkovitost kontracepcijskih tablet, povečajo telesno težo in povzročijo spremembe na koži (akne) in laseh (izpadanje). Pri dolgotrajni uporabi nekaterih antiepileptikov se lahko pojavi osteoporoza (izguba kostne mase). Jemanje antiepileptikov med nosečnostjo lahko povzroči motnje v razvoju otroka.

Pri starejših bolnikih so lahko problematični neželeni učinki antiepileptikov predvsem občutek zaspanosti, ki ga povzročajo, negativni vpliv na kognitivne funkcije in sprememba telesne teže. Zaradi sočasnih drugih bolezni starejši bolniki navadno jemljejo druga zdravila, zato je pomembno, da izbrani antiepileptik nima vpliva na delovanje teh zdravil oziroma je ta vpliv čim manjši. Zaradi boljšega sodelovanja v zdravljenju je pomembno tudi, da je zdravljenje z izbranim antiepileptikom čim bolj enostavno (enkrat- ali dvakrat dnevno odmerjanje).

### Napredek pri zdravljenju

Če zdravila ne delujejo in če v možganih obstaja lokalni vzrok za epileptične napade (okvara), potem se lahko zdravi operativno in okvarjeni del možganov kirurško odstrani. Če ima nekdo na primer tumor, potem odstranijo tumor in okolico tega tumorja. Napadi se namreč tvorijo v možganskem tkivu okoli tumorja. Po besedah dr. Riglerja lahko operativno zdravijo vsako strukturno spremembo na možganih, ki jo pokaže slikanje in bi lahko povzročala epilepsijo.

Največji napredek pri zdravljenju epilepsije je bil narejen prav na kirurškem področju. Igor Rigler: »Diagnostika se je pomembno izboljšala. Dandanes lahko odkrijemo marsikatero lezijo oziroma spremembo na možganih, ki bi se nekoč zdela skrita. Razvile so se tehnološko zahtevnejše metode: magnetna resonanca je postala natančnejša, razvila se je funkcionalna magnetna resonanca, ki natančneje določa žarišče epilepsije. Razvilo se je podrobnejše snemanje možganov, skoraj na mikroskopski ravni. Pri tem bolnikom v možgane vstavijo ploščate ali pa igelne elektrode, ki spremljajo električno dejavnost bol-

nega tkiva ter jim uspe določiti območje, ki je električno čezmerno aktivno in ga je treba operirati.«

Razvoj pa je potekal tudi na področju zdravljenja. Nova zdravila so sicer enako učinkovita, kakor so bila stara, njihova prednost pa je ta, da imajo manj stranskih učinkov in hkrati manj interakcij z drugimi zdravili. Bolniki jih bolje prenašajo in zato jih lahko dajejo v večjih odmerkih in s tem epilepsijo lahko bolje obvladujejo, kakor so jo nekoč.

Vagusna stimulacija ali stimulacija vagusnega živca je bila nekoč priljubljena metoda, danes pa se, pove dr. Rigler, redkeje uporablja.

Ena od metod zdravljenja je tudi ketogena dieta. To je poseben prehrabni režim, ki temelji na visokem vnosu maščob in organizmu potrebnih beljakovin ob izključitvi ogljikovih hidratov. Kot pove dr. Rigler, se še vedno uporablja pri določenih oblikah otroških epilepsij, kjer lahko zmanjša število epileptičnih napadov. Zelo redko se uporablja pri odraslih bolnikih.

Na splošno lahko rečemo, da je epilepsija postala bolj obvladljiva, pri večjem delu bolnikov je postala ozdravljiva, žal pa še vedno ni popolnoma ozdravljiva pri vseh.

### Dve skupini epileptičnih napadov

Generalizirani napadi: zanje je značilno, da nenormalen električni izbruh zajame celotno možgansko skorjo. Pri tej obliki napadov bolnik izgubi zavest (lahko tudi le za nekaj sekund), pojavijo se lahko mišični krči (krčenje rok in nog) in motnje mišičnega tonusa (nenadni padci).

Parcialni napadi: nenormalni električni izbruhi so omejeni le na določen predel možganske skorje (epileptično žarišče). Za to vrsto napadov je značilno, da lahko potekajo brez motnje ali z delno motnjo zavesti (oseba je zmedena), pojavijo se lahko mišični krči in motnje čutil (tipa, voha, sluha, vida). Če se nenormalni električni izbruh iz določenega predela možganske skorje nato razširi na celotno možgansko skorjo, govorimo o sekundarno generaliziranem napadu.



### Prva pomoč pri velikem (generaliziranem) epileptičnem napadu:

- Preprečimo poškodbo bolnika (odstranimo vse nevarne predmete),
- zrahljamo mu oblačila okrog vratu (odvežemo kravato, odpnemo srajčni ovratnik) in pasu (odpne pas na hlačah),
- glavo mu podpremo z mehkim in ravnim predmetom (vzglavnikom, torbo, zvitem oblačilom),
- po prenehanju napada moramo osebo, ki izgubi zavest, položiti v bočni položaj za nezavestnega,
- bolniku v usta ne dajemo nobenih predmetov, s katerimi bi preprečili, da bi si pogriznil jezik, ust mu ne odpiramo na silo,
- bolniku med napadom ne dajemo v usta nobene tekočine, dokler se mu ne povrne zavest,
- bolnika med napadom ne držimo, krčev ne poskušamo fizično zaustaviti,
- vedno počakamo na kraju samem, da bolnik pride k zavesti,
- ponudimo mu pomoč ali po potrebi pokličemo strokovno medicinsko pomoč.

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

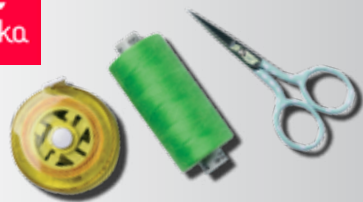
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



**- 30 %**  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: **ABC2-19**

Naročila na telefon: **04 51 55 880**  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## Pogasimo tiha vnetja

Povišana telesna temperatura, bolečina, pordelost in oteklina so znaki, ki naznanjajo vnetja. Ni pa vedno tako, ti znaki veljajo namreč le za akutna vnetja. Vnetja nizkih stopenj na drugi strani večinoma ostanejo pod nivojem tako naše kot zdravnikove zaznave in nam dolgoročno lahko povzročijo velike zdravstvene težave.

Pri vseh odraslih je nenehno prisoten določen obseg vnetij nizkih stopenj, njihovo dejavnost pa lahko zaznamo le s posebnimi krvnimi preiskavami. Običajno teh preiskav ne delamo. Takšna vnetja namreč ne povzročajo večjih in opaznejših težav v vsakodnevnem življenju, delujejo in širijo se potihoma, od tod tudi njihovo poljudno poimenovanje – tiha vnetja.

O tihih vnetjih se je prvič obširneje pisalo pred slabimi petnajstimi leti, ko je znanstvena stroka pričela resno povezovati niti in ugotavljati vloge tihih vnetij v razvoju kroničnih bolezni, kot so srčno-žilna obolenja, diabetes, presnovni sindrom, rakava obolenja, revmatoidni artritis, želodčno-črevesna obolenja in številne nevrološke bolezni.

V vmesnem času so številne znanstvene raziskave poskrbele, da veliko bolje razumemo srž problema. Levji delež tihih vnetij nastaja zaradi neuravnoteženega stanja v črevesni mikrobioti, zaradi katerega se posledično poškoduje sluznica prebavnega trakta. Vnetja in poškodovana sluznica ne predstavlja več zanesljive pregrade med črevesnim lumnom in drugimi tkivi, zato številne odpadne snovi, ki bi se morale iz telesa izločiti, prehajajo v krvni obtok. Ta fenomen strokovno poimenujemo intestesti-

nalna permeabilnost, v poljudnih zapisih se omenja kot črevesna prepustnost. Nekatere od snovi, ki tako prehajajo v krvni obtok, se vežejo na naše krvničke, te zaradi obremenitev razpadajo in sproščajo tuje snovi na različnih delih telesa. Tam posledično prihaja do nizkih, a trdovratnih vnetnih žarišč. Dlje časa vnetja vztrajajo, večja je verjetnost, da se bo razvila bolezen.

Pot razvoja kroničnih obolenj si lahko predstavljamo kot domine, ki v počasnem posnetku padajo druga za drugo. Temeljni vzroki težave običajno koreninijo v življenjskem slogu, zato sprememba slednjega lahko bistveno pripomore k obratu nazaj. Stres, procesirana in rafinirana živila, škodljive razvade, določena zdravila, onesnaženje in pomanjkanje rekreacije na svežem zraku, so le nekatere od njih. Zelo smiselno je pogledati vse dejavnike tveganja v življenju in v prvi vrsti spremeniti prehrano: številna živila namreč pospešujejo vnetja. Na drugi strani poznamo živila, predvsem polifenole – močne antioksidante, ki bistveno prispevajo k znižanju vnetij.

Kroničnih obolenj, kjer so glavni vzroki tiha vnetja, zahodna medicina ne zna pozdraviti. Zavidanja vreden uspeh pa dosegajo z biološko medicino. Prof. dr. Thomas Rau, oče sodobne evropske biološke medicine, se zdravljenja loteva s treh temeljnih področij: temeljitega razstrupljanja, regeneracije črevesja in njegove mikrobiote ter celične podpore in regeneracije. Marsikaj od tega lahko naredimo že v okviru samozdravljenja.

Petra Potočnik, nutricionistka,  
Biological medicine practitioner

## Za zdravje prebavne poti

Eliksir z edinstvenim spektrom  
**31 Efektivnih mikroorganizmov**  
in biodostopnimi hranili iz  
**31 zelišč**. 20 milijard dobrodejnih  
EM v dnevnem odmerku.



**Biorazpoložljivi polifenoli:** beta glukan, beta karoten, kurkumin, kvercetin, ALA, resveratrol, triphala churna, aronija, moringa + **bioaktivni vitamini!**



... pomladni  
preporod.

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

Na voljo v spletni prodajalni  
[www.eubiosa.si](http://www.eubiosa.si) ter izbranih lekarnah,  
specializiranih prodajalnih in trgovinah z  
zdravo prehrano. Dodatne informacije in  
naročila: **031 722 622**.





Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** Celiakija je vse bolj prisotna tudi med odraslimi.
- B** Zaradi spremenljivih značilnosti jo imenujemo medicinski kameleon.
- C** Edino zdravilo je dieta oz. popolna izključitev glutena iz prehrane.

# Celiakija – »medicinski kameleon« v zrelih letih



doc. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., specialist pediater

**Celiakija je sistemska, imunska bolezen, ki najpogosteje prizadene tanko črevo in se razvije zaradi preobčutljivosti na gluten. Posledica preobčutljivosti je okvara sluznice tankega črevesa. Tako spremenjena sluznica ni več sposobna vsrkati dovolj hranilnih snovi iz črevesja v kri. O celiakiji in njenih značilnostih smo se pogovarjali z **doc. dr. Jernejem Dolinškom, dr. med., specialistom pediatrije**, iz enote za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano na Kliniki za pediatrijo UKC Maribor in Kate-dri za pediatrijo Medicinske fakul-tete Univerze v Mariboru.**

Avtorica: **Teja Potočnik**

Celiakija se v večini primerov pojavi že v otroštvu, lahko pa tudi v mladostništvu in odrasli dobi. Celiakija v odrasli dobi je lahko posledica neprepoznane bolezni v otroštvu ali pa bolezni, ki se je pokazala šele z odraslostjo. Pri nekaterih obolelih odraslih obstajajo dokazi, da so nedvomno uživali običajne količine glutena, da so imeli preiskave zaradi nečesa drugega in bili ob teh preiskavah zdravi, torej brez celiakije. Potem pa pride do nekega za zdaj še neznanega sprožilnega dejavnika, ki spremeni okoliščine in iz nekoga, ki gluten lahko uživa, naenkrat postane bolnik s celiakijo. »Ta sprožilec je verjetno enak v odrasli dobi kot v otroštvu, vendar ga žal ne poznamo. Sumi se, da pomembno vlogo igrajo okužbe z virusi in skoraj verjetno je tako. Kateri virus je povzročitelj celiakije in ali je samo eden ali jih je več, pa je zelo težko trditi. Dejstvo je, da nekateri zbolijo že prej, kot otroci, drugi pa v odrasli dobi, vendar zagotovo je, da to niso le tisti, ki so bili v otroštvu spregledani, ampak so dejansko zboleli šele kasneje,« je povedal sogovornik.

### Znaki bolezni so zelo različni

Najlažje bi bilo, če bi vsi bolniki zboleli z enakimi znaki: bolečinami v trebuhu, napihnjenostjo, drisko oz. spremembami v blatu in neustreznim napredovanjem pri otrocih. Žal

ni tako in bolezen se pojavlja v zelo različnih oblikah. Posebej pri pojavu bolezni v odrasli dobi so znaki lahko zelo specifični. Gre lahko za občasne bolečine v trebuhu, občasno napihnjenost, slabo počutje in slabokrvnost, splošno utrujenost in manjšo delovno sposobnost. Lahko se pojavi celo zaprtje ali nepojasnjena osteoporoza, ki je prej nismo prepoznali. Poleg tega se lahko pojavijo tudi pridružene težave, kot so na primer težave s ščitnico. Ne da bi bila celiakija vzrok za obolelo ščitnico, vendar so osnovni mehanizmi obeh obolenj zelo podobni. Lahko pa je nekdo skoraj popolnoma brez težav ali pa ima popolnoma običajne težave, kot jih imamo vsi. Pojavlja se občasna napetost, bolečine v trebuhu in lahko najdemo razlog ali izgovor: »Ah, nekaj takega sem pojedel,« in potem se sčasoma navadimo na to in poskušamo jesti nekoliko drugačno hrano ali pa morda poskusimo z dieto brez laktoze ter na koncu »ugotovimo«, da je bil to razlog. Pravi razlog pa ostane prikrit. Prav zaradi teh zelo različnih znakov celiakiji rečemo tudi medicinski kameleon. Najpomembnejše je, da nanjo ob različnih znakih pomislimo. Celiakija je bolezen, ki lahko prizadene vsakogar, tudi ljudi, za katere ob odlični zdravstveni kartoteki ne bi nikoli pomislili, da imajo lahko celiakijo. Zato se ob sumu na celiakijo opravi nekaj zelo preprostih krvnih testov, na pod-



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



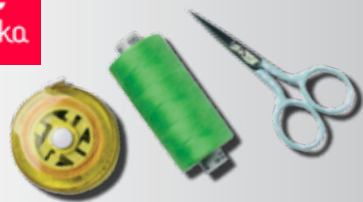
- 30 %

za letno naročnino

samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

lagi katerih se lahko ta sum potrdi, in potem se opravijo še potrditveni testi, s katerimi se celiakijo tudi dokaže. Celiakija je povezana z uživanjem glutena, vendar z njim ni neposredno povezana oziroma ne gre za toksični učinek glutena. Bolezen se običajno ne zgodi v hipu, ampak vsakodnevni vnos glutena pri nekom, ki ima celiakijo, sluznico tankega črevesa vse bolj okvari in je težav vedno več. Te težave se običajno priplazijo počasi.

### »Bolezen je nedvoumno dedna,«

nam je povedal doc. dr. Jernej Dolinšek in nadaljeval: »Brez določenih genov te bolezni ni. Je pa res, da vseh genov ne poznamo, poznamo pa gene HLA, ki so zelo pomembni pri imunskih reakcijah in jih poznamo npr. pri transplantaciji organov. Brez zapisa HLA-DQ2 ali HLA-DQ8 celiakije ne moremo razviti. Vendarle ima več kot 30 % evropske populacije takšen zapis, zbolijo pa le en odstotek, mogoče v Skandinaviji 2–3 %. Torej če imamo ta genetski zapis, še ne pomeni, da bomo zboleli za celiakijo, pravzaprav v tem primeru obstaja več kot 95-odstotna verjetnost, da se bolezen pri nas ne bo pojavila. Če pa tega genetskega zapisa nimamo, celiakije nikoli ne bomo razvili. In še nekaj je pomembno. Če ima kateri od staršev celiakijo, to še ne pomeni, da bodo zboleli tudi otroci. Lahko, vendar geni so zelo zapleteni in šele kombinacija genov očeta in mame naredijo okoliščine zrele za razvoj multifaktorske genetske bolezni, kot je celiakija. Pri nekaterih drugih genetskih boleznih je položaj lažji, celiakija pa je genetsko nekoliko bolj zapletena.«

Sprva so se raziskave o bolezni izvajale le pri otrocih in o bolezni odraslih ni bilo dosti

govora, čeprav se je med odraslimi tudi pojavljala. Dandanes pa se bolezen raziskuje v vseh starostnih skupinah in zato je tudi evidentiranih odraslih s to boleznijo več. Ne več kot otrok, temveč več kot jih je bilo v preteklosti, ko se primera celiakije pri odraslih ni raziskovalo. Kot nam je povedal doc. dr. Jernej Dolinšek, so na Finskem delali raziskavo in odkrili, da so med starostniki 3 % bolnikov s celiakijo in dodal: »Bolezni je danes več ne samo zaradi bolj sistematskega preučevanja, temveč jo je resnično več, saj vemo, da se tudi življenjska doba podaljšuje, in bolniki s to boleznijo živijo normalno življenje, medtem ko so včasih zaradi bolezni umirali že v zgodnjem otroštvu in s tem se njihovi geni niso mogli prenašati na naslednjo generacijo.«

### Celiakija ni vidna

Bolezen se lahko nevidno priplazi, brez zunanjih znakov in simptomov in nas ogroža s svojimi kasnejšimi zapleti. Poznamo bolnike, ki imajo asimptomatsko obliko bolezni ali zelo oligosimptomatsko obliko bolezni oz. zelo neznatne ali zelo blage simptome bolezni. Pomembno vlogo pri tem igrajo protitelesa, ki krožijo po telesu in lahko napadejo razne organe do te mere, da okvara postane pomembna, ni pa še klinično prisotna. Potem pa se bolezen lahko kar naenkrat pojavi v težki obliki ali celo z zapleti. Kot na primer osteoporozo, nepojasnjena neplodnost, epilepsija, ataksija, razvoj malignih bolezni, motnje strjevanja krvi, izpadanje las, okvare zobovja, kožne spremembe ... Pred tem morda ni bilo neke gastrointestinalne simptomatike potem pa kar naenkrat izbruhne

bolezen z zapletom na nekem drugem organskem sistemu in ob preiskavah se ugotovi, da je razlog celiakija oziroma gluten in so bile morda prisotne blage težave, na katere sploh nismo bili pozorni. Bolezen se lahko počasi priplazi in v takem primeru so posledice toliko bolj neugodne. Celiakija je bolezen, na katero je treba pomisliti, in če nanjo pomislimo, jo odkrijemo ter jo lahko pravočasno zdravimo. Praviloma celiakija nima jasno vidnih zunanjih oz. kožnih znakov. Izjema je le en tip celiakije, ki se imenuje herpetiformni dermatitis in je herpesu podoben izpuščaj, ki se pojavi nad komolci in koleni in na križnem predelu, vendar je to redka in jasno definirana oblika celiakije.

### Samo stroga dieta

Edini način je zdravljenje s strogo dieto, ki je zelo ekstremna. Že eno zrno pšenice v dveh kilogramih riža je preveč za bolnika z celiakijo, ker povzroča imunsko reakcijo. Ni zdravil. Je le popolna izločitev glutena, to pomeni žit, kot so: pšenica, ječmen in rž in tudi vseh izpeljank iz teh žit, kot na primer pire ali drugih »starih vrst pšenice« ... Nekateri bolniki reagirajo tudi na oves. Bolnik je v primeru celiakije prepogosto vezan na strogo urejeno domačo kuhinjo in na izbrano hrano, kar pa povzroča težave na delovnem mestu in na splošno v življenjskem okolju. Trgovine so sicer z brezglutenskimi izdelki že zelo dobro založene, ni pa še prav veliko restavracij, kjer bi pripravljali brezglutenske obroke. V izredno redkih primerih imunski proces pri celiakiji lahko vztraja, čeprav se diete strogo držimo. Takrat se pojavi tako imenovana refraktarna celiakija oz. proti zdravljenju odporna celiakija, ki je sicer zelo redka. Pojavlja se le v odrasli dobi. To je nevarno predmaligno stanje, ki lahko preraste v maligno. Običajno pa pri vztrajanju težav ali pri izvajanju laboratorijskih testov ne gre za to bolezen, ampak se na koncu ugotovi, da gre kljub strogi dieti za tako imenovani skriti vnos glutena, ko včasih niti bolnik ne ve, da je gluten zaužil. Redko lahko pride do tega, da je bila postavljena tudi napačna diagnoza ali pa si je bolnik diagnozo postavil sam brez preiskav ter je prisotna kakšna druga bolezen, npr. Crohnova bolezen ali katera druga prehranska preobčutljivost. Če se težave pojavijo navkljub strogi dieti, je treba najprej preveriti dieto, potem pa preveriti možnost vzporednih bolezni, saj je končni izid ob neaktivnosti lahko zelo neugoden.

Če ima kateri od staršev celiakijo, to še ne pomeni, da bodo zboleli tudi otroci. Lahko, vendar geni so zelo zapleteni in šele kombinacija genov očeta in mame naredijo okoliščine zrele za razvoj multifaktorske genetske bolezni, kot je celiakija.

|                                                                                      |                |                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>TEST ZA</b> | <b>ugotavljanje celiakije</b>                                                                                                                                                            |
|                                                                                      | <b>NAKUP:</b>  | <a href="http://www.lekarnar.com">www.lekarnar.com</a><br><a href="http://www.moja-lekarna.com">www.moja-lekarna.com</a><br><b>lekarne po Sloveniji,</b><br><b>prodajalne Sanolabor.</b> |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <a href="mailto:laboratorij@adrialab.si">laboratorij@adrialab.si</a>   <a href="http://www.synlab.si">www.synlab.si</a> |
| <b>DIAGNOSTIČNI<br/>LABORATORIJ</b>                                                                                              | <b>PRIČAKUJEMO VAS<br/>NA TREH LOKACIJAH</b>                                                                            |
| <br>synlab laboratorij<br>ČLAN SKUPINE SYNLAB | <b>LJUBLJANA</b><br>ŠESTOVA ULICA 2 <b>NOVO</b>                                                                         |
|                                                                                                                                  | <b>CELJE</b><br>VODNIKOVA ULICA 3                                                                                       |
|                                                                                                                                  | <b>MARIBOR</b><br>ŽELEZNIKOVA ULICA 4 <b>NOVO</b>                                                                       |
| <b>LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23   CE 03/492 31 10   MB 031/778 444</b>                                                       |                                                                                                                         |

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** Najnevarnejši zaplet pri okužbi z rotavirusi je hitro izgubljanje tekočine.
- B** Zdravila za okužbo z rotavirusi ni, zdravljenje je simptomatsko.
- C** Ker se največ pojavlja v zimskih mesecih, okužbo z rotavirusi imenujemo tudi zimska driska.



# Rotavirusne okužbe so najpogostejše pozimi

Rotavirus je najpogostejši povzročitelj akutne črevesne bolezni pri dojenčkih in majhnih otrocih. Do petega leta starosti se s temi virusi okuži skoraj vsak otrok. Najbolj ogroženi so dojenčki in malčki, stari od štiri do 36 mesecev.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kako je z okužbami pri nas? Kot je povedala **Eva Leban, dr. med.**, specializantka javnega zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, je bilo v lanskem letu 1373 prijav rotavirusnih okužb. V primerjavi z letom poprej je bilo v letu 2017 za 11 % več prijavljenih primerov. »Zabeležili smo štiri izbruhe rotavirusnih okužb, v letu 2016 pet. Trije izbruhi so se zgodili v domovih za starejše občane in eden v vrtcu. Tudi število hospitaliziranih bolnikov je bilo v lanskem letu višje kot v letu poprej: leta 2017 je bilo hospitaliziranih 960 bolnikov, v letu 2016 pa 620. Lani je število bolnikov tudi preseglo petletno povprečje hospitaliziranih,« je še povedala naša sogovornica.

Zanimivo je to, da so okužbe z rotavirusi enako pogoste v razvitem in nerazvitem svetu, kar pomeni, da izboljšane zdravstvene in higienske razmere ne zadostujejo za preprečevanje njihovega širjenja.

### Razdejanje v črevesju

Rotavirus vstopa v telo skozi usta, v tankem črevesu se pritrdi na površino celic, vdre vanje in se v njih razmnožuje. Okužene površinske celice odmrejo. S tem črevo izgubi sposobnost vskravanja vode in elektrolitov, to povzroči odvajanje tekočega blata. Okvara na črevesnih celicah, ki jo povzročijo rotavirusi, se popravi, vendar driska traja, dokler se te celice ne obnovijo. Običajno traja bolezen pet do osem dni, kužnost pa lahko ostane še štirinajst dni.

Poleg driske so za bolezen značilni tudi bruhanje, povišana telesna temperatura in bolečine v trebuhu. Posledica pogostih odvajanj in bruhanja so izsušenost ter motnje v elektrolitskem in kislinsko-baznem ravnotežju. Pogosto je potrebno zdravljenje v bolnišnici. V razvitem svetu je smrtnost zaradi

rotavirusnih okužb majhna. Bolezenski znaki so najhujši ob prvi okužbi, ob ponovnih okužbah so blažji.

### Hitro širjenje okužbe

Rotavirusi so izredno kužni in se zelo preprosto širijo. Bolniki, tudi če imajo zelo blage bolezenske znake, so kužni že pred pojavom driske in lahko še tudi potem, ko driska izzveni. Okuženi otroci predvsem v prvih dneh bolezni izločajo v blatu velike količine virusov. Z onesnaženih rok, površin, predmetov in igrač, na katerih se virusi ohranijo celo do teden dni, se okužba širi na druge osebe. Širjenje virusa je možno tudi po zraku. Od okužbe do prvih bolezenskih znakov pretečeta dan ali dva, največ štirje dnevi. Za okužbo zadostuje že zelo majhno število kužnih delcev.

Zaradi velike kužnosti in enostavnega širjenja je rotavirus pogost povzročitelj epidemij v vrtcih, jaslih, domovih in bolnišnicah. Od otrok se lahko okužijo tudi starši in drugi odrasli.

Kot je povedala Eva Leban, pri majhnemu otroku izguba tekočine zaradi bruhanja in dri-

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)

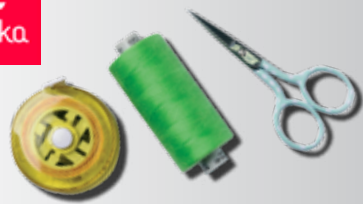


## - 30 %

za letno naročnino  
samo 24,65 €

## + darilo šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## KAJ SO ROTAVIRUSI?

24 ABC zdravlja  
ROTAVIRUSNI GASTROENTERITIS  
je virusna okužba prebavil

Pri otrocih, mlajših od 5 let, lahko ta okužba povzroči **HUDO DRISKO** in **DEHIDRACIJO**

### KDO SE OKUŽI Z ROTAVIRUSI?



Skoraj **VSAK OTROK** se do **5. leta** okuži z rotavirusi <sup>1,4</sup>

### KAKŠNI SO SIMPTOMI ROTAVIRUSNE OKUŽBE? <sup>4-6</sup>



### KAKO SE ŠIRIJO ROTAVIRUSI?

SO ZELO NALEZLJIVI <sup>7</sup>



Zlahka se prenašajo  
s **ČLOVEKA NA ČLOVEKA**, zlasti  
v zaprtih okoljih, kot so bolnišnični  
oddelki in vrtci, ali v družini.

VIRUSI **LAHKO PREŽIVIJO** NA... <sup>8</sup>



**ROKAH**  
vsaj **4 URE**



predmetih, na primer  
na **IGRAČAH**  
do **10 DNI**

### KAKŠNE SO POSLEDICE ROTAVIRUSNE OKUŽBE?



Rotavirusne okužbe so pri dojenčkih in otrocih vodilni vzrok

**SPREJEMOV V BOLNIŠNICO**

zaradi **HUDO DRISKE** <sup>2</sup>

**V DRUŽINI** <sup>9-10</sup>



**S PEDIATROM SE POSVETUJTE O  
ZAŠČITI OTROKA  
PRED ROTAVIRUSI**



**Reference:** 1. Parashar UD, Burton A, Laneta C, et al Global mortality associated with rotavirus disease among children in 2004. J Infect Dis 2009; 200 Suppl 1: S9-S15. 2. World Health Organization. Weekly epidemiological record 2013; 88: 49-64. 3. Parashar UD, Hummelman EG, Bresee JS et al Global illness and deaths caused by rotavirus disease in children. Emerg Infect Dis 2003; 9: 565-72. 4. Leung AK, Helleiner JD, Davies HD. Rotavirus gastroenteritis. Adv Ther 2005; 22: 476- 87. 5. Anderson EJ, Weber SG. Rotavirus infection in adults. Lancet Infect Dis 2004; 4: 91- 9. 6. Nyquist AC. Rotavirus vaccine. Pediatr Ann 1993; 28: 533-9. 7. Fischer TK, Bresee JS, Glass RI. Rotavirus vaccines and the prevention of hospital-acquired diarrhea in children. Vaccine 2004; 22 Suppl 1: 49-S4. 8. Mrukowicz J, Szajewska H, Vesikari T. Options for the prevention of rotavirus disease other than vaccination. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008; 46 Suppl 2: S32-7. 9. Giannino C, Van Damme P, Huet F, et al Costs of community-acquired pediatric rotavirus gastroenteritis in 7 European countries: the REVEAL Study. J Infect Dis 2007; 195 Suppl 1: S36-S44. 10. Domingo JD, Patrzalek M, Cantarutti L, et al The impact of childhood acute rotavirus gastroenteritis on the parent's quality of life: prospective observational study in European primary care medical practice. BMC Pediatrics 2012; 12:58.



O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim pediatrom. Datum priprave: marec 2017.  
Vse avtorske pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana, GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8,  
1000 Ljubljana, tel: +386 (0)1 260 25 00, medical.xs@gsk.com

SLO/ROT/0005/14a(2)

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

ske ter visoka telesna temperatura hitreje kot pri odraslemu privedeta do dehidracije (izsušitev). Zaradi dehidracije je lahko otrok hospitaliziran.

Rotavirusne okužbe se bolj množično pojavljajo v zimskih mesecih, posamezne primere pa lahko srečamo skozi vse leto. Rotavirusno drisko zato imenujejo tudi zimska driska. Da se večina rotavirusnih okužb pojavlja v zimskih mesecih, je neugodno tudi zato, ker se tedaj v velikem številu pojavljajo tudi okužbe dihal z respiratornim sincicijskim virusom in adenovirusom ter gripa, pri katerih otroci pogosto potrebujejo bolnišnično zdravljenje.

Zaradi prezasedenosti oddelkov in velike kužnosti so rotavirusi tudi med najpogostejšimi povzročitelji okužb, pridobljenih v bolnišnici.

### Posebna zdravila ni

Posebna zdravila za zdravljenje rotavirusne okužbe ne poznamo. Zdravljenje je simptomatsko, torej blažimo znake, ki izbruhnejo ob bolezni, zmanjšamo bolečine, znižujemo visoko vročino in – najpomembneje – nadomeščamo tekočino. To je sicer pri hudih oblikah rotaviroze, ki so povezane tudi z dolgotrajnim bruhanjem, težko, saj vsaj požirek lahko ponovno sproži refleks bruhanja. Zato morajo starši izredno paziti, ko se to zgodi, in z bolnikom obiskati zdravnika. Ob hudih primerih bo bolnik napoten v bolnišnico, kjer bo prejel infuzijo, s katero mu bodo nadomestili izgubljen tekočino in elektrolite. To prepreči, da bi dehidriranost povzročila šok in posledično smrt bolnika. Sicer pa je treba vsakih nekaj minut bolniku ponuditi žličko, dovolj tekočine, ki ne sme biti presladka, saj sladkor spodbuja praznjenje črevesja.

V času driske naj otroci uživajo manjše količine lahko prebavljive hrane. Izogibati se moramo pretirano mastni hrani in sladkarijam. Dieta ni potrebna, saj poteka driske ne ublaži in ne skrajša. Pri dojenih otrocih z dojenjem nadaljujemo.

### Osnova je umivanje rok

Da bi doma omejili prenos okužbe na druge družinske člane, upoštevajmo strožje higienske ukrepe. Predvsem pogosto in učinkovito umivamo roke otrok in oseb, ki skrbijo za njihovo nego, pravilno in higiensko odstranjujemo rabljene plenčke. Prav tako moramo pogosto čistiti površine, predmete in igrače v otrokovi okolici.

Če se rotavirusna driska pojavi v vrtcih, jaslih in povsod tam, kjer se otroci zadržujejo v večjem številu, je treba učinkovito in pogosteje čistiti igrače, igrala, površine in tudi tla. Osebe, ki skrbijo za otroke, si mora pogosteje in skrbno umivati roke, v primeru pojava rotavirusne okužbe med zaposlenimi pa roke tudi razkuževati.

Posebno strogi higienski ukrepi veljajo v bolnišnicah, kjer je obvezno razkuževanje rok, čiščenje in razkuževanje bolnikove okolice ter ločena nastanitve bolnikov s prebavnimi težavami.

### Cepljenje učinkovito prepreči okužbo

Vendar pa je zaradi izredne kužnosti in enostavnega širjenja tudi ob upoštevanju strogih higienskih ukrepov, okužbo pogosto težko preprečiti. Najučinkovitejša zaščita otroka pred rotavirusno okužbo je cepljenje.

Kot je povedala Eva Leban, je učinkovitost cepljenja dokaj visoka. Imunost po cepljenju traja predvidoma dve leti, to je tudi obdobje, v katerem otroci največ zbolevajo. Cepljenje proti rotavirusom prepreči več kot 80 % vseh okužb z rotavirusi in več kot 90 % resnih okužb, povzročenih z rotavirusom. V Sloveniji je bilo v lanskem letu popolno cepljenih (z dvema ali tremi odmerki cepiva) 4684 otrok. Cepljenje je pri nas samoplačniško.

Rotavirusi so zelo odporni virusi, ki so vzrok za črevesne težave. Rotavirusov je sedem vrst (od A do G) in prav vrsta A povzroča kar 90 % vseh drisk pri ljudeh. Rotavirusi okužijo celice tankega črevesja in sproščajo črevesni strup (enterotoksin). Ta povzroča vnetje črevesja. Najznačilnejši znak obojenja je vodena driska, ki ob bolečinah v trebuhu, vročini, bruhanju, kašlju, izcedku iz nosu, bolnika položi v posteljo. Za blažjo obliko bolezni zbolijo tudi odrasli. Najnevarnejši zaplet pri tej okužbi je hitro izgubljanje tekočine (dehidracija), ki hitro pripelje do izsušitve, še posebej pri majhnih otrocih. Ta bi lahko povzročila tudi smrtni izid. Če pri otroku, ki je okužen, opazimo znake dehidracije in brezvoljnost, ga nemudoma odpeljimo k zdravniku.

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** V začetni fazi bolezni je oslovski kašelj težko ločiti od drugih okužb dihal.
- B** Oslovski kašelj je še vedno pomemben vzrok smrti pri dojenčkih.
- C** Najboljša zaščita pred oslovskim kašljem je cepljenje.



# Kašelj ali oslovski kašelj?



Nadja Šinkovec, dr. med.

Leta 1959 se je v Sloveniji uvedlo cepljenje proti oslovskemu kašlju in tako močno zmanjšalo obolevanje za to boleznijo. V zadnjih letih pa se ponovno pojavljajo epidemije oslovskega kašlja med šolskimi otroki. Zakaj je tako in kakšna je razlika med kašljji, smo vprašali **Nadjo Šinkovec, dr. med.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Za začetek razrešiva dilemo, kdaj govorimo o kašlju in kdaj o oslovskem kašlju.** Kašelj je simptom mnogih bolezni dihal. Kašelj pogosto povzročajo okužbe dihal, denimo različni virusi in bakterije, lahko pa je tudi znak drugih nenalezljivih bolezni, med njimi astma, kronični bronhitis ... Oslovski

kašelj pa je bolezen dihal, ki jo povzroča bakterija *Bordetella pertussis* in za katero so značilni napadi kašlja, ki jih spremlja značilen zvok, podoben riganju.

### **Kakšne so razlike v simptomih?**

Oslovski kašelj je v začetni fazi bolezni težko ločiti od drugih okužb dihal, saj se običajno začne podobno kot navaden prehlad – pojavi se izcedek iz nosu in oči, rahlo povišana telesna temperatura, občasno tudi blag kašelj. Po enem do dveh tednih se prične kašelj stopnjevati in pojavijo se značilni napadi kašlja, katerim sledi nenaden globok vdih, ki ga spremlja značilen zvok, podoben riganju, kar je značilno za oslovski kašelj. Bolnik lahko pomodri, ker zaradi kašlja ne dobi dovolj kisika. Napadom, ki so najpogostejši ponoči, lahko sledita bruhanje in utrujenost.

### **Kako to, da je dobil takšno ime, od kod pridevnik – oslovski? Je to zaradi zvoka, ki ga omenjate?**

Tako je. Oslovski kašelj je dobil ime zaradi značilnega zvoka ob vdihu, ki sledi napadom kašlja in spominja na oslovsko riganje.

### **Na kakšen način se kašelj, tudi oslovski, prenaša?**

Oslovski kašelj se prenaša s človeka na človeka s kužnimi kapljicami pri kašljanju, kihanju, tudi posredno prek okuženih predme-

tov. Na ta način se sicer prenaša tudi večina okužb zgornjih dihal, pri katerih je navadno prisoten tudi kašelj. Je pa kašelj lahko tudi simptom drugih bolezni, ki niso nalezljive in se torej ne prenašajo med ljudmi.

### **Zakaj se v zadnjih letih ponovno pojavljajo epidemije oslovskega kašlja?**

Primere oslovskega kašlja beležimo vsako leto. Razlog, da se kljub relativno dobri precepljenosti oslovski kašelj še vedno pojavlja, je, da niti prebolela bolezen niti cepljenje ne zagotavljata dolgotrajne imunosti. Zaščita po cepljenju z leti upada, zaradi česar vsem odraslim priporočamo poživitevno cepljenje proti oslovskemu kašlju enkrat v odrasli dobi s kombiniranim cepivom proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju. Med razlogi za pogostejše pojavljanje oslovskega kašlja se omenjajo tudi antigenske spremembe povzročitelja in cepljenje z acelularnim cepivom, ki ima sicer manj neželenih učinkov kot starejše celularno cepivo, vendar je, kot kaže, tudi nekoliko manj imunogeno.

### **Drži, da je oslovski kašelj še vedno pomemben vzrok smrti pri dojenčkih? So ogroženi samo najmlajši posamezniki ali je možno, da pride do smrti celo pri odraslih?**

Oslovski kašelj je še vedno pomemben vzrok smrti pri dojenčkih, mlajših od šest mese-

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

cev. Najpogostejša od zapletov je bakterijska pljučnica, ki ima tudi najvišjo smrtnost. Od ostalih zapletov so možni še vročinski krči, prenehanje dihanja, izguba apetita, vnetje srednjega ušesa, dehidracija in nevrološke posledice (možganske krvavitve) zaradi zmanjšane dotoka kisika v možgane. Pri odraslih oslovski kašelj običajno ni življenjsko ogrožajoč. Zapleti so pri odraslih redkejši in manj resni kot pri majhnih otrocih.

#### Kako pa se oslovski kašelj zdravi?

Oslovski kašelj zdravimo z antibiotikom, ki zmanjša intenzivnost bolezni, hkrati pa zmanjša možnost prenosa bakterije na druge. Pri zdravljenju je pomembno tudi zadostno uživanje tekočine za preprečitev dehidracije.

**Za navaden kašelj pa ni nujno potreben antibiotik. Lahko ga zdravimo tudi na druge načine, kajne?**

Zdravljenje drugih okužb dihal je odvisno od povzročitelja okužbe. Pri virusnih okužbah dihal lajšamo predvsem simptome bolezni, denimo z zdravljenjem za zniževanje povišane temperature, kapljicami za nos, zdravljenjem za lažje izkašljevanje ali blaženje kašlja. V primeru, da gre za bakterijsko okužbo, pa bolezen zdravimo z antibiotikom. V obeh primerih je potreben počitek in zadostno uživanje tekočine.

**Na kakšen način se lahko najboljše prepreči to bolezen?**

Najboljša zaščita pred oslovskim kašljem je cepljenje. Cepljenje proti oslovskemu kašlju je v Sloveniji vključeno v obvezni program cepljenja. Tako pred boleznijo zaščitimo že majhne otroke v prvem letu starosti, ko dobijo prve tri odmerke kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence B in otroški parali. Ostala dva odmerka dobijo v starosti od 12 do 24 mesecev in osem let, to je v tretjem razredu osnovne šole. Tudi proti nekaterim drugim okužbam dihal se lahko zaščitimo s cepljenjem. Vsem prebivalcem priporočamo vsakoletno cepljenje proti gripi. Za otroke je v prvem letu starosti priporočeno tudi cepljenje

»Oslovski kašelj je v začetni fazi bolezni težko ločiti od drugih okužb dihal, saj se običajno začne podobno kot navaden prehlad – pojavi se izcedek iz nosu in oči, rahlo povišana telesna temperatura, občasno tudi blag kašelj.«

nje proti pnevmokoknim okužbam, ki ga sicer priporočamo tudi starejšim od 65. leta in kroničnim bolnikom.

**Za konec lahko dodava še nekaj splošnih priporočil za preprečevanje okužb dihal ob že omenjenem cepljenju!**

Da, pomembno je, da upoštevamo tudi splošne ukrepe, med njimi pogosto umivanje rok

z vodo in milom, kašljamo v rokav ali robček za enkratno uporabo, ki ga nato odvržemo v smeti, izogibamo se zaprtim prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi, in pogosto zračimo prostore, vzdržujemo dobro telesno kondicijo z veliko gibanja na svežem zraku in uživanjem zdrave hrane z veliko sadja in zelenjave.



## Sirupi - blažilni za dihala in grlo.



 medex

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

# Zabarvanost zoba zaradi poškodbe

Lep nasmeh, ki ga krasijo popolnoma beli zobje, nam večinoma vsiljujejo oglasi. Tako se ljudje vse bolj poslužujejo raznovrstnih belil. Večinoma belijo zobe zaradi zunanjega zabarvanja sklenine, ki je posledica nikotina, tanina, zobnega kariesa, itd. Obstaja pa tudi notranje zabarvanje v samem zobu. V kakšnih primerih in kako ga lahko odstranimo, če je to sploh priporočljivo, smo vprašali **Majo Gluvič, dr. dent. med., spec. za zob. bolezni in endodontijo.**

Avtorica: **Katja Štucin**

## Kakšna je naravna barva zdravih zob?

Eden najpogostejših vzrokov, zakaj pacient poišče pomoč zobozdravnika, je zabarvan zob v vidnem področju. Pogosto imajo pacienti temnejšo naravno barvo zob. Nanjo vplivajo različni dejavniki. Osnovna barva zoba je dedna in je odvisna od sestave, strukture in debeline sklenine ter dentina. Vsaka sprememba v strukturi, ki je lahko mehanična, kemična ali biološke narave, vpliva na spremembo barve zob, ki se razlikuje od svetlo rumenkaste do temno rumene barve, pa tudi do sivobe bele barve. Barva zob se razlikuje od pacienta do pacienta, lahko pa tudi pri posameznem pacientu od zoba do zoba. Primarno določa barvo zob dentin, ki je v osnovi bolj rumen od zobne sklenine. Zobna sklenina pa s svojo debelino in translucenco dodatno vpliva na osnovno barvo zob. Tanjša kot je sklenina, bolj rumeni so zobje. Do same spremembe naravne barve zoba pride tudi s staranjem zaradi nalaganja mineralov v dentin, kar dentin odebeli, pa tudi zaradi tanjšanja sklenine zaradi obrabe. Barva zob se nekoliko spremeni in je bolj rumenkasta oziroma sivkasta predvsem zaradi večje translucence sklenine. Na barvo zob vplivajo tudi zabarvanja, ki so zunanjsa ali notranjsa vzroka ali kombinacija obojih. Lahko so lokalna (en ali nekaj zob) ali generalizirana (vsi zobje). Zobje so lahko zabarvani enakomerno ali neenakomerno.

## Kdaj govorimo o zabarvanju v zobeh?

Zunanje zabarvanje zob je – kot deloma izpostavlja že v uvodu – lahko posledica kajenja, pitja temnih pijač, vina, čaja, kave, barvil v naši hrani ali uživanja nekaterih zdravil in vitaminov, pa tudi slabe ustne higiene. V tem primeru govorimo o generaliziranem zabarvanju zob. Notranje zabarvanje pa lahko nastane zaradi jemanja nekaterih zdravil ali motenj med razvojem zoba. Zabarvanje je lahko točkovno ali zajema celoten zob, ki je lahko vitalen ali avitalen. Do zabarvanja pride zaradi vgrajitve kromatogenih snovi v sklenino in dentin v času razvoja zoba ali po njegovi izrasti v ustno votlino. Zobe lahko zabarva tudi fluor v večjih koncentracijah. Nastane t. i. fluorozna zob, ki se kaže v obliki belih madežev in/ali črt. Tudi genetski vzrok, kot je hiperbilirubenija, povzroči zeleno, modro ali celo rdečerjavo zabarvanje zob. Prisotnost kari-

esa povzroči sivkasto zabarvanje zob. Enako zabarvanje je lahko posledica obsežnih sivih amalgamskih plomb. Tudi jemanje določenih vrst antibiotikov lahko povzroči notranje zabarvanje. Zdravljenje s tetraciklini lahko zabarva zobe rjavo, sivo in rumeno. Obsežnost zabarvanja je odvisna od doze in časa jemanja zdravila. Odsvetuje se jemanje tetraciklinov med nosečnostjo, saj pride do sivorjavega zabarvanja zob otroka zaradi vgrajevanja tetraciklinov v trda zobna tkiva. Prav tako je jemanje tetraciklinov kontraindicirano pri otrocih do osmega leta. Zabarvanje zob pogosto nastane po poškodbi zoba. Če ob poškodbi pride do razlitja krvi v zobno krono, je ta obarvana rdeče. Kasneje zaradi odmrtja zobne pulpe zobje pogosto potemnejo in postanejo sivkaste barve.

Najpogostejši vzroki notranjega zabarvanja avitalnega zoba so barvila, ki se v dentin in sklenino vložijo iz amalgamskih plomb, endodontskih polnilnih materialov in kovinskih koreninskih zatičkov. Tudi neodstranjena zobna pulpa povzroči sivkasto zabarvanje. Zabarvanje lahko nastane pri prehodu barvil iz ustne votline pri netesni plombi.

## Ali je lahko zob kljub notranjem zabarvanju zdrav in normalno funkcionalen? Je morda bolj občutljiv?

V nasprotju z zunanjim površinskim zabarvanjem, ki izgine po odstranitvi vzroka zabarvanja (prenehanje kajenja, pitje kave, rdečega vina in čaja), po rednem temeljitom čiščenju zob ter odstranitvi trdih in mehkih zobnih oblog, s peskanjem in poliranjem zobne površine pri zobozdravniku oziroma ustnem higieniku, je zdravljenje notranjega zabarvanja zahtevnejše. Prizadeti so lahko vitalni, avitalni, pa tudi že endodontsko zdravljeni zobje. Beljenje avitalnega zoba je indicirano pri notranjem zabarvanju, če je do zabarvanja prišlo pri poškodbi zoba, endodontskem zdravljenju ali zaradi endodontskih polnilnih materialov. Pri globinskih zunanjih zabarvanjih je za odpravo zabarvanja sicer potrebno le zunanje beljenje zob.

## Kako lahko uspešno odstranimo notranje zabarvanje? Je rešitev sploh mogoča? Lahko to storimo sami ali je nujen obisk zobozdravnika?

Zabarvan avitalen zob lahko oskrbimo konservativno ali protetično. Konservativni način oskrbe notranjega zabarvanja je notranje beljenje zoba in kasnejša izdelava plombe. Beljenje zoba izvajamo lahko že nekaj dni po končanem endodontskem zdravljenju. Če je postopek beljenja izveden pri zobozdravniku oziroma pod nadzorom zobozdravnika, gre za preprost, varen in učinkovit postopek. Postopno beljenje avitalnega zoba lahko po potrebi tudi ponovimo. Tovrsten način oskrbe je cenejši in z njim ohranimo zdrava zobna tkiva. Nevarnost stranskih učinkov obstaja pri neupoštevanju navodil. Zabarvan avitalen zob pa lahko oskrbimo tudi protetično; s kovinsko-porcelansko ali polno porcelansko prevleko, lahko pa tudi



s porcelansko ali kompozitno estetsko faseto. S protetično oskrbo po končanem endodontskem zdravljenju je potrebno počakati vsaj pol leta, da ugotovimo njegovo uspešnost. Pri preparaciji za prevleko ali estetsko faseto odbrusimo tudi del trdih zobnih tkiv. Protetična oskrba je v primerjavi s konservativno oskrbo tudi dražja.

## Je postopek varen oziroma če vprašam drugače, je bolje ignorirati notranjo zabarvanost, če ta ni tako zelo moteča, da s postopki beljenja zobu ne škodujemo?

Nekateri ljudi moti videz njihovih zob zaradi zunanjsa ali notranjega zabarvanja zob, nekatere pač ne. Nekateri pacienti so pretirano zaskrbljeni zaradi zabarvanih zob. Vsekakor se svetuje obisk pri zobozdravniku za oceno obsežnosti zabarvanja ter njegovega vzroka. Zobozdravnik glede na posamezno vrsto in obseg zabarvanja pojasni pacientu možne načine zdravljenja. Seveda je majhna zabarvanja, ki niso estetsko moteča, najbolje pustiti pri miru oziroma jih zdravimo na konservativen način. Pri estetsko motečih zabarvanjih pa pacient skupaj z zobozdravnikom pretehta različne možnosti zdravljenja glede na svoje želje in finančne zmožnosti.

## So postopki odstranjevanja notranjega zabarvanja v zobu uspešni in dolgotrajni?

Uspešnost odstranitve notranjega zabarvanja je odvisna od vzroka in obsega notranjega zabarvanja, pa tudi od samega postopka odstranitve. Ni vsak postopek beljenja zoba enako učinkovit pri vsakem posameznem primeru notranjega zabarvanja. Pri določenih primerih je po končanem beljenju zoba potrebno zob kasneje tudi protetično oskrbeti za želen estetski videz. Zato se je pred postopkom odstranitve zabarvanja najbolje posvetovati z izbranim zobozdravnikom.

## Za konec lahko morda poudariva, da je pomembneje imeti zdrave kot pa bele zobe.

Tako je. Za zdrave in lepe zobe pa najbolje poskrbimo sami z optimalno ustno higieno in ustreznim načinom prehranjevanja ter z rednimi obiski pri zobozdravniku.



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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

**ZOBNA KREMA  
YOTUEL®** **V VAŠI  
LEKARNI**

**Beli in odstranjuje  
madeže.**

**Brez škodljive  
abrazivnosti.**

**Izjemna kvaliteta!**

**MibaVita**

[www.mibavita.si](http://www.mibavita.si) T: 01 511 40 40





# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



## - 30 %

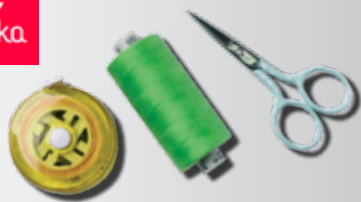
za letno naročnino

samo 24,65 €

## + darilo

šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## Ko slišimo zvoke

Avtorica: **Katja Štucin**

Če ste se že kdaj soočili s piskanjem v ušesih, se najbrž spomnite tistega občutka, ko ste pomislili, kaj bi lahko bilo narobe in se je v glavi napletlo nekaj čudnih možnosti. Po besedah **Aleša Matosa, dr. med., spec. otorinolaringologije**, večino ljudi, pri katerih se je pojavil tinitus, zajame nelagodje, lahko tudi strah. »Začnejo se spraševati, zakaj in od kod se je piskanje vzelo.« Strokovnjak svetuje, da je v tovrstnih primerih najbolje, da ljudje, ki se jim to zgodi, obiščejo osebnega zdravnika, ki jih na podlagi simptomov napoti do ustreznega specialista, v tem primeru do otorinolaringologa. »Ta skozi pogovor z bolnikom poskuša najprej ugotoviti vzrok šumenja v ušesu in preveri, ali gre za objektivni ali subjektivni tinitus. Skozi pogovor strokovnjak postopoma izključi ogrožajoče bolezni in stanja, potem sledi še otorinolaringološki pregled in funkcionalne preiskave notranjega ušesa. V okviru slednje preiskovanec opravi tonsko pražni test sluha in lokalizacijo šumenja ter test delovanja ravnotežnega organa. Če gre za subjektivni tinitus in so bila ostala obolenja izključena, sledi zdravljenje, ki poteka simptomatsko.« Obstajata namreč dve vrsti tinitusa. Če tinitus pri pregledu sliši zdravnik, gre za objektivni tinitus, če ga zaznava le bolnik, govorimo o subjektivnem tinitusu.

### Objektivni in subjektivni tinitus

Nastanek tinitusa še ni v celoti pojasnjen. Obstajajo različne teorije. Ena izmed njih pojasnjuje, da naj bi bile za tinitus odgovorne poškodovane dlačnice oziroma receptorske celice zvoka v notranjem ušesu ali živčna vlakna, ki izhajajo iz njih in so vključene v slušni živec. Odsotnost sproženja signalov iz poškodovanih dlačnic vzpodbudi slušno možgansko skorjo, da se pričnejo prožiti signali v njej. Gre za neke vrste fantomski zvok, ki nima podlage v zunanjem izvoru. Tinitus največkrat nastane zaradi procesov, ki prizadenejo polža, slušno pot in osrednje živčevje. V ušesih se šumenje lahko sliši tudi zaradi težav z vratno hrbtenico, sklepi, mišicami na glavi in vratu, zaradi bolezni žil in zaradi bolezenskih sprememb možganovine. Kot še pojasnjuje Aleš Matos, dr. med., spec. otorinolaringologije, obstajata objektivni in pogostejši – subjektivni tinitus. O prvem govorimo, kadar piskanje sliši tudi druga oseba, npr. zdravnik, pri subjektivnem tinitusu pa piskanje, zvonjenje, brnenje zaznava le bolnik. Vzrok za subjektivni tinitus je daleč najpogostejše povezan s slabšim sluhom. Redko so vzrok druge sistemske bolezni, tumorji slušnega oziroma ravnotežnega živca. Tinitus lahko povzroči že z ušesnim maslom zamašen sluhovod, otoskleroza, ki je bolezen slušnih koščic, ali Ménièreova bolezen. Med ostale redke »neušesne« vzroke, ki povzročajo šumenje v ušesih, lahko štejemo še elektrolitske in hormonske motnje, posledice poškodbe glave in vratu, meningitis, multiplo sklerozo, depresijo, določena zdravila, metabolne bolezni ...

### Pogostost bolezni

Ocena strokovnjakov je, da ima vsak peti človek težave zaradi tinitusa. Pogostejši je pri moških, pojavnost pa narašča s starostjo. Najpogostejše se pojavlja pri ljudeh v starostni skupini med 40 in 70 let. Pri otrocih je tinitus redek. Zanj so dovzetnejši tisti, ki so dnevno obremenjeni s hrupom in niso imeli ustrezne protihrupne zaščite, denimo delavci v težki industriji, vojski ... Večje tveganje za nastanek tinitusa imajo vsi, ki so naglušni. Nimajo pa vsi naglušni tinitusa. Poleg tega je pogostejši pri kroničnih bolnikih s povišanim krvnim tlakom, povišanimi maščobami v krvi, kadičih. Bolnikom se zaradi tinitusa lahko poslabša kakovost življenja. Res pa je, da bolnik lahko marsikaj naredi sam in si kakovost življenja izboljša. Zelo pomembna dejavnika sta motivacija in vztrajnost. Vztrajnostjo bolnika in dolgotrajnejšim prizadevanjem bolnikov za njegovo premagovanje je tinitus zelo moteč le za manjše število bolnikov. Velja izpostaviti, da obstajajo tudi skupinske obravnave v tako imenovanih »tinitus skupinah«, v kateri sodelujejo bolniki, zdravniki in psihologi. Z boljšo osveščenostjo je tudi premagovanje bolezni lažje.

### Zdravljenje tinitusa

Zdravljenje se začne že z odkrivanjem vzroka piskanja. »Če gre za objektivni tinitus, ga lahko rešimo z odpravo vzroka. Če gre za subjektivni tinitus, je začetek zdravljenja že v tem, da bolniku po izključitvi hujših bolezni zagotovimo, da nismo našli organskega vzroka za tinitus. S tem bolnike pomirimo, odpravimo komponentno strahu, ki povečuje intenzivnost tinitusa. Zdravnik namreč bolniku posreduje tudi čim več informacij, da čim bolje razume svojo težavo, s tem strah bolnika izgine in se posledično uspešneje spopade z nastalimi težavami,« pojasnjuje Aleš Matos, dr. med., spec. otorinolaringologije, in dodaja, da je dobra stran te bolezni oziroma simptoma, da pri večini tinitus preneha ali pa se ga posamezniki navadijo do te mere, da postane nemoteč in neobremenjujoč. Sicer si je pri tovrstnih težavah možno pomagati še na nekaj načinov. Denimo pri naglušnih lahko pomaga tudi slušni aparat. Poleg tega obstaja več tehnik, kako odpraviti ali zmanjšati tinitus. »Bolniku skušamo najti zanj prilagojeno tehniko, denimo 'tinnitus retraining therapy'. Pri tej terapiji oseba s tinitusom posluša prijetne zvoke, kot so šumenje morja, piš vetra, v jakosti, ki ravno prekrije njegov lastni tinitus. Možgane s tovrstno stimulacijo prelisicimo, da se jim zdi tinitus 'prijeten' oziroma neškodljiv,« še izpostavlja Aleš Matos. Po njegovih besedah torej obstaja kar nekaj možnosti oziroma načinov zdravljenja oziroma premagovanja omenjenih nevšečnosti. Ne nazadnje v izbranih, trdovratnih primerih pomagajo tudi zdravila – anksiolitiki ali antidepressivi. Ta zdravila lajšajo spremljajoče simptome, med njimi vrtoglavico, nespečnost, anksioznost ali depresijo. Sicer zdravilo, ki bi pozdravilo tinitus, ne obstaja.

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** Napenjanje je lahko posledica prehrane ali tudi bolezni.
- B** Razgradnja neprebavljenih hranilnih snovi povzroča pline v črevesju.
- C** Pravilna uravnotežena prehrana lahko ublaži težave z napenjanjem.

# Napenjanje in napihnjenost



Napenjanje je težava, ki jo poznamo vsi. Prisotna je pri otrocih in odraslih. Moteče je, ko se ob plinih pojavljajo še krči in bolečine v trebuhu. Vzroki za napenjanje so različni in jih ne smemo zanemariti. Napenjanje je lahko na primer zgolj prehodni pojav zaradi zaužitja določene vrste hrane, lahko pa je znak resne bolezni, ki jo je treba zdraviti.

Avtorica: **Teja Potočnik**

### Napenjanje je lahko posledica prehranjevanja

Prav gotovo je lahko pomemben dejavnik, ki povzroča napenjanje, čezmerno uživanje ogljikovih hidratov. Poleg tega je vzrok za napenjanje lahko tudi intoleranca na laktozo (mlečni sladkor) in ljudi, občutljive na lak-

tozo (kar lahko morda niti ne vedo), lahko napenja celo mleko. Ravno tako pa so lahko vzrok za napenjanje tudi nekatere oblike prebavnih okužb. Če zaužijete okuženo hrano ali vodo, to lahko povzroči drisko, napenjanje, krče in vetrove. Prebavna okužba stene tenkega črevesja stanjša in neprebavljene hranilne snovi pridejo v debelo črevo, ne da bi bile prebavljene.



## MacroBalans

- ✓ pri akutnem in kroničnem zaprtju
- ✓ brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja npr. s sokom
- ✓ brez bolečin, driske, napenjanja
- ✓ ne povzroča navajenosti
- ✓ iz telesa se v celoti izloči z blatom

Brez recepta v vaši lekarni!

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke



MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, ki se v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.



www.vitalabans.si

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

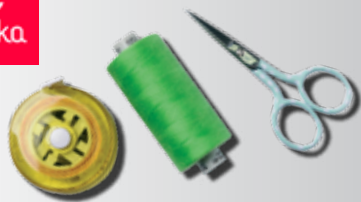
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

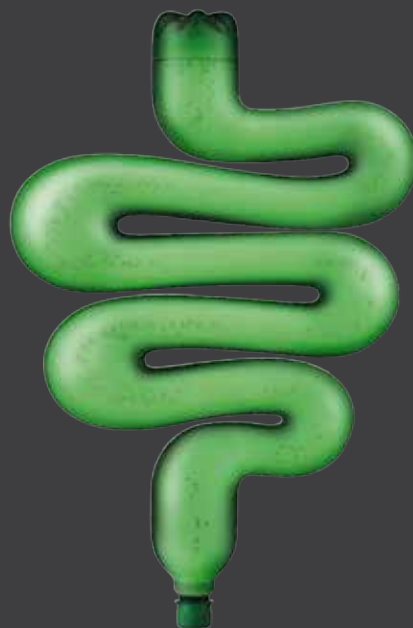
Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## Dokazano naravna pot do briljantne prebave.

Klinično  
dokazano  
deluje na  
prebavo



Na tešče  
2 - 3 dcl (hitro)  
30°C - 37°C



Pred večerjo  
2 dcl (hitro)  
20°C - 25°C

[donatmg.eu](http://donatmg.eu)

Donat  
Mg

\*Za vrednotenje varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesa je bila opravljena dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentirani v European Journal of Nutrition.

Napenjanje je lahko tudi posledica celiakije, kroničnih vnetnih črevesnih bolezni in drugih bolezni. Prav zato, ker je prebava vsake osebe drugačna, se ljudje na enako hrano ne odzivajo enako. Enak obrok, bogat z neprebavljivimi ogljikovimi hidrati, lahko pri enem ne povzroča nobenih težav, drugega pa bodo mučili vetrovi, preprosto zato, ker njegov prebavni trakt vsebuje več encimov. Vse je odvisno od količine in vrste bakterij v vašem črevesju. Naj omenimo le nekaj vrst hrane, za katero je znano, da napenja, vendar kot smo že omenili, vse ne velja za vsakogar. Hrana, ki vas lahko napenja, so: jabolka, marelice, fižol, otrobi, brokoli, brstični ohrovt, zelje, korenje, cvetača, mlečni izdelki, jajčevci, orehi, čebula, bruske, hruške, slive, rozine, tunina ... Poleg tega pa na napenjanje lahko vpliva tudi žvečenje hrane. Večina črevesnega plina nastane s požiranjem zraka, le približno desetina ga nastane v črevesju. Nekaj zraka, ki ga pogoltne in ostane ujet v želodcu, izločimo s spahovanjem. Preostali plin potuje iz želodca v ozko in široko črevo. Tu lahko povzroča krčenje gladkih mišic ozkega in širokega črevesa, kar čutimo kot krče v trebuhu, napenjanje in napihnjenost trebuha. Pravilno žvečenje, pri čemer ne požiramo zraka, ki zdrami prebavni sistem (zaprta usta, počasno in temeljito mletje hrane) zmanjšuje napenjanje in vetrove.

### Neprijetni vetrovi

Naše telo je kot majhna tovarna, v katero vnašamo gorivo, ali po naše hrano, in izločamo vse tisto, česar naše telo ne potrebuje za rast in nemoteno delovanje. Pri tem so naša prebavila kot poseben predelovalni oddelek. Ko hrana vstopi v želodec, se vsa hranila razgradijo na manjše sestavine (aminokisline, maščobne kisline in glukozo), nato pa se vsrkajo v tanko črevo. Tista hrana, ki se ne vsrka v tanko črevo, ne vstopi v krvni obtok in kot neprebavljena hrana in tekočina potuje po prebavilih, kjer se kot odpadki izloči skozi debelo črevo. In v debelem črevesu nastaja napenjanje, ki ga povzročijo plini. Debelo črevo vsebuje obilico različnih prebavnih encimov, ki se hranijo z ne vsrkanimi hranilnimi snovmi. V primeru napenjanja zunanji encimi, znani kot „vetrovni encimi“, razgradijo neprebavljene hranilne snovi, kar dosežejo tako, da pretrgajo njihove kemične vezi in v tem procesu nastajajo plini. Napenjanje in vetrovi so kot izpušni plini, ki jih oddajamo v okolje. Njihov vonj je po večini neprijeten, to pa zato, ker fermentirana hrana ustvarja različne hlapce, ki imajo svoj vonj. Krivec za neprijeten vonj je vodikov sulfid. Intenzivnost vonja vetrov je odvisna tudi od hrane, ki jo uživamo. Znano je, da vegetarijanci spuščajo vetrove enako pogosto kot mesojedci, vendar njihov vonj ni tako agresiven, ker zelenjava, ki jo pretežno uživajo, vsebuje manj vodikovega sulfida. Več je v naši hrani žvepla, bolj bo neprijeten vonj vetrov, saj bakterije med

razgradnjo hranilnih snovi ustvarjajo sulfide in merkaptane, ki so izrazito smrdelne snovi. Vetrovi so lahko tudi spremljevalec pri različnih boleznih prebavil, pri prebavnih motnjah in razdražljivem črevesju. Z njimi se lahko bolj pogosto srečujejo tudi nosečnice in ženske v menopavzi. Zelo pomemben povzročitelj vetrov je tudi vsakdanji stres.

### Nepravilna prebava

Nepravilna prebava je znak porušene črevesne flore. Črevesno floro sestavljajo koristne mlečnokislinske bakterije in tudi potencialno škodljivi mikrobi, glivice itd. Zelo pomembne za našo prebavo in splošno zdravje so koristne bakterije, ki so zelo ranljive in nanje še posebej neugodno vpliva neustrezna prehrana (hrana, ki zakisa, aditivi, konzervansi, pesticidi ...). Če prebava ni ustrezna in hrana v črevesju gnije, se tvorijo plini in napihnjenost trebuha, napenjanje in vetrovi. Koristne bakterije so namreč tiste, ki skrbijo za pravilno kislost črevesja, s čimer skrbijo tudi za ustrezno delovanje peristaltike, to je zmanjšanje gibanja črevesa z nalogo potiskanja prebavljene hrane naprej in s tem pojava zaprtja. Če tega ni, nastopi zaprtje in z njim največkrat tudi napenjanje in napihnjenost trebuha, saj je naše črevesje polno ostankov prebave. Če porušena prebava z napenjanjem in napihnjenostjo trebuha traja dalj časa, se pričnejo v telesu kopičiti tudi strupi in kisli presnovki, ki jih ne moremo izločiti. To lahko občutimo kot utrujenost, pomanjkanje energije, razdražljivost, apatijo, padec imunskega sistema s pogostimi prehladi in drugimi vnetji itd. Nekateri takšno stanje presežka kislih presnovkov in strupov imenujejo tudi zakisanost telesa. To pa je stanje, ko v telesu ni prave obrambe moči, saj so ustvarjeni odlični pogoji bodisi za razvoj bakterij, virusov, glivic ali pa celo rakavih celic. Kar pomeni, da slaba prebava s pojavom težav, kot so napihnjenost trebuha, napenjanje, zaprtje, driska, lahko pripelje do zakisanosti telesa in s tem pojava številnih obolenj. Zato je priporočljivo ukrepati čim prej, ko se prebava poruši in vas v neroden položaj spravljajo napihnjenost trebuha, napenjanje in vetrovi.

### Ublažimo težave z napenjanjem

Sami najlažje ublažimo ali preprečimo težave z napenjanjem tako, da se izogibamo hrani, ki le-to povzroča. Sem uvrščamo mleko in mlečne izdelke, ki vsebujejo laktozo, nekatere sadje in zelenjavo, umetna sladila in gazirane pijače. V primerih pogostega napenjanja je priporočljivo voditi dnevnik zaužite hrane in pijače in sistematično izločati živila ali skupine živil, ki bi lahko povzročile težave. Z uživanjem različnih probiotičnih pripravkov z mlečnokislinskimi bakterijami poskušamo vzpostaviti ravnovesje črevesne flore. Mlečnokislinske bakterije pospešujejo fermentacijo v širokem črevesu in zato zelo verjetno vplivajo na boljšo prebavo, zmanjšujejo napenjanje in vetrove.

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

# Demenca je trpljenje tudi za svojce

Demenca ima veliko obrazov, noben pa ni prijeten na prvi pogled. Svojcem je običajno težko sprejeti, da se njihov partner, na katerega so se morda lahko vedno zanesli, začne čudno obnašati, ali pa da eden od staršev, do nedavnega lahko zelo vitalen, postaja nemočen, zelo pozabljiv in se tudi značajsko zelo spremeni. Od trenutka, ko izvedo za diagnozo, jim je veliko lažje. Do tam, pa tudi od tam naprej, običajno prehodijo dolgo pot.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **dr. Leo Žmuc Veranič, dr. med., spec. psihiatrije**, ki sodeluje z društvom Spominčica, o tem, kako s svojcem ravnati in kako mu pomagati, da prepozna svojo bolezen. In če je ne, je to preprosto najbolje razumeti kot dejstvo in sprejeti.

Koliko časa običajno traja, da svojci dojamemo, da gre za bolezenske spremembe? Dr. Lea Žmuc Veranič: »Ljudje zelo različno hitro dojamemo, da je njihov svojec postal demenčen. Nekateri že zelo zgodaj pomislijo na to, še preden demenca nastopi: ko se njihov svojec nekoliko postara in kakšno stvar pozabi. Vendar je treba vedeti, da vsako pozabljanje ni demenca. Drugi pa tudi ob jasnih znakih demence na to ne pomislijo in znakov ne opazijo. Pri starejših ljudeh običajno nekatere kognitivne funkcije upadajo in ljudje vse spremembe lahko pripišejo procesu staranja. Ker

do demence prihaja postopno, zlasti to velja za alzheimerjevo, se svojci s spremembami postopno soočajo in na njih navajajo ter jih ne zaznavajo kot neke večje spremembe ali večji kognitivni upad. Zato je bila demenca dostikrat spregledana, tudi do srednjih stadijev. Ker se danes več govori in piše o demenci, pa jo tudi svojci prej zaznajo.«

## Najočitnejši znaki

Najočitnejši znaki demence so postopna izguba spomina, človek se tudi osebnostno spremeni. Svojci dostikrat rečejo, da niso več takšni, kot so bili včasih. Kako se to kaže? »Vrednotenje tega, kaj je v redu in kaj ni, se pogosto spremeni. Človek z demenco na primer začne naročati večje količine knjig ali pa sklene zavarovanje, ki zanj ni smiselno. Pogosto se dogaja, da izgubljajo in zalagajo stvari in se pozneje ne spomnijo več, kam so jih dali. Ponavljajo ista vprašanja. Tisti, pri katerih se demenca začne pojavljati na govornem področju, večkrat ne najdejo ustrezne besede. Tega, da ne morejo več tako sodelovati v pogovoru, kot so prej, se sramujejo in se zato začnejo umikati iz družbe in se osamljati,« razlaga dr. Žmuc in pojasni, da se največkrat ne spomnijo imen in priimkov, besed, ki so preproste, a jih ne uporabljamo pogosto. »Vsega tega se tudi zdrave osebe mnogokrat ne morejo spomniti prvi hip, a si jih pozneje lahko priključijo v spomin. Osebe z demenco pa ne več.« Naša sogovor-

nica še pove, da znaki demence, ki se postopno pojavljajo, osebi okrnijo vsakodnevno funkcioniranje. »Pogosto to prikrivajo. Če so nekoč vsak mesec plačevali položnice, potem pa vidijo, da jim to ne gre več, preprosto rečejo, da se jim tega ne da več početi in obveznost preložijo na druge. V resnici pa plačevanja ne zmorejo.«

## Dostikrat si zatiskajo oči

Kako se svojci soočajo s temi spremembami, kako jih doživljajo? »Pred diagnozo si dostikrat zatiskajo oči in menijo, da gre za starostne spremembe. Ko pa nazadnje vidijo, da je treba ukrepati, jih pripeljejo k zdravniku. In ko jim povemo, da gre za demenco, nekateri to sprejmejo, saj so že prej to slutili, nekateri pa diagnozi preprosto ne verjamejo in iščejo potrditve drugje. Spet drugi čutijo potrebo, da bi čim več izvedeli o tej bolezni, začnejo brati in hoditi na predavanja. Njihov največji strah pa je, kako bo. Kako bo v prihodnosti, če ne bodo mogli skrbeti za človeka? Kaj če ga bodo morali dati v dom, čeprav so mu obljubili, da bodo zanj skrbeli? To je za njih velika stiska. Počutijo se krive, če gredo na dopust in se imajo lepo, svojca pa so začasno pustili nekje v oskrbi. In v kasnejših stadijih bolezni, ko je skrb še obsežnejša, ob nenehnem postavljanju istih vprašanj, ko jih morajo usmerjati, ko postanejo odklonilni ... so pogosto preobremenjeni in izgorijo.«



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

## (...kaj bi že moralo tu pisati?)

*Težave s spominom so med prvimi znaki Alzheimerjeve bolezni in drugih demenc.*

**Pri demenci je treba ukrepati čimprej! SPOMINČICA je tu za VAS.**

**svetovalni telefon 059 305 555 / [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) / [svetovanje@spomincica.si](mailto:svetovanje@spomincica.si)**



Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

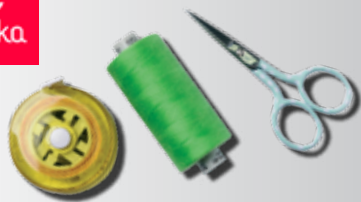
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## Z boleznijo naj se čim bolje seznanijo

Dr. Lea Žmuc Veranič svojce, ko prvič pridejo k njej na svetovanje, seznanijo z boleznijo in jim svetuje, kaj si o tem še lahko preberejo, jih seznanijo z oblikami pomoči, ki so na voljo, pogosto jim svetuje tudi to, da se udeležijo izobraževalnega tečaja. Tako lahko vidijo, kaj jih čaka. »Kadar gre za napredovalo obliko demence in vidim, da so svojci na robu izgorelosti, jim razložim, kakšne so oblike pomoči na domu oziroma možnosti institucionalnega varstva. Čakalne vrste na dom so dolge.«

Bolnikom skuša na način, ki jim je blizu, povedati, da določenih stvari ne zmorejo več, in jih prosi, naj dovolijo, da jim pomaga nekdo drug. »Nekateri bolniki preprosto nočejo sprejeti resnice in ne vidijo svojega resničnega stanja. Svojci naj ne vztrajajo pri prepričevanju in pri pogovorih, ki bolnika vznemirjajo in razburjajo. Z njimi naj se pogovarjajo mirno, naj jih vključujejo v pogovore. Ob tem pa naj poizkušajo razumeti, da je nekritičnost do svojega stanja pri bolniku del bolezni in prepričevanje o nasprotnem ne bo pomagalo. Bolniki z demenco imajo večkrat tudi halucinacije in preganjavice, ki jih dojemajo kot resnične. V tem primeru naj jim svojci ne dopovedujejo, da kar doživljajo, ni res, ampak naj preusmerijo njihovo pozornost na druge stvari. Svojci naj se zavedajo, da so oni tisti, ki naj se prilagodijo bolniku z demenco. Smiselno se je z njimi pogovarjati, ne glede na to, kako se on vede in kaj govori. Seveda pa je to zelo težko.«

## Pet let sem taval v temi

Čeprav se je **Vida Drame Orožim** več kot tri-deset let kot psihiatrinja ukvarjala izključno z demenco, je trajalo kar pet let, da jo je prepoznala pri svojem možu. Najverjetneje zato,

ker je pri njem nastopila posebna oblika, ki je iz svojega dela prej ni poznala.

Začelo se je pred osemnajstimi leti, s spremembo razpoloženja in spremembo vedenja. »Bilo je zelo očitno, a si sprva nisem znala razlagati, zakaj se to dogaja. Sčasoma je spremembo vedenje postalo njegov ustaljen vzorec. Najprej so bila nedokončana dejanja,« se spominja Vida Drame Orožim in razlaga: »Odpri je vrata kuhinjske omarice, vzel ven skodelico in pustil vratca odprta. Prižgal je plin, pogrel vodo, jo odstavil, plin pa pozabil zapreti. Šel je nekaj iskat in tisto vzel ter spet pustil vrata omare odprta ali pa pustil prižgano luč. To je bilo nenavadno, saj je bil pred tem izjemno natančen in organiziran. In še več ... Po pitju kave je na primer kot tudi že prej odnesel skodelico in zliil usedlino v straniščno školjko. Nekoč pa sem odkrila, da v vodi iz školjke opere tudi skodelico. Zmrzilo me je. Izgovarjal se je, da teče čista voda in vztrajal, da ni nič narobe. Pred boleznijo je bil tudi zelo urejen in čist, pa tudi zelo odgovoren človek in sem se nanj lahko popolnoma zanesla. Nedokončanim dejanjem se je pridružil še to, da je večkrat na dan iskal (skupaj z nami) različne predmete. To so bili lahko ključ, očala, denarnica, dokumenti, deli oblačil ... Poleg tega je začel druge kriviti za različne stvari: da mu je nekdo nekaj vzel, da je nekdo drug nekaj založil ... Vse to se je čedalje bolj stopnjevalo in do svojih dejanj ni bil kritičen: po njegovem mnenju ni sam nikoli naredil nič narobe.« Pred boleznijo je bil dobrovoljen, potem pa je postal jezav, nestrpen in nezadovoljen ter nekritičen in nergav.«

Kljub temu pa je na trenutke mož tudi sam uvidel, da so določene stvari zelo nenavadne, da se obnaša zelo drugače, kot se je nekoč. Zaupal ji je kot zdravnici in ženi. »Že od nek-daj je bilo tako in to se z boleznijo ni spre-me-

nilo, zato tudi ni bilo težav z jemanjem zdravil in opravljanjem vseh potrebnih preiskav in pregledov.«

Na začetku so domači menili, da gre do te stvari skupaj s starostjo. »Sčasoma smo le spoznali, da spremembe niso del normalnega staranja. Iskali smo vzroke, saj je poleg teh znakov imel tudi različne napade: padal je v nezavest, dobival je tudi epileptične napade, dvakrat generaliziranega s krči. Nekoč so ga morali tudi oživljati.« Opravljene so bile vse mogoče preiskave, pregledovali so ga različni specialisti ... »Nazadnje smo odkrili, da gre za posebno obliko bolezni, ki se pri starostnikih zelo redko pojavi: antifosfolipidni sindrom, tega diagnosticirajo revmatologi. Ko sem ga peljala k revmatologu, smo končno ugotovili, da gre za demenco, ki je posledica tega sindroma, pri katerem v različnih predelih možganovine nastajajo majhne tromboze in glede na različne lokacije povzročajo tako pestro simptomatiko.«

Bolezen je postala tako obremenjujoča, da se je naši sogovornici življenje postavilo na glavo. »Praktično sem morala paziti na moža 24 ur na dan, na njegovo gibanje, prehrano, na njegova dejanja ... Pet let sem taval v temi. Ko sem izvedela za vzrok bolezni, smo takoj uvedli ustrezno terapijo. Nisem pa vedela, koliko časa bom to še zdržala. Spravevala sem se, ali naj ostane doma ali naj gre v dom ... on sam je bil zelo odklonilen do tega, da bi šel živeti v ustanovo. Bila sem zelo izčrpana in skrajno utrujena. Imela sem občutek, da me bo pobralo. Ponoči sem bila brez pravega spanja, saj se je on zbujal, bil dezorientiran in morala sem paziti, da ni kam zašel. Ob nekem zelo dramatičnem dogodku pred štirimi leti pa je končno sam uvidel, da ne zmorem več. Odločil se je, da bo šel v dom za ostarele. Tam zanj zelo lepo skrbijo in tudi bližnji ga vsakodnevno obiskujemo.«

## Spomin in zbranost Acutil®

prehransko dopolnilo  
z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12



**Omega-3** maščobne kisline vsebujejo DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopolnila Acutil).



**Vitamin B12** prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



**Folna kislina** prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



**Vitamin E** ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



**Izvleček iz listov ginka** (*Ginkgo Biloba*) pripomore k dobri prekrvitvi možganov.



**Fosfatidilserin** je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



# Demenca in vožnja nista združljivi

Življenja brez avtomobila si danes marsikdo ne more predstavljati. Nekateri ga uporabljajo za vsakdanji prevoz na delovno mesto, pri večini pa je neizbežen spremljevalec ob preživljanju prostega časa, nakupovanja in odhodov po opravkih, ki jih peš ali s kolesom težje opravimo. Vendar pa moramo biti za vožnjo zdravi, saj voznik, ki telesno in duševno ni sposoben voziti, predstavlja sebi in vsem ostalim udeležencem v prometu veliko nevarnost.

Čeprav se nam včasih morda tako zdi, vožnja ni rutinsko opravilo in zahteva polno pozornost voznika, saj le tako lahko preprečimo prometne nesreče, sploh tiste z najtežjimi posledicami. Voznik, ki telesno ali duševno ni sposoben voziti, predstavlja nevarnost za vse udeležence v prometu in kot družba smo odgovorni, da zaščitimo njegovo življenje in življenja vseh ostalih udeležencev.

## Omejitve samostojne udeležbe v prometu

Za varno udeležbo v prometu lahko največ naredi vsak udeleženec sam z ustreznim obnašanjem, in sicer tako, da opazuje prometne razmere, v katerih se znajde, predvideva, kaj se bo zgodilo ter se ustrezno in pravočasno odzove na nastalo okoliščino. Z leti, ko naše umske in telesne sposobnosti začnejo pešati, pa si moramo priznati, da smo prav zaradi tega lahko nevarni za vse udeležence v prometu. To ne pomeni, da priznamo poraz. Ravno nasprotno, pomeni, da prepoznamo pomembnost, enkratnost in neponovljivost lastnega življenja, življenja svojih bližnjih in vsakogar v svoji bližini ter odgovorno ravnamo.

## Demenca vpliva na varnost vožnje

Demenca je bolezen, ki zmanjšuje miselne sposobnosti bolnika in se kaže kot motnja v spominu, orientaciji in zmedenosti. Povezujemo jo s pričakovanimi spremembami v starosti in zato je mnogokrat tudi prepozno diagnosticirana. Ker je demenca napredujoča bolezen, lahko bolniki v začetnih stadijih še uspešno obvladujejo vsakodnevne naloge, sčasoma pa te postajajo vse težje, zanje je potrebnega več časa in včasih tudi niso uspešno zaključene. Bolniki ne morejo več samostojno in varno sodelovati v prometu, saj povečujejo verjetnost za nastanek prometne nesreče, v katerih so lahko udeležene tudi druge osebe.

## Podpora okolja, sorodnikov, zdravstvenih delavcev je ključna

Zlasti sorodniki in bližnji prijatelji imajo močan vpliv na bolnike z demenco. Ker jih dobro poznajo, jim lahko v domačem okolju in v primernem trenutku predstavijo temo varne udeležbe v prometu. Pomembno je, da z bolnikom skupaj naslovimo težavo, se o njej odkrito pogovorimo in skupaj najdemo ustrezen rešitev. Vsakdo, ki je navajen samostojnosti, se bo ob omembi možnosti omejevanja samostojne vožnje počutil prikrajšanega. Z odpovedjo vožnji ali odvzemanjem vozniškega dovoljenja se zaključijo del voznikovega dejavnega življenja in potrebna sta čas in premislek, da takšno spremembo tudi sprejmemo in ponotranjimo.



»Na delavnici sem se pohvalil, da imam, kljub sumu, da imam demenco, svoje vnuke tako rad, da jih vsak dan vozim v šolo in po različnih dejavnostih. Šele po pogovoru s predavateljem na delavnici Sožitje sem ugotovil, da delam veliko napako, saj s tem svojim vnukom ne delam usluge, ampak jih spravljam v veliko nevarnost! Zato pozivam vse obolele z demenco, da se zavejo tveganja in ne vozijo, če to res ni nujno.«

Tone iz Kranja, 71 let

## Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu – osvežite si znanje prometnih pravil

V nasprotju s pogostim prepričanjem, da je treba voznikom v tretjem življenjskem obdobju zaradi njihove varnosti in varnosti drugih omejevati mobilnost, si moramo prizadevati, da bi bili ti čim dlje samostojni, mobilni ter obenem tudi varni. Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa (AVP) zato v sodelovanju z Generalno policijsko upravo, Darsom, Rdečim križem Slovenije, Zvezo društev upokojencev Slovenije in drugimi partnerji izvaja brezplačne preventivne dogodke oz. usposabljanja za starejše osebe, z namenom, da bi se na naših cestah čim dlje počutili varne in da bi ostali mobilni.

Dogodki »Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu« se izvajajo po celi Sloveniji, udeležencem pa nudijo osvežitev znanja prometnih pravil, vožnje po avtocesti in večpasovnih cestah, ravnanja s poškodovanci v primeru prometnih nesreč in možnost svetovalne vožnje z ocenjevalcem na vozniskem izpitu. **Koledar prihajajočih delavnic je objavljen na [www.avp-rs.si](http://www.avp-rs.si).**

**Vabljeni k udeležbi!**



JAVNA AGENCIJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA VARNOST PROMETA

[www.avp-rs.si](http://www.avp-rs.si)

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





# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

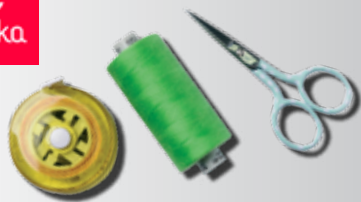
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## ABC

- A** Kožni izrastki so lahko tudi nevarni, zato jih nikoli ne odstranjujmo sami.
- B** Dermatolog je usposobljen za razlikovanje med različnimi vrstami nenevarnih in nevarnih tvorb na koži in pozna primerne načine odstranjevanja zanje.
- C** Varno odstranjevanje nenevarnih, a motečih kožnih tvorb je mogoče tudi v samoplačniških dermatoloških ambulantah.

# Kožni izrastki, večinoma nenevarni, a bodimo previdni



Prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologije

Na koži se z leti nabira vse več izrastkov ali lis. Povečini te kožne tvorbe niso nevarne, so pa lahko moteče in nekatere z razvojem in rastjo postanejo nevarne. **Prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologije**, opozarja, kako zelo pomembno je, da ločimo med nenevarnimi (benignimi) in nevarnimi (malignimi) tvorbami na koži. Razlikovanje je pri večjih tvorbah pogosto mogoče že s prostim očesom, a si dermatologi, tudi pri manjših tvorbah, za natančnejšo oceno sprememb pomagajo z dermatoskopom. Najzanesljivejšo končno diagnozo posamične spremembe dobimo s histopatološkim pregledom izrezanega tkiva pod mikroskopom.

### Vedno k dermatologu

Benigni izrastki zdravju niso nevarni, če so izbočene rasti, pa so lahko moteči iz estetskih razlogov. Še zlasti, če so na vidnih mestih in motijo zaradi zatikanja z oblačili in nakitom, nekateri tudi zaradi srbeža in drugih motečih občutkov. To so nenevarne tvorbe in jih zato v okviru javnega zdravstvenega sistema ni mogoče odstraniti, če niso vnete ali poškodovane. Če pa se za odstranitev

odločimo, jo vedno zaupajmo dermatologu, ki je usposobljen za razlikovanje med različnimi vrstami tvorb na koži, pozna spremembe, značilne za posamezno vrsto, ter primerne načine odstranjevanja. Ne sme nam biti vseeno, poudarja Ana Benedičič, ali bo po odstranitvi izrastka na koži ostala lisa ali celo vidna brazgotina, saj se jim z uporabo ustrezne metode lahko izognemo. V vsakem primeru dermatologi odsvetujejo, da si izrastke z različnimi tekočinskimi pripravki, kremami ali obliži iz oglasov odstranjujete sami, brez predhodne jasne klinične diagnoze.

### Posledica izpostavljanja soncu

**Pigmentna znamenja ali pigmentni nevusi** so nenevarne tvorbe iz pigmentnih celic melanocitov. Včasih so prisotni že ob rojstvu ali se pojavijo kmalu po njem, od koder izvira laično poimenovanje »materina znamenja«. Pogosteje se posamični ali številni razvijejo pod vplivom izpostavljanja soncu v prvih desetletjih življenja. Pigmentni nevusi, ki so nastali v našem otroštvu, kasneje razvijejo videz izrastkov bolj ali manj izražene rjave barve ali so v barvi kože. V odrasli dobi nastali pigmentni nevusi pa imajo pogosteje videz obarvane lise. Če odštejemo izjemno velike pigmentne nevuse, posamični ne pomenijo povečanega tveganja za pigmentni kožni rak, melanom. Veliko pigmentnih znamenj pa nas opozarja na veliko odzivnost kože na ultravijolično sevanje in je kljub izjemno redkim spremembam nenevarnih pigmentnih nevusov v melanom eden od dejavnikov tveganja za njegov nastanek. Pozorni bodimo, če imamo več t. i. atipičnih pigmentnih nevusov, ki so običajno večji

od velikosti radirke na svinčniku, nesomerne oblike in obarvanosti.

**Odstranjevanje:** Petina primerov melanoma vznikne v področju pigmentnega nevusa. Če jih odstranjujemo sami kar povprek, to ne bo povečalo varnosti pred razvojem melanoma, zato ga dermatologi odsvetujejo oz. naj to zaradi preprečevanja zamenjav z drugimi, zlasti nevarnimi lezijami stori dermatolog.

### Starostne bradavice

**Gre za laično poimenovanje seboroičnih veruk ali seboroičnih keratoz.** To so zelo pogoste, nenevarne in nenalezljive tvorbe na koži, ki se kažejo kot ploščata torišča rumeno sive ali, starejše, sivo črne barve. Zaradi vsebnosti kožnega loja med plastmi odmrlih celic vrhnjice so pogosto nekoliko mastnega otipa, lahko so tudi suho hrapave, večje celo razbrazdane in drobljive, na okončinah tudi izrazito suhe in delujejo kot štukature (t. i. štukokeratoze). Ob namakanju ali daljšem kopanju se zmehčajo in ob drgnjenju lahko zakrvavijo, se deloma ali v celoti odtrgajo ali se drobijo. Večje lahko posamezniku povzročajo neprijeten srbež ob pregrevanju in znojenju. Opažamo jih že po 30. letu starosti, neredko pri večjih družinskih članih, za katere je značilna bolj mastna koža. Običajno so številne na trupu, na obrazu in v lasišču, posamične pa lahko kjer koli, le na dlaneh, podplati in sluznicah jih ni. Zrastejo lahko zelo hitro in zaradi temne barve včasih spominjajo na atipična pigmentna znamenja ali melanom. Izjemoma je nenaden pojav zelo številnih seboroičnih keratoz lahko znak malignih bolezni notranjih organov.

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

**Odstranjevanje:** Moteče seboreične keratoze lahko odstranimo na različne načine, od praskanja z ostro žličko in zamrzovanja s tekočim dušikom, po katerem se kasneje odluščijo same, do različnih odstranjevanj v lokalni anesteziji, ko jih ob posegu odstranimo v celoti.

### Peceljati izrastki

**Gre za akrohordone,** majhne, nenevarne kožne izrastke. Lahko so v barvi kože ali rjave oziroma temno sive barve, včasih nekoliko mastne površine. Večji so lahko peceljati in jih imenujemo tudi mehki fibromi, fibroepitelijski papilomi ali angleško »skin tags«. Pri osebah srednjih let in starejših jih po navadi najdemo na mestih drgnjenja v gubah na vratu, v pazduhah in na zgornjem trupu (npr. pod in med dojkama), včasih tudi na vekah in drugod. Lahko so posamični, zlasti pri debelih osebah in osebah s sladkorno boleznijo so pogosto številni.

**Odstranjevanje:** Odstranjevanje akrohordonov je preprosto, npr. z radiofrekvenčno zanko, in smiselno, ko so moteči zaradi svojega števila in lokacije, zaradi velikosti ali razvoja draženja ob sukanju okoli lastne osi.

### Dermatofibrom

**Dermatofibrom** je nenevaren, na otip trši, v kožo ugreznjen, včasih tudi izbočen trdi fibrom iz vezivnih celic. Lahko nastane iz neznanega vzroka ali se pojavi po drobnih vbodnih poškodbah ali vnetjih dlačnega mešička, najpogosteje na spodnjih okončinah. Nastane posamično, včasih jih je tudi več na isti okončini ali različnih okončinah. Po nastanku so lahko občutljivi ali srbijo, kasneje pa ne povzročajo motečih občutkov in so lahko manj izraženi, a nikoli ne izginejo. Zaradi po vnetju nastale pigmentacije jih pogosto zamenjujejo z melanocitnimi pigmentnimi nevusi.

**Odstranjevanje:** Kirurško odstranjevanje dermatofibromov je potrebno ob sumu na redko maligno spremembo, sicer pa le, če so moteči zaradi svoje lokacije in stalnega draženja. Velja opozoriti, da je brazgotina po odstranitvi lahko videti slabše kot prvotni dermatofibrom.

### Izrastek kot izboklina

**Hemangiom ali senilni angiom** je nenevarni preplet krvnih žilic, ki se kot živo do temno rdeča, včasih pa skoraj vijoličasta nekaj milimetrov velika kupolasta izboklina bolj ali manj boči nad kožo. Posamični ali številni se pojavijo v srednjih letih in pri starejših osebah na trupu, pa tudi v lasišču in na bližnjih delih okončin. Ob poškodbah zakrva-vijo in se zmanjšajo, redko izginejo.

**Odstranjevanje:** So nenevarni in jih ni treba odstranjevati. Če so moteči zaradi videza ali krvavitve ob poškodbah z drgnjenjem, jih lahko samoplačniško odstranimo s preprosto lasersko ali radiofrekvenčno koagulacijo.

### (Senilna) sebacealna hiperplazija

Je pogosta, a nenevarna nepravilnost kože, ki se kaže pri odraslih in starejših osebah kot posamično okroglo ali ovalno izbočenje blede rožnate ali kožne barve. Nastane zaradi povečanja lojnih žlez v koži, običajno na centralnih delih obraza.

**Odstranjevanje:** Odstranjevanje iz estetskih razlogov je mogoče z elektro- ali radiofrekvenčno koagulacijo, v redkejših primerih ob diagnostičnem dvomu zaradi izključitve maligne rasti s »shave« biopsijo. Večje število lahko odstranimo s CO<sub>2</sub>-laserjem ali dermoabrazijo.

### Aterom

**Gre za epidermalne inkluzijske ciste,** pogovorno poimenovane aterom, kožne votlinice, velike od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov. Njihova stena iz celic dlačnega mešička izloča keratin, ki kot belo rumena masa tvori vsebino in lahko preseva skozi kožo. Običajno je vidna, ogrcu podobna odprtina, skozi katero je mogoče iztisniti del keratinske vsebine. Praviloma so posamične, najpogosteje na obrazu, v lasišču in na trupu, redko jih je več. Lahko so stabilne ali rastejo počasi. Čeprav nenevarne, so večje pogosto moteče zaradi vidne izbočenosti kože in, ob vnetju, spremenjene barve kože iz normalne v rdečo ter občutljivosti in bolečine.

**Odstranjevanje:** Odstranjevanje večjih v nevneti fazi je kirurško, najbolje z odstranitvijo celotne ciste z ovojnico vred v enem kosu, saj se sicer zaradi ostankov ovojnice v rani rade ponovijo. V vneti fazi je po utekočinjenju vsebine poleg antibiotične terapije potrebna incizija z drenažo gnojne vsebine, ob kratkotrajnem vnetju 1–2 dni brez utekočinjenja pa dermatologi svetujejo zdravljenje z injiciranjem zdravila v samo cisto ter šele nato popolno kirurško odstranitev 4–6 tednov po umiritvi vnetja.

### Milium

**Milium (milija)** so drobne, 1–2 mm velike čvrste kožne ciste bele barve, ki vsebujejo keratin (kožni protein), ki se v otroštvu ali v odrasli dobi najpogosteje pojavijo na obrazu v okolici oči. Nastanejo lahko zaradi zamašenih por ali na predelih predhodnih poškodb.

**Odstranjevanje:** Odstranjevanje iz estetskih razlogov zahteva punktiranje vsake ciste oziroma iztis keratinske vsebine.

### Odstranjevanje izrastkov prepustimo strokovnjakom

Zaradi potrebe razlikovanja nenevarnih od nevarnih je potreben pregled pri dermatologu, odstranitev pa naj bo izvedena na način, da ne pušča večjih brazgotin. Odsvetovano je odstranjevanje izrastkov z različnimi tekočinskimi pripravki, kremami ali obliži iz TV-oglasov in tudi v kozmetičnih ali drugih estetskih centrih brez predhodne obravnave pri zdravniku ter brez jasne klinične diagnoze ali v nejasnih primerih brez možnosti za histopatološko preverjanje diagnoze.



Akrohordon



Hemangiom



Epidermalna inkluzijska cista



Pigmentni nevus



Seboreična veruka



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



**- 30 %**  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019



Milia



Sebacealna hiperplazija

## Bradavice kot posledica okužbe

Običajne bradavice nastanejo kot posledica okužbe z virusom HPV (150 sorodnih vrst človeškega papilomavirusa), ki povzroči hitrejšo rast in razmnoževanje celic v povrhnjici kože. Prepoznamo jih kot majhne zrnate kožne tvorbe bele, rožnate ali kožne barve. So hrpave na dotik, najpogosteje se razvijejo na prstih rok, lahko pa tudi na podplatih, genitalijah, obrazu ali nogah. Pri nekaterih ljudeh se razvije samo ena, lahko pa se pojavljajo tudi v skupinah po več. Niso nevarne za razvoj raka in velikokrat izginejo same od sebe. Ker so problematične predvsem zaradi neestetskega videza, motijo in spravljajo v zadrego. So zelo trdovratne, zato jih je treba zdraviti. Če vanje zarežemo ali jih prebodem, lahko začnejo krvaveti, v njih pa nastanejo še bolj neestetske črne pegice, ki so v resnici strjene krvne žilice. Tako kot druge infekcijske bolezni, se lahko tudi bradavice prenašajo z ene osebe na drugo že z uporabo okužene brisače ali predmeta, npr. škarij za nohte. Inkubacijska doba je od dva do šest mesecev, vendar se bradavice ne razvijejo pri vseh, ki pridejo v stik z virusom. Prenašajo se prek razpok in prask v koži, širijo pa se lahko tudi z grizenjem nohtov – v tem primeru se razvijejo na konicah prstov ali ob nohtu.

Večjemu tveganju za razvoj bradavic so izpostavljeni otroci in mladi odrasli ter osebe z oslabljenim imunskim sistemom.

**Odstranjevanje:** Zdravnik bo diagnozo potrdil najverjetneje že s samim pregledom

bradavice ali morda odvzel vzoreček bradavice in jo laboratorijsko pregledal. Eden od načinov odstranjevanja je zamrzitev bradavice s krioterapijo (terapijo z ledom) ali s tekočim dušikom.

Bradavice je mogoče odstraniti tudi kirurško, z laserjem ali jo uničiti z električno iglo in jo izžgati. Poseg je neboleč, ker bolnik običajno dobi lokalno anestezijo.

Da bi preprečili nastanek bradavic, v skupinskih kopalnicah nosite natikače, v telovadnicah bodite obuti, po kopanju v javnih kopališčih si umijte oziroma popršite stopala z dezinfekcijskim sredstvom, po prhi, kopeli ali umivanju rok osušite bradavice, ki jih ne poškodujete, praskajte ali grizite.

## Kdo vam lahko pomaga?

### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag – najnovejša metoda zdravljenja. 80 % ozdravitev glivic – potrebnih 8–10 terapij.

**Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.**

**Odstranite z obraza ali telesa moteče izrastke. Hitro, učinkovito, neboleče.**

Zaupajte zdravje svoje kože izkušenim dermatologom.

KLASIČNA DERMATOLOGIJA

ESTETSKA DERMATOLOGIJA

OBLIKOVANJE TELESA

Galerija Pošta, Zdraviliški trg 25, Rogaška Slatina, T +386 590 25 890, E [info@derma-rogaška.si](mailto:info@derma-rogaška.si)  
[www.derma-rogaška.si](http://www.derma-rogaška.si)

Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

## ABC

- A** V slovenski prestolnici se na dan uporabi približno 119 gramov čistega kokaina.
- B** V primerjavi z ostalimi mesti je Ljubljana po povprečni porabi kokaina pristala na enajstem mestu.
- C** Po podatkih študije ESPAD je že 2 % deklic in 3 % dečkov v starosti 15–16 let uporabljalo kokain.



# Ponarodele prepovedane substance

Zloraba drog v slovenskem prostoru velja za tematiko, ki se ji je bolje izogniti. A raziskave in prizadevanja strokovnjakov kažejo na pereč problem, ki ga ni mogoče pome-  
sti pod preprogo. Testiranje odpadnih voda v letu 2017 je Ljubljano uvrstilo v sam vrh evropskih mest po uporabi kokaina. Uporaba tovrstne droge je vedno pogostejša, na kar kažejo tudi številne zastrupitve in povišano število urgentnih sprejemov v Centru za zastrupitve na ljubljanskem UKC, pa tudi vse večje število smrtnih žrtev zaradi zastrupitve s kokainom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Prisotnosti kokaina na slovenskih tleh ni mogoče zanikati, na kar kažejo tudi raziskave odpadnih voda in presečne študije nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki že veliko let skrbno spremlja to področje. Testiranje odpadnih voda velja za eno izmed sodobnih metod, ki potrdi prisotnost drog in presnovkov, ki jih posameznik izloča v odpadne vode. Ta zvrst raziskave ponudi

sliko količine uporabljene droge in omogoči primerjavo med mesti. Vzorci vode se odvzema-  
majo pred vstopom odpadne vode v čistilno napravo. Leta 2017 so tako strokovnjaki odvzeli vzorce v 19 državah, tudi v ljubljanski čistilni napravi. Tam je zbrana odpadna voda od približno 266.131 uporabnikov, rezultati pa so skrb vzbujajoči. V povprečju so raziskovalci našli 449,4 mg kokaina na 1000 prebivalcev v posameznem dnevu. »Slovenci se ne zavedamo problematike. V primerjavi izpred nekaj let, ko so ljudje imeli bolj odklonilen odnos do drog, pa tudi odje-  
malcev, se je danes mnenje spremenilo. Ohranili smo negativen odnos do uporabnikov drog, v našem odnosu do drog pa ne za-  
čutim več ostrine izpred nekaj let. Konoplja velja dandanes že za vsesplošno zdravi-  
lo, pozablja pa se, da ima tudi stranske učinke, kot vse droge, in da je zdravilo le, če jo predpiše zdravnik. Problematika je, vsaj v očeh javnosti, razvodenela. Otroci poslu-  
šajo starše in sledijo njihovem zgledu, zato imajo pomembno vlogo pri oblikovanju odnosa otrok do drog. Tolerantnost do upo-  
rabe drog s strani staršev ima lahko kasneje

hude posledice. Kokaina je po naših ocenah trenutno v Sloveniji več kot heroina. Velik problem predstavljajo tudi nove droge. V svetovnem merilu poznamo približno 700 novih psihoaktivnih snovi, to so le tiste, ki so jih organi nadzora doslej zasledili in jih zasegli ali so jih zaznali v telesnih tekočinah zastrupljenec z drogami. Tudi sam nakup prepovedanih psihoaktivnih snovi je danes precej preprostejši. Na črnem spletu je mogoče dokaj varno s kripto valutami kupiti svoje odmerke drog, ki po pošti priromajo naravnost v poštni nabiralnik. A tu nastane problem. Ni nujno, da si po pošti dobil natančno tisto, kar si naročil oz. želeno kon-  
centracijo psihoaktivne snovi. Tako pride lahko do predoziranja z neznano snovjo. Ko posameznik pride v bolnišnico, pa ne moremo zagotovo vedeti, kaj se dogaja in katero snov je zaužil, zato se vse zelo zaplete in ogrozi življenje posameznika. Pogosto odkrijejo psihoaktivne snovi šele sodni izve-  
denci, kar lahko traja teden dni ali celo več. Mi pa moramo v tistem trenutku v bolnišnici rešiti življenje,« je kritičen predstojnik Nacio-  
nalnega inštituta za javno zdravje OE Koper,

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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

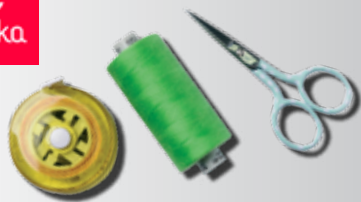
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



**- 30 %**  
*za letno naročnino*  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
*šivalni paket*

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: **ABC2-19**

Naročila na telefon: **04 51 55 880**  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

**Milan Krek, dr. med.**, spec. javnega zdravja, ki velja za enega glavnih objektivnih kritikov uporabe psihoaktivnih snovi, ki so pod nadzorom.

## Uporaba kokaina kot posledica sodobnega načina življenja

Uporaba kokaina in preostalih prepovedanih snovi se poviša konec tedna, ko je bolj aktivno tudi nočno življenje. V soboto tako doseže količina kokaina odpadnih voda v Ljubljani tudi vrednost 597 mg na 1000 prebivalcev. V Ljubljani se tako na dan uporabi približno 119 gramov čistega kokaina, glede na povprečno koncentracijo kokaina na cesti je to 170 gramov kokainske cestne mešanice. Preračunano v denarju to zneske kar za 10.200 evrov kokaina, če je cena tega okoli 60 evrov, a lahko je tudi višja. Na letni bazi tako porabijo v Ljubljani za nakup kokaina okoli 3.723.000 evrov za nakup 44 kilogramov čistega oz. 73 kilogramov cestnega. Za boljšo predstavbo: ta količina kokaina je skoraj za tri cementne vreče po 25 kilogramov. Pri tem seveda ne gre le za prebivalce Ljubljane, temveč tudi obiskovalce prestolnice, turiste itd. »Koncentracija kokaina na črnem trgu je v Sloveniji zelo visoka, smo v bližini velikih luk, preko katerih vstopa kokain v EU. Črni trg je dobro založen in zelo aktiven. Kokain sodi med droge, ki človeka dvignejo, ga naredijo manj utrujenega. Da mu občutek moči. Danes so mnogi preutrujeni in delajo preko vseh meja, kokain pa jim podaljša dan. Ne smemo pa pozabiti tudi na veliko večino ljudi, ki uporabljajo vsaj na začetku kokain za zabavo, ker jim prinaša dobro počutje, kasneje pa lahko marsikoga od njih spravi tudi v grob,« le nekaj izmed dejavnikov za visok delež odjemalcev kokaina na sončni strani Alp našteje dr. Krek.

Če upoštevamo podatke o uporabi kokaina ob koncu tedna, se slovenska prestolnica uvršča na 16. mesto, po količini najdenega kokaina med tednom pa se nahaja na 8. mestu med mesti, uvrščenimi v raziskavo. V primerjavi z ostalimi mesti je Ljubljana po povprečni porabi kokaina pristala na 11. mestu, največja prisotnost kokaina je bila najdena v odpadnih vodah Barcelone, sledita Zürich in Antwerpen. Naši južni sosedje očitno redkeje posegajo po kokainu, povprečna dnevna količina kokaina v miligramih na 1000 prebivalcev v Zagrebu znaša nekaj več kot 200 mg. »Fascinira me, kako dostopen je. Ob tem se sprašujem, kje so tisti, ki to nadzirajo? Kako imamo lahko med nami toliko kokaina? Pojavlja se veliko vprašanj: Do kod to sega? Ali sploh nadziramo trgovanje s kokainom ali ne? In če ga nadziramo, koliko nadzora dejansko je in kako je uspešen. Nadzor obstaja, a je kokain že tako sprejemljiv kot konoplja ali alkohol? Zakaj ljudje potrebujejo toliko kokaina? Kaj se dogaja z našim zdravjem in družbo, da potrebujemo toliko drog? Res ne znamo na drug način reševati težav? Je to res najlažja in najcenejša možnost,« se sprašuje sogovornik.

## Leta 2016 osemnajst smrtnih žrtev, leto kasneje 14

Povprečna uporaba kokaina se odraža tudi v številu smrti zaradi zastrupitve s kokainom, v letu 2016 so jih zabeležili 18. Istega leta so na Centru za zastrupitve zaznali 54 zastrupitev s kokainom, kar je najvišje zabeleženo število zastrupljenih s kokainom v zadnjih letih v UKC Ljubljana, ki pokriva okoli 600 000 prebivalcev Slovenije. Zastrupitev s kokainom je pred tremi leti predstavljala glaven vzrok smrti med zastrupitvami z drogami. Večina umrlih je bilo moškega spola. »Pričakovano se je v zadnjih letih povečal delež umrlih zavrlo zlorabe kokaina. Ob tem, da vseh smrti verjetno ne beležimo. Marsikatero smo namreč pripisali odpovedi srca, čeprav jo je povzročil kokain pa tega ne vemo, ker je včasih težko ugotoviti dejanski vzrok odpovedi srca. Koncentracija čistosti kokaina na terenu se dviguje, vrednosti segajo celo čez 90 %. To je zelo blizu centralnemu dobavitelju. Tovrstnega kokaina je zelo veliko, zato ni potrebe po redčenju. Kar kaže na veliko prisotnost kokaina na naših tleh, značilno je, da je tudi cena konstantna, čeprav se koncentracija kokaina v cestnih dozah povečuje. Višja koncentracija kokaina je tudi nevarna za zastrupitev s kokainom in smrt. Čeprav raste koncentracija, cena ostaja enaka, kar je pokazatelj velike ponudbe kokaina v slovenskem prostoru. V Ljubljani se je izkazalo, da imamo prav. Odpadne vode so potrdile naše domneve in odpihale vse dvome. Kokain je pri nas velika težava. Težko je, če je zelo čist, saj je tako tudi reakcija zelo hitra, kar lahko povzroči odpoved srca. Pet minut po odpovedi srca ima človek zelo malo možnosti za preživetje. To se običajno dogaja na zabavah. Odpovedi srca so hitre in krute in brez pravočasne pomoči je smrt neizbežna. Pri heroinu človek v začetku le počasneje diha in postaja moder, tako imamo na voljo deset minut za ukrepanje, pri kokainu pa vse skupaj poteka še hitreje. Veliko ljudi s srčnimi okvarami ima zato še višjo možnost za odpoved srca,« je jasen Krek. Med glavnimi mesti, z visoko povprečno količino najdenega kokaina v miligramih na 1000 prebivalcev na dan, ki so zajeti v raziskavo, se Ljubljana nahaja na četrtem mestu s 450 miligrami. Pred njo so le še London, Amsterdam in Bern. Količina v Zagrebu je za več kot polovico manjša (216). A kokain ni prisoten le v prestolnicah in v urbanih območjih.

## Prednjačita Obala in prestolnica

»Nekoč je bila droga bolj prisotna v mestnih središčih, danes pa niso več koncentrirane le v mestih, temveč je odjemalcev tudi na periferiji dovolj. Ne le kokain, temveč tudi konoplja in ostale droge so prisotne po celem ozemlju Slovenije. V Sloveniji po kokainu prednjačita osrednjeslovenska regija in obalno-kraška, a to ne pomeni, da drugod

ni prisoten. Daleč od tega. Ni regije, kjer ga ne bi bilo,« je prepričan dr. Krek. V raziskavi, ki so jo opravili pred časom, so ugotovili, da je najmanj kokaina prisotnega na Koroškem, sledi notranjsko-kraška regija. Največ ljudi po kokainu posega v starostnem obdobju med 25 in 34 let, delež mlajših je le za nekoliko manjši. Večji del uporabnikov ima višjo strokovno izobrazbo, kokain pa opravičuje svoj sloves droge zgornjega statusnega razreda. Največja težava po besedah sogovornika leži v ohlapnem odnosu družbe do problematike uporabe drog. »To je stvar, ki mora biti prioriteta države in vseh struktur na lokalnem in nacionalnem nivoju. Nihče izmed politikov javno ne obsodi jemanja drog in prekupevalcev. Številni podpirajo legalizacijo konoplje, kar je zgovorno sporočilo mladim, da droge niso več problem. Ne sporočajo, da so droge nevarne, ampak ravno obratno, zakaj bi jih nadzirali, dajmo jih na trg in naj ima vsak pravico do nakupa drog,« je kritičen predstojnik Nacionalnega inštituta za javno zdravje Koper, ki zaključuje: »Droge pa ne prizadenejo le posameznika, ampak vplivajo tudi na razvoj družbe. Nekateri z drogami bogatijo in koncentrirajo kapital v svojih rokah, medtem ko drugi zaradi drog postajajo odvisni in predčasno umirajo. Droge s seboj prinašajo revščino, propad mnogih osebnosti, tragične človeške usode, razdrte družine, številne bolezni, predčasno staranje in otroke, ukradene za normalno otroštvo, korupcijo in kriminal. Na koncu vsi izgubljam, le ko to ugotovimo, je velikokrat za marsikoga prepozno. Iz zgodb o tobaku in alkoholu se lahko naučimo, da so stroški, ki nastanejo kot posledica uporabe drog, bistveno višji za družbo kot pridobitev na račun davkov, če ob tem prištejemo vso tragedijo, ki jo droge povzročijo ljudem, katere ceno pa je skoraj nemogoče izračunati in prikazati v evrih, potem nam je šele jasno, koliko dejansko izgubimo z neodgovornim vedenjem do drog.«

»Ohranili smo negativen odnos do odjemalcev, v našem odnosu do uporabe drog pa ne začutim več ostrine izpred let. Konoplja je dandanes že zdravilo za vse in se pozablja, da ima tudi stranske učinke kot vse droge in da je zdravilo le, če jo predpiše zdravnik. Problematika je, vsaj v očeh javnosti, razvedenela. Otroci poslušajo starše in sledijo njihovu zgledu, ravno tako sprejemajo sporočila medijev. Kokaina je po mojih ocenah več kot heroina. Velik problem predstavljajo tudi nove droge. V svetovnem merilu poznamo približno 700 psihoaktivnih snovi, to so le tiste, ki so jih organi nadzora doslej zasledili in jih zasegli.«

# Najstniki v sestavljenih družinah

Eno od dejstev sodobnega življenja je tudi to, da družine pogosto razpadajo in nastanejo nove. Kako se v vseh teh rušilnih in težkih spremembah znajdejo otroci, še posebej najstniki? Prenekateri starši, ki so v družino svojih najstnikov pripeljali novega partnerja, se sprašujejo, kaj se dogaja z njihovimi odrasčajočimi otroki, da novih razmer ne morejo sprejeti.

Avtorica: **Maja Korošak**

**Dr. Albert Mrgole** in **Lea Mrgole** iz Zavoda Vežal poudarjata, da ne gre toliko za to, kakšni najstniki so, ampak bolj za to, kakšen je naš odnos odraslih do njih. Osnovna potreba najstnikov (kot tudi vseh ljudi) je ta, da živijo z izkušnjo varne navezanosti. Najstniki najbolj potrebujejo zavedanje, da je nekomu mar zanje. Potrebujejo bližnje, na katere se lahko naslonijo in pri njih dobijo varno pribežališče. Potrebujejo tudi stik z notranjimi impulzi, ki jim omogočajo razvoj. In varno odzivnost na njihovo razburkano čustveno doživljanje, zato da ta čustva lahko regulirajo. Še nadalje zaradi potrebe po avtonomnosti potrebujejo svoje izkušnje, seveda na svoj način.

Starše velikokrat zmede to, da najstnik navzven ne kaže svoje potrebe po navezanosti in se pogosto vede povsem nasprotno. Albert: »Če so starši preveč vsiljivi, potem jih najstnik odraha stran. A ta potreba pri njem kljub temu obstaja.« Lea: »Potreba po navezanosti se pri najstniku kaže drugače kot pri majhnem otroku. Ne bo nam več zlezal v naročje in ne bo nam prinesel pokazat risbice. Mi pa ga kritiziramo, da vse skozi visi na računalniku in mu govorimo, da so igrice brez veze. Njegovo življenje, hobije, interese in prijatelje komentiramo na tak način, da pobegne stran od nas. V resnici pa gre za njegove »risbice«: življenje raziskuje na svoj način, išče si prijatelje, hoče biti avtonomen. Žal zelo velikokrat dobi od nas odziv, da nekaj ni v redu. Najstnik pa si želi, da bi se zanimali zanj, tudi za tiste njegove stvari, ki se nam ne zdijo najbolj posrečene.«

## Razpad družine, razpad varnosti

Kaj za najstnika pomeni razpad družine, kako to doživlja? Albert Mrgole: »Vsakomur razpad družine pomeni razpad okvira, ki je omogočal varno navezanost. Razpad družine pomeni, da se je treba posloviti od vsega tega: od slike družine, od tega, da sta mama in oče skupaj, da sta na voljo, da je družina varno pristanišče. Pogosto se morajo najstniki posloviti od svojega bivališča, svoje sobe, od vseh drobnih navezanosti. Vse to pomeni hud pretres, zato najstniki preklopijo iz varnega delovanja v možganih v panični del možganov. Nekateri postanejo gla-

sni, popadljivi, uporniški, drugi se zaprejo vase, ne komunicirajo. Eni in drugi pa so v veliki stiski, še zlasti če starši preko njih rešujejo svoje medsebojne zamere in zaplete, svoj nedokončani odnos.« Lea: »Če otrok od staršev dobi enotno zgodbo o razhodu partnerstva, s tem dobi občutek, da ni on razlog in kriv za to, ter tako tudi dobi zagotovilo, da se njegovo varno okolje ne bo sesulo. Če starši upoštevajo, da je to za otroka težka sprememba in izkušnja, se je nanjo nazadnje sposoben prilagoditi. Lahko pa je tudi travmatična, če starši medsebojno ostajajo v konfliktu. Ali pa če so starši toliko okupirani s sabo, da ne pomislijo več na potrebe otroka. Če nekdo, na primer, pripelje novega partnerja in to postane zanj najpomembnejše, ter si misli, da se bodo otroci že navadili ... Pomembno je, da starši zmorejo ohraniti mesto otroku.«

## Vloga novega partnerja

Kakšno vlogo naj bi odigral novi partner v odnosu do otroka? Lea: »To je pač partner enega od staršev, to je njegova vloga. Od starša pa je odvisno, kako bo postavil razmerja. Ta partner je odrasla oseba in se drži pravil ter sledi mejam, ki jih starš postavlja, ter pri njih sodeluje. Pomembno je, da starš, ki je novega partnerja pripeljal, definira te vloge.« Kaj to pomeni? »Na primer, ko novi partner najstniški hčeri reče, naj pospravi copate. Ona mu odvrne, da on njej že ne bo ukazoval. V tem primeru mora mati postaviti vloge in jasno povedati, da je on njen partner, da je odrasla oseba in da skupaj z njo postavlja pravila. In če ji on reče, da naj pospravi copate, je to enako, kakor da bi ji rekla ona sama.«

Zgodi pa se, da pride partner v družino in želi le uveljavljati svojo avtoriteto (ukazovati) ter z otrokom ne vzpostavi stika. »Partner ni prijatelj in ni starš, je pa odrasla oseba, ki mora zagotoviti, da se otrok v družini počuti varno in da ima z njim stik. Šele ko to ima, lahko pomaga svoji partnerici oziroma partnerju pri vzgoji tega otroka. Odrasli smo tisti, ki naredimo stik in se moramo znati povezati z otrokom,« še poudarja Lea Mrgole, Albert pa dodaja, da je odnos starša in otroka starejši, kot je odnos z novim partnerjem. Vsi se morajo uglasiti z novo situacijo. Pomembno je, ali se spremembe izvajajo z neizrečenimi pričakovanji, ali se delajo nasilno, ali pa uvajemo do vseh, ki so vpleteni. Otrok je pri tem najbolj ogrožen: najprej mora odžalovati izgubo, potem pa še sprejeti neko novo osebo v svoje življenje. Nekateri starši so mnenja, da otroku ne sme narediti tega, da bi mu pripeljali novo osebo v hišo, drugi pa se nikakor ne zmorejo vživeti v otrokovo kožo. Morda bi jim pomagalo, če bi si zamislili obrnjeno situacijo: kaj bi pomenilo zanje, če bi njihov otrok pripeljal svojega prijatelja v družino.



Seveda pa so situacije zelo raznolike in ni mogoče postaviti enotnega pravila. Če ima otrok, na primer, zamero do starša, pri katerem je ostal, in žaluje za drugim staršem, potem bo novega partnerja zelo težko sprejel, pa je lahko ta še tako v redu.

## Zanimam se zate

Kaj torej najstnik potrebuje od starša, s katerim živi? Naša sogovornika menita, da je to empatičen odziv in sporočilo, da mu je mar. Potrebuje tudi to, da starš z njim govori na glas, da ga vpraša kdaj tudi o tem, kakšen se mu zdi njegov novi partner oziroma partnerica, in da je pripravljen tudi resnično slišati odgovor. Da mu da občutek, da je njegovo doživljanje in mišljenje zanj pomembno, da ga v resnici zanima, kaj se v njem dogaja. Ko otrok dobi občutek, da je slišan, se v njem vzpostavi nova raven varnosti in nemalokrat se potem zgodi, da novega partnerja lažje sprejme.

Naj bi torej spraševali otroka o tem, ali naj novega partnerja pripeljemo v hišo? Albert in Lea Mrgole sta prepričana, da ne. »Vsekakor pa moramo dobro premisliti, preden naredimo takšen korak. Ali je ta partner pravi za nas, kje se vidimo skupaj z njim čez nekaj let, kako menimo, da bi se novi partner lahko ujel z našim otrokom, katere so tiste njegove dobre lastnosti, ki bi pri tem pomagale. In razmisliti, kaj bomo naredili, če se bo med novim partnerjem in otrokom zataknilo – na katero stran se bomo postavili, koga bomo zaščitili, če bo potrebno? Novi partner mora seveda najprej ustvariti odnos z otroki.«

Nazadnje še poudarita: »Odločitev za novo partnersko zvezo je odločitev s posledicami. Ne predstavljajmo si romantično, kako bomo vsi skupaj srečno živeli. Zavedajmo se, da bo potrebnega veliko dela, da bo novi partner vzpostavil dober stik z otroki. To spregledati je neodgovorno in nezrelo.«

Starejši najstniki po navadi ne izražajo svoje bolečine ob ločitvi in vseh spremembah, ki ji sledijo, tako zelo očitno in burno, kakor to počnejo mlajši. Raje se umaknejo in trpijo sami v sebi. Velikokrat se potem zatečejo k svojim partnerjem in tam skušajo zaceliti svoje čustvene rane. Zatečejo se tja, kjer se čutijo sprejeti in nemalokrat so to tudi združbe, ki jim ponujajo drogo. Starejši najstniki se znajdejo na svoj način: začnejo izostajati iz šole, opuščajo svoje obveznosti in na različne druge načine skušajo opozoriti starše nase, da bi jih ti zagledali v njihovi bolečini. Seveda pa to ne poteka na zavestni ravni, vsaj večji del ne.



# 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](http://www.abczdravja.si)



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



- 30 %  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

+ darilo  
šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## ABC

- A** V primeru dolgih transportnih poti je treba sadje ali zelenjavo obirati nekoliko prej, kar pomeni daljšo življenjsko dobo na račun slabše senzorične kakovosti.
- B** Prednost hrane lokalnih dobaviteljev so kratke transportne poti, posledično lahko sadje in zelenjavo obiramo kasneje.
- C** Fitofarmacevtska sredstva se uporabljajo odvisno od podnebnih pogojev, vendar pravilna uporaba zagotavlja zdravju neoporečno hrano.

## Transportne poti hrane

Ljudje se vse bolj informirajo o poreklu hrane, v splošnem velja, da je veliko bolje, če se poslužimo lokalno pridelane zelenjave in sadja. Pa vendarle še vedno kupimo tudi nekaj, kar prihaja od daleč. Kaj pomeni za hrano dolga transportna pot? Kako lahko sadje »preživi« denimo potovanje iz res oddaljenih krajev do nas? Lahko govorimo, da je kot tako polno vitaminov? Za odgovore smo prosili rednega profesorja Katedre za tehnologije, prehrano in vino Oddelka za živilstvo na Biotehniški fakulteti **dr. Rajka Vidriha**.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Za začetek vas prosim za osebno izkušnjo. Ali kupujete lokalno pridelano hrano? Prosim vas, da utemeljite svoj odgovor. Torej, zakaj da ali ne?**

Če imam možnost izbire med uvoženo in domačo hrano, se odločim za domačo. Na odločitev seveda vplivata kakovost hrane in cena, za kakovostno domačo hrano sem pripravljen plačati nekoliko več.

**Kaj se dogaja s sadjem, ki ga natovorijo na transportno sredstvo neke res daleč, daleč stran?**

Sadje in zelenjava sta tudi po obiranju živ organizmi, ki porabljata kisik in izločata ogljikov dioksid. Zaradi metabolne aktivnosti je življenjska doba po obiranju omejena, kar pa je seveda odvisno od vrste, sorte, datuma obiranja ter skladiščnih pogojev. Pri skladiščnih pogojih so najpomembnejši faktorji relativna vlaga, vsebnost kisika in ogljikovega dioksida v atmosferi ter v nekaterih primerih tudi vsebnost etilena. Načeloma velja, da je treba v primeru dolgih transportnih poti sadje ali zelenjavo obirati nekoliko prej, kar sicer pomeni daljšo življenjsko dobo na račun slabše senzorične kakovosti. Gre za kompromis med časom skladiščenja in senzorično kakovostjo. Problem prezgodnjega obiranja lahko rešimo z znatno hitrejšim letalskim transportom, ki pa je sicer precej dražji.

**Je potemtakem banana zdrava? Vemo, da v bližini nimamo plantaž.**

Banane so v primerjavi z ostalim hitro pokvarljivim sadjem izjema, uvrščamo jih med klimakterijsko sadje, kar pomeni, da so sposobne normalno dozoreti, tudi če jih oberemo nekoliko prej. Če so proizvedene po načelih dobre proizvodne praxe, so zdrave.

**Kaj pa denimo kakšno drugo sadje, ki ne sodi v klimakterijsko sorto, pa ga vendarle uvažamo od daleč? Lahko govorimo o zdravem sadju?**

Hitro pokvarljivo sadje, kot je na primer jagodičevje, prihaja k nam tudi iz drugih celin. Ker je cena jagodičevja višja v primerjavi z ostalim sadjem, se letalski prevoz splača. Letalski transport zagotavlja dovolj hiter čas potovanja, da ne pride do kvarnih procesov.

**Kakšna je prednost hrane lokalnih dobaviteljev?**

Prednost hrane lokalnih dobaviteljev so kratke transportne poti, posledično lahko sadje in zelenjavo obiramo kasneje. Pomembna prednost je tudi nizke ogljični odtis zaradi krajšega transporta. Ne nazadnje pri nakupu lokalne hrane prispevamo k razvoju okolice in ohranjanju podeželja.

**Pozimi koristimo pridelke, ki so bili neke shranjeni. Je njihova kakovost slabša kot poleti, ko pride denimo solata neposredno z vrta na tržnico in potem k nam na mizo?**

Pozimi se veliko zelenjave uvozi iz klimatsko toplejših krajev, ker razmere pri nas ne omogočajo pridelave. Daljše transportne poti načeloma pomenijo izgubo prehranske in senzorične kakovosti.



Zaupanju naših kupcev  
želimo dati trdne temelje, zato so  
mesnine Anton zapisane kakovosti.

Antonovi izbrani rejci priskrbijo prvovrstno  
slovensko svinjino, iz katere pripravimo  
edini 100% slovenski kuhan in pečen pršut.

**Anton, dobro kot nekoč!**



Vendar je pozimi vseeno bolje uživati sadje in zelenjavo, tudi če je po poreklu od drugod, saj sta sadje in zelenjava edini pomembni viri vitaminov, mineralov ter prehranskih vlaknin.

**Pa je tudi razlika med solato, ki prihaja od daleč, kupljeno poleti v trgovini ali potem pozimi?**

Razlike so na račun daljših transportnih poti. Treba je vedeti, da ima sveža solata vedno več antioksidantov (vitamina C) kot solata, ki se dlje časa skladišči. Solata spada med listnato zelenjavo, ki je še posebej občutljiva na izgubo vode (venenje), venenje pa je tesno povezano z izgubo vitamina C.

**Kako pa je z jabolki? Vemo, da najdemo na trgovskih policah čudovito lepa jabolka, brez napak, bi lahko rekli. Tista, ki jih imamo doma v kleti, pa kaj hitro ovenijo, pol manjša so, ne glede na sorto in niso tako brez napak. Kje tiči vzrok za opisane razlike? Katera so po vašem mnenju bolj zdrava?**

Optimalni skladiščni pogoji za jabolka so odvisni od sorte med 0 in +2 °C z vsebnostjo kisika v atmosferi okrog 1 % ter relativno vlažnostjo nad 90 %. Pogoji v domači kleti so daleč od optimalnih, mogoče dosežemo dovolj visoko relativno vlago, temperatura običajno ni nižja od 10 °C, glede kisika pa smo daleč od optimalnih pogojev. Glavni razlog za venenje je nizka relativna vlaga, oveli plodovi jabolk pa so s senzoričnega stališča kakovosti nesprejemljivi. Oveli plodovi izgubijo tudi večino prehransko pomembnih sestavin.

**Vse bolj slišimo ter govorimo, da je že vsa hrana polna pesticidov, umetnih hormonov in ne vem, česa še vse. Ali to po vaše res drži?**

To ne drži, danes so kontrole dovolj pogoste in natančne, da se tovrstne napake takoj ugotovijo. Res je, da se odvisno od podnebnih pogojev uporabljajo fitofarmacevtska sredstva, vendar pravilna uporaba zagotavlja zdravju neoporečno hrano. Leto z več padavinami načeloma zahteva večjo porabo fitofarmacevtskih sredstev v pri-

merjavi z leti, ko je več suhega, sončnega vremena.

**Za konec. Izpostavili ste, da je v vsakem primeru treba uživati sadje ter zelenjavo. V kolikšni meri? Katero oziroma katerega se najbolj priporoča?**

Sadje in zelenjava sta edini pomembni vir antioksidantov, zato morata biti vključena v vsakodnevno prehrano. V Sloveniji povprečno uživamo okrog 90 kg sadja na prebivalca na leto, zelenjave pa manj. Glede sadja, ki ga zaužijemo sicer nekoliko manj, smo okvirno primerljivi z ostalimi državami. Manj pa pojemo zelenjave, okvirno okrog 70 kg na prebivalca na leto. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča 400 g zelenjave na dan, kar pomeni okrog 150 kg zelenjave na prebivalca v enem letu, kot zanimivost, povprečen Grk poje kar 270 kg zelenjave na leto. Glede vrste sadja in zelenjave se priporoča čim bolj raznovrsten nabor.

### Lidlova vitalnica – tokrat zmorem!

V sklopu Lidlove Vitalnice in v sodelovanju s Hano Verdev, Lidlovo ambasadorko aktivnega in vitalnega življenja ter priznane osebno trenerko se podajamo na pot aktivnega, vitalnega in kakovostnega načina življenja. Začenjamo počasi, z majhnimi koraki in realnimi zmožnostmi ter pričakovanji.

Za začetek si lahko brezplačno prenesete personalizirano e-knjigo o vadbi, prehrani in drugih rečeh, ki jih je dobro poznati, potem pa vas bomo vsak mesec spodbujali in motivirali. Nasveti iz prve roke naše Hane vam bodo še kako pomagali. Povabite tudi svojega partnerja, prijatelje, mamo, sestro, brata ali sosede, ker ... skupaj zmoremo!

Nasveti za vadbo in prehrano ter vaša brezplačna personalizirana e-knjiga Tokrat zmorem! vas čaka na spletni strani <https://www.lidlov-navdih.si/vitalnica/>



PON

OD PONEDELJKA | 4. 2.  
do razprodaje zalog



BIO

več na [www.lidl.si](http://www.lidl.si)



PREPROSTO VEČ ZA VAS

Lidl Slovenija d.o.o. k.d.  
[www.lidl.si](http://www.lidl.si)

Samo ta teden!  
Še več BIO izdelkov!

# 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](http://www.abczdravja.si)



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



## - 30 %

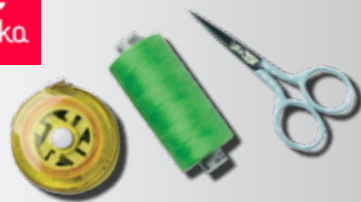
za letno naročnino

samo 24,65 €

## + darilo

šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

## 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](http://www.kc-tos.si), [info@kc-tos.si](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://www.centerhocevar.com), [info@centerhocevar.com](mailto:info@centerhocevar.com)  
fb: Center Hočevar

**Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent**

Draga 1, 1292 Ig  
tel.: 040 934 000  
[www.zobozdravstvo-prenadent.si](http://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](http://www.zobozdravstvo-oblak.si)

**ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ**

Mlinše 11a, Izlake  
tel.: 03 567 50 10  
[www.zobozdravnik-mlinse.si](http://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](http://www.pulmolog.com), [ambulanta@pulmolog.com](mailto: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](http://www.remeda.si),  
[info@remeda.si](mailto: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](http://www.proderma.si)

**AKD d.o.o., Dermatološka ambulanta  
prim. Boris Kralj, dr.med.,  
Tanja Kmecl, dr. med**

Ukmarjeva 4, Ljubljana  
tel.: 01 281 11 29, [www.akd.si](http://www.akd.si), [info@akd.si](mailto:info@akd.si)  
Dermatovenerološka ambulanta. Pregled  
dermatoloških bolezni.  
Pregled kožnih znamenj. Body scan( slikanje in  
računalniška obravnava znamenj).

### 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](http://www.zzz-strumbelj.si)

**Diagnostični center diaVITA, ordinacija  
za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko  
medicino**

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana  
tel.: 041 734 725  
[www.diavita.si](http://www.diavita.si)  
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja  
urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije  
(povrnitev spolnega užitka).

### Bioresonanca

**CENTER ZA ZDRAVJE ČLOVEKA d.o.o.**

v Novem mestu, Ljubljani in Črnomlju  
tel.: 07 33 25 840, 031 247 044  
[www.izvirzdravja.com](http://www.izvirzdravja.com), [izvir.munih@siol.net](mailto:izvir.munih@siol.net)  
Solna soba, frekvenčne terapije za bolečine,  
alergije itd., Schumannove terapije

**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](mailto:mavrica.zdravja@gmail.com),  
[www.mavrica-zdravja.si](http://www.mavrica-zdravja.si)

### Medicinski pripomočki

**LASULJARNA KSFH**

Nudimo LASULJE na naročilnico ZZS  
tudi brez doplačila, kape, rutke.  
Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02  
Rimska cesta 19, Ljubljana, tel.: 08 205 96 70  
[www.lasulje.net](http://www.lasulje.net)

**KRONA PLUS d.o.o.**

Tel.: 01 42 61 266, 051 312 002  
[krona.plus@telemach.net](mailto:krona.plus@telemach.net), [www.brez-bolecina.si](http://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](http://www.viktoria.si)

**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](http://www.proloco-medico.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](mailto:zakladi.koseze1@gmail.com),  
[www.zakladinarave.si](http://www.zakladinarave.si)

**KALČEK d.o.o.**

Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana  
[info@kalcek.si](mailto:info@kalcek.si), [www.kalcek.si](http://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.

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](mailto: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](http://www.optika-glescic.com), [glescic.optika@siol.net](mailto: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](mailto:optika@irman.si), [www.optikairman.si](http://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](mailto:optik.janez.poznic@gmail.com)

**Optika Jureš d.o.o.**  
Ljutomer, tel.: 070 772 420  
Murska Sobota, tel.: 070 772 422  
[www.optikajures.si](http://www.optikajures.si)  
Prijazni do Vaših oči!

**Optika Keber Damjan Keber s.p.**  
Trdinova 1, 8250 Brežice  
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700  
[www.optika-keber.si](http://www.optika-keber.si), [optika.keber@siol.com](mailto:optika.keber@siol.com)

**OPTIKA KUCHAR d.o.o.**  
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj  
tel.: 02 787 86 36  
[www.optika-kuhar.si](http://www.optika-kuhar.si), [info@optika-kuhar.si](mailto: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](http://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](mailto:optikaterzan@siol.net), [www.optika-terzan.si](http://www.optika-terzan.si)

**Optika Paradiž d.o.o.**  
tel.: 02 82 40 540  
[optika.paradiz@gmail.com](mailto: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.

**OPTIKA PLANINŠEK LAH**  
Tržaška cesta 17, 1370 Logatec  
tel.: 01 754 33 88  
[www.optikaplaninsekalah.si](http://www.optikaplaninsekalah.si)

### Optiki

**Optika Salobir**  
Levec 38 a, 3301 Petrovče  
tel.: 03 428 55 80  
[salobir@siol.net](mailto: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](http://www.optika-suc.si)  
[info@optika-suc.si](mailto:info@optika-suc.si)

### Alternativa

**Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija,  
Reflexoterapija in Iridiologija**  
**Povirk Peter s.p.**  
Tel.: 040 900 648, 064 111 44 64  
[www.rebika-terapija.si](http://www.rebika-terapija.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](http://www.orl-ambulanta.si)

## POMLADNI UNIKAT na voljo od 31. januarja dalje

Dobite ga v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,  
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 in  
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)

**- 30 %**  
za letno naročnino  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
šivalni paket  
ki ga prispeva  
[www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19  
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)  
[www.unikat.si](http://www.unikat.si)  
Ugodnost velja do 28. februarja 2019



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



**Pomladni Unikat**  
na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)

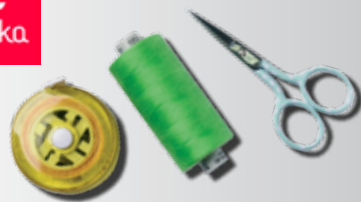
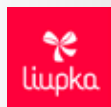


**- 30 %**

za letno naročnino  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
*šivalni paket*

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)

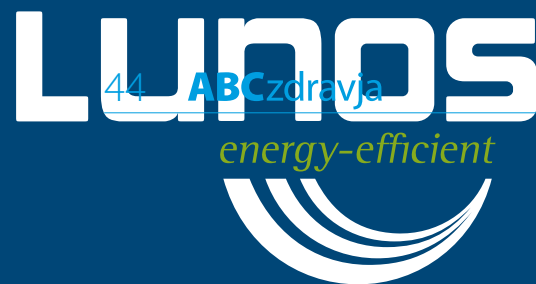


Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019



*Najboljši prezračevalni sistem  
za novogradnje in sanacije*

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

OGLASNO SPOROČILO

## GRADITE NOVO HIŠO? STE ZAMENJALI OKNA, IZBOLJŠALI FASADO? NE POZABITE NA PREZRAČEVANJE!



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

Pogosto se zgodi, da nas reklama za neki izdelek popolnoma navduši, potem pa nas na realna tla postavijo tisti, ki oglaševani izdelek že imajo. Ti pogosto povedo, da je izdelek daleč od reklamnih obljub. Vsaj v večini primerov. Pri podjetju Lunos pa imajo drugo težavo: skoraj nemogoče je namreč narediti tako dobro reklamo, kot si jo njihovi prezračevalni sistemi zaslužijo. Če so njihovi oglasi odlični, je dejansko delovanje njihovih proizvodov še boljše. To je do zdaj potrdil vsak, ki ima doma prezračevalni sistem Lunos. In teh ni malo. Samo v Sloveniji jih je že krepko čez 7.000.



**Milan Kuster,**  
direktor podjetja Lunos, d.o.o.



**Vsak, ki gradi ali obnavlja svoj bivalni prostor, si želi, da bi bil njegov dom oaza dobrega počutja!**

### Centralne sisteme danes vse pogosteje nadomeščajo decentralni

Decentralni prezračevalni sistem z rekuperacijo (Lunos e2) se od centralnega razlikuje po lažji vgradnji. Sistem Lunos, ki tudi velja za najboljši decentralni sistem v Evropi, je cenejši, tišji, energijsko učinkovitejši, obratovalni stroški so nižji in ne potrebuje prezračevalnih kanalov, ki jih je treba čistiti!

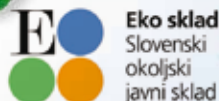


**Ne pozabite  
na prezračevanje**

Poskrbite za svoje zdravje

• Odpravite odvečno  
vlago in plesen

• Prihranite pri  
ogrevanju



### LUNOS

#### Prezračevalni sistem brez konkurence

V zadnjih 7 letih smo sistem Lunos vgradili v več kot 7.000 slovenskih domov. Tehnični podatki za sisteme Lunos dokazujejo superiornost vrhunskega nemškega proizvođa, ki se nenehno izboljšuje in je cenovno zelo dostopen. Primeren je za novogradnje in sanacije.

#### Best Award 2017

**Lunos postal najboljši prezračevalni sistem v Evropi**

Decentralni sistemi Lunos porabijo za lastno delovanje več kot 50 % manj energije kot centralni sistemi, so tišji in cenejši že pri sami investiciji, zanje ni vzdrževalnih stroškov in imajo daljšo življenjsko dobo kot centralni sistemi. Njihova dodatna prednost pa je tudi posebna funkcija za cvetni prah, ki je idealna rešitev za alergike.

Več na [www.lunos.si](http://www.lunos.si)



Naročite se  
na tiskano revijo  
ABC zdravja

# Prezračevanje, nuja v našem domovanju

## ABC

- A** Povprečna štiričlanska družina v 24 urah namreč proizvede od 10 do 15 litrov tekočine.
- B** Idealna vlažnost prostora se giblje okrog 50 %.
- C** Zadosten prezračevalni čas znaša dve do štiri minute.

Naša domovanja so naša zavetja, v katerih si ustvarjamo bivalno klimo, a se tega vse premalokrat zavedamo. Eden izmed najbiostvenejših pogojev za prijetno bivanje je popolnoma neviden – svež zrak. Medtem ko so stare zgradbe omogočale naraven pretok zraka skozi netesen ovoj, pa smo danes v želji po zmanjšanju energijske potratnosti stavbe dodobra zatesnili. Tako je dandanes tudi samo prezračevanje odvisno od nas samih.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Vlažnost v prostoru naj ne bo ne prenizka ne previsoka

Prostorsko ugodje, najsi bo delavnega ali bivalnega okolja, določa vrsta dejavnikov. Vse od temperature zraka, pa do osvetljenosti, hrupa, gibanja zraka in kakovosti zraka. Prav slednji posvečamo vse premalo pozornosti. Zrak mora namreč za dobro počutje vsebovati primeren delež kisika, ob tem pa tudi primerno zračno vlago in nemotečo količino vonjav. Prav tako se v zraku ne sme nahajati prevelika količina zdravju škodljivih snovi, ki bi lahko ogrozile naše zdravje. Ti nastajajo iz snovi, ki so v prostoru – torej ob izhlapevanju zaščitnih premazov, naravnega plina radona, prahu in mikroorganizmov – pa tudi kot posledica našega bivanja ob kuhi hrane, vzgajanju rastlin, kajenju ... Ob številnih naših dejavnostih v prostoru nastaja vlaga, ki naj bi se gibala med 35 in 70 %, nižja vlažnost označuje suh zrak, ki vsebuje tudi večjo količino prahu, previsoke vrednosti vlage pa povzročajo nastanek kondenza in plesni. Zrak v bivalnih prostorih vsebuje tudi številne bakterije in mikroorganizme, ki lahko ob povi-

šani vlagi ogrozijo naše zdravje. V zadnjem času je na tapeti tudi radon, naravni žlahtni plin, ki nastaja ob naravnem razpadanju radioaktivnih snovi, prisotnih v zemeljskih kamninah. Radon v stavbo prodira iz tal, nekaj se ga nahaja tudi v gradbenih materialih, skozi dihalne poti pa nato doseže naša pljuča, kjer se kopiči. Ob nadaljnjem radioaktivnem razpadanju radona nastajajo delci  $\alpha$ , s kratkim dosegom, a lahko poškodujejo tkivo in povzročajo rakave spremembe. Vse našete težave lahko preprečimo z zračenjem.

### Druga težava – suh zrak

Veliko preglavic v zimskih mesecih povzroča suh zrak, ki nastaja ob čezmernem ogrevanju prostora. Priporočena temperatura bivalnih prostorov naj ne bi presegla 22 °C, saj lahko s čezmernim ogrevanjem povzročimo nemalo težav, vse od simptomov suhega očesa, suhe nosne sluznice do izsušitve zaščitnega sloja na površini kože. Suho oko je pogosta bolezen, s katero se je v življenju zagotovo že srečal vsak izmed nas. Oči pordijo, ob prekomernem branju ali delu z računalnikom pa se lahko zamegli vid. Zaradi suhega zraka se poveča izhlapevanje solz, kar izsuši oko. Težava je pogosta predvsem pri ljudeh s kontaktnimi lečami, saj te preko različnih mehanizmov povzročajo motnje solznega filma in tako suho oko. Za vlaženje oči tako uporabite umetne solze, s snovmi hialuronske kisline bo vlaga še dalj časa ostala na površini vašega očesa. Pomembno je tudi, da si med branjem oz. delom na računalniku vzamemo čas za premor, saj v tem času pogosteje mežikamo in tako navlažimo oči. Ob skrbi za oči ne pozabimo tudi na kožo. S pretiranim ogrevanjem namreč okvarimo tanek zaščitni sloj maščob, ki ohranja našo kožo vlažno. Suh zrak pov-

zroča luščenje in pikanje kože ter posledično nastanek srbečih in vnetih območij. Privede lahko tudi do poslabšanja kožnih bolezni, kot so atopijski in seboroični dermatitis ter luskavica. Prav zato se v zimskih mesecih izogibajmo dolgim prham z vročo vodo, ki kožo še dodatno izsušijo. Kožo primerno negujmo z negovalnimi losjoni, ustnice pa navlažimo z vazelinom. Velikemu delu težav, ki nastanejo ob pretiranem ogrevanju, se lahko izognemo s primernim vlaženjem zraka v ogrevanih prostorih. Za to lahko izberemo vlažilnike ali pa ob vir toplote položimo posodice z vodo.

### Slab zrak, tveganje za naše zdravje

Zagotavljanje kakovosti zraka namreč ni pomembno le z vidika ugodja, temveč je tudi dejavnik, ki pogosto vpliva na zdravje ljudi. Dolgotrajna izpostavljenost onesnaženemu zraku predstavlja visoko tveganje za naše zdravje, saj povzroča različna obolenja in dolgotrajne škodljive zdravstvene učinke. Znano je, da človek v eni sami uri vdihne več kot pol kubičnega metra zraka, polnega bakterij, virusov, pršic, vlage ter drugih dejavnikov, ki jih v prostoru ne vidimo, vplivajo pa na naše zdravje, počutje ter delovno učinkovitost. Prav zato strokovnjaki priporočajo merjenje kemikalij v zraku, vrednosti so namreč določene z najvišjimi dovoljenimi koncentracijami in časovno izpostavljenostjo. Čeprav veljajo predvsem za industrijske prostore, pa velja biti pozoren tudi v pisarnah, domovanih in prostorih, kjer se zadržujejo otroci in starejše osebe ter ljudje z obolenji srca in ožilja ali kroničnimi obolenji dihal, kot je astma. Prav ti so namreč najdovzetnejši za slabo kakovost zraka. Prezračevanje v stavbah, kjer se zadr-



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

Za več informacij pokličite

**04/51 55 880**

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



# Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



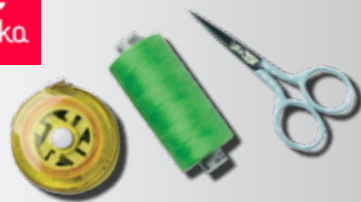
## - 30 %

za letno naročnino

samo 24,65 €

## + darilo šivalni paket

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC2-19

Naročila na telefon: 04 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

**Ceresit**

**STOP**  
VLAGA  
ODSTRANJEVALCI VLAGE

**USTVARITE  
ZDRAV DOM**

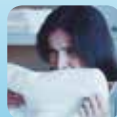
Prekomerna vlaga  
lahko povzroči:



plesen



alergije



neprijetne  
vonjave



ODSTRANJEVALEC VLAGE  
**AERO 360°**

**HITRO, UČINKOVITO,  
ENOSTAVNO**

[www.stopvlaga.si](http://www.stopvlaga.si) **Henkel**

žujejo najmlajši, torej vrtci in šole, je odvisno od vrste stavbe, nameščenih prezračevalnih sredstev in tesnjenja stavbnega pohištva.

### Vrste prezračevanja odvisne od stavbe in potreb

V starejših šolah ali vrtcih, ki nimajo urejenega prezračevalnega sistema, je med odmori treba odpirati okna ter omogočiti dostop svežega zraka v prostor. Če bi želeli zagotoviti stalno kakovost zraka, bi morali okna v učilnicah odpreti na znak, kar pa bi dovolilo vstop hrupa, pa tudi potrošnost toplotne energije v kurilni sezoni. Novejše vzgojno-izobraževalne ustanove že imajo vgrajeno mehansko prezračevanje, ki je značilno predvsem za javne zgradbe. Pri tem gre za kanalski razvod, ki poteka od posameznih prostorov do centralne odvodne enote z vgrajenim odvodnim ventilatorjem. To je edini učinkovit način prezračevanja v nizkoenergijskih hišah. V večstanovanjskih stavbah se odločajo predvsem za kanalsko prezračevanje, ki omogoča zračenja kopalnic in sanitarij v sredini tlorisa. Zrak tako doteka iz okoliških prostorov, odteka pa skozi vertikalne kanale ob stenah, ki se končajo na strehi. Bistvo tovrstnega zračenja je tlačna razlika, ki omogoča vzgonsko prezračevanje.

### Prepilih odnese bivalno vlago

Večina bivanjskih enostanovanjskih stavb je odvisna od naravnega prezračevanja. Študije so pokazale, da svež zrak v prostoru blagodejno in pomirjujoče vpliva na človeka. Zato se ljudje v slabo prezračenih, plesnivih prostorih ne počutijo dobro. Dovod svežega zraka je bistven tudi za bivalne prostore, saj se namreč ljudje bolje počutimo, kadar spimo v hladnejših prostorih. Zračenje je predvsem v zimskih mesecih pogosto sporno z energetsko ozaveščenostjo. Nagibno odprta okna vsekakor niso dobra rešitev, saj povzročajo veliko izgubo toplotne energije, poleg tega pa med ogrevalno sezono ne potrebujemo stalnega dovoda svežega zraka. »Številni imajo ves dan okna odprta na kip, kar je pozimi prepovedano. Na ta način je namreč izmenjava zraka zelo slaba,« nam je zagotovil energetski svetovalec Bojan Žnidaršič. Zato strokovnjaki priporočajo zračenje z odpiranjem oken. A ljudje tega pogosto nismo najbolj vešč. »Bistveno je zagotavljanje kakovostnega bivalnega zraka v prostorih. To lahko dosežemo z mehanskim prezračevanjem ali pa peš oz. na roko. V tem primeru tako odpremo celotno etažo, vsa okna, zunanja in notranja vrata ter ustvarimo preprih v vseh prostorih. Tako odprto pustimo od dve do štiri minute. Prezračevanje tako ponovimo najmanj trikrat na dan, zjutraj, dopoldne in zvečer pred spanjem. Preprih je obvezen, saj odnese bivalno vlago. Povprečna štiričlanska družina v 24 urah namreč z dihanjem, kuhanjem in znojenjem proizvede od 10 do 15 litrov tekočine. Vlaga se ne sme zadrževati v prostoru,« je zagotovil Žnidaršič in ponovil, da prezračevanje, daljše od štirih minut, ni učinkovito. Na ta način namreč dosežemo ohlajanje prostora, ki pa v zimskih mesecih ni dobrodo-

šlo: »Zrak v prostoru se v celoti zamenja že po največ štirih minutah.«

### Kako pa vi ogrevate prostor?

V zadnjem času se vse več ljudi odloča za ogrevanje s klimatsko napravo, učinkovit in ekonomičen način, ki nas reši tudi v najhujšem mrazu. Klimatske naprave so bile sprva namenjene le hlajenju prostorov v vročih poletnih dneh, danes pa nudijo mnogo več. Številne so namreč prilagojene ogrevanju pri zelo nizkih temperaturah, opremljene z grelnikom proti zmrzovanju kondenzata. Klimatska naprava deluje na princip toplotne črpalke, saj večino energije proizvede s črpanjem toplote iz ozračja. Poleg preproste vgradnje je odlična sopotnica v vseh letnih časih, medtem ko poleti hladi, nas v zimskih mesecih prijetno greje. A ne pozabimo na primerno vgrajevanje in umestitev naprave. Namestite jo stran od pogosto se odpirajočih vrat, izogibajte se tudi oknom, sicer te zasenčite. Omogočite tudi neoviran pretok zraka skozi prostor, zato se izogibajte nameščanju nad omare, za zavese ali v ozke hodnike. Prav tako ne nameščajte klime blizu virov toplote in neprijetnih vonjav, saj klima vsrka zrak iz neposredne okolice in ga razpiha po celotnem prostoru.

Bistveno je zagotavljanje kakovostnega bivalnega zraka v prostorih. To lahko dosežemo z mehanskim prezračevanjem ali pa peš oz. na roko. V tem primeru tako odpremo celotno etažo, vsa okna, zunanja in notranja vrata ter ustvarimo preprih v vseh prostorih. Tako odprto pustimo od dve do štiri minute. Prezračevanje tako ponovimo najmanj trikrat na dan, zjutraj, dopoldne in zvečer pred spanjem.

### Najpogostejše napake, ki jih počnemo pri prezračevanju:

- Številni mislijo, da je celodnevno prezračevanje dobra odločitev.
- Že v dveh do štirih minutah se zrak v prostoru stoodstotno zamenja, več kot to ne potrebujemo. V primeru, da so okna odprta predolgo, se namreč prostor le ohlaja, zrak pa je osvežen že po nekaj minutah.
- Oken ne držimo na 'kip', saj to v zimskih mesecih ni dobrodošlo. Po mnenju strokovnjakov je to najmanj učinkovita metoda.
- Med poletnimi meseci si na oknih omislimo komarnike, ki se zavoljo prezračevanja odpirajo.
- Omislite si vremenske postaje, na katerih lahko spremljamo temperaturo in notranjo vlažnost. Idealna se giblje okrog 50 %, če je vrednost premajhna, je zrak presuh, sicer pa je prostor preveč vlažen (70–85 %).

Vnetja v telesu? **Poskrbite za ČREVESJE!!**



**NARAVNO** nad težave s kandido, prebavne motnje, kronično zaprtje in srbečo kožo s **PROTEX KOMPLETOM**.

Zdrav in odporen prebavni trakt in optimalna črevesna flora sta za vitalno telo izredno pomembna. Nečistoče, ki se skozi leta nabirajo v našem črevesju, tvorijo odlično okolje za razvoj glivic, bakterij in parazitov. Ko nečistoče odstranimo, naše črevesje zaduha.

Če želimo poskrbeti za optimalno absorpcijo vitaminov in mineralov, moramo najprej poskrbeti za čistost glavnega filtra – črevesja. Prečiščeno črevesje lažje absorbira vse hranilne snovi, ki jih sicer ne bi uspelo izkoristiti. Poskrbimo, da bo telo v največji meri izkoristilo hranilne snovi, ki jih zaužijemo.

Nahranimo organizem in mu omogočimo učinkovito delovanje.

Kaj pridobimo s **PROTEX KOMPLETOM**?

- ✓ Učinkovit organizem,
- ✓ uravnano presnovo,
- ✓ zdravo in odporno črevesno floro,
- ✓ učinkovito absorpcijo vitaminov, mineralov in hranilnih snovi,
- ✓ zaščito pred razvojem glivic, bakterij in parazitov,
- ✓ poslovimo se od srbeče kože, alergij, kandidate ...

**BREZPLAČNA TEL. ŠT**  
**za informacije in naročila**

**080 88 44**



**Kdaj je čas za PROTEX KOMPLET**

Ko začnemo opazovati zaprtost, težave s prebavo, napihnjenost, bolečine v želodcu, kovinski okus v ustih, težave z hemoroidi, sum kandidate, bakterij in parazitov v črevesju, srbečo kožo, težave z lasiščem, razna vnetja ... Vse to so znaki, da naš organizem **NUJNO** potrebuje **REGENERACIJO!**

**Mesečna AKCIJA**

**30-DNEVNI PREČIŠČEVALNI**  
**PAKET**

*Uspešen program, s katerim lahko celo shujšate!*

~~88,90 eur~~

**AKCIJA 69,00 eur**

**PROTEX KOMPLET + Foot patch obliži**  
**Darilo**

*PROTEX KOMPLET sestavljajo:*

- *PROTEX kapsule* (vsebujejo izvleček buče, kumine, zvezdastega janeža, poprove mete, česna, kurkume...)

- *PROTEX vlaknine* (vsebujejo izvlečke trpotca, jabolčne vlaknine, jabolčni pektin, korenino pekočega bertrama...)

- *PROTEX čaj* (vsebuje zeleni čaj, cvet kamilice, lubje krhlike, ingver, laneno seme, janeževo seme, bezgov cvet...)



**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](http://www.abczdravja.si)

Proizvod lahko naročite na: [www.biostile.si](http://www.biostile.si), BREZPLAČNO TEL 080 88 44, [info@biostile.si](mailto:info@biostile.si), ter v vseh bolj založenih specializiranih trgovinah in lekarnah; Biovis d.o.o, Komen 129 A, 6223 Komen



**Pomladni Unikat**  
na voljo

od 31. januarja dalje

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

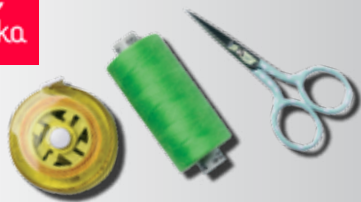
na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)



**- 30 %**  
*za letno naročnino*  
samo 24,65 €

**+ darilo**  
*šivalni paket*

prispeva ga [www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: **ABC2-19**

Naročila na telefon: **04 51 55 880**  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)

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

Ugodnost velja do 28. februarja 2019

# Težko sedite?.... Imate težave z uriniranjem?



**VEDITE, DA NISTE EDINI!**  
**OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA  
ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.<sup>1,2</sup>**

- Ali pogosto občutite nenadno potrebo/nujo po praznjenju mehurja, ko nemudoma morate na stranišče?
- Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?
- Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?
- Se ponoči zbudite več kot enkrat, ker morate na stranišče?

**OBSTAJA REŠITEV ZATO NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z  
MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!**

**NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.**

**V kolikor imate težave z uriniranjem, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.**

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije. Lokalni kontakt za specifična vprašanja o zdravilih družbe Astellas: [medinfo.see@astellas.com](mailto:medinfo.see@astellas.com)  
**Literatura:** 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2001;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.



Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija