

ABCzdravja

Marec 2019
Leto 14, številka 3

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Alergije prihajajo

Prehitro dihanje ponoči

Ko nas trga in boli v sklepih

**Tudi vi kupujete zdravila
na spletu?**

Fitoterapija proti stresu

Opravite s plesnijo



**58. Sejem
Dom**



5. – 10. marec
Gospodarsko razstavišče

sejemdom.si

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse,
kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



**Visoko
dozirano**

Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem
nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

Težave s hrbtom?



**Za hitro pomoč pri normalnem
delovanju živcev v hrbtenci.**

Neuronal® vsebuje sestavine,
ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega
sistema in prispevajo k normalnim
fiziološkim funkcijam.

Znanstveno dokazano*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

**Neuronal kapsule delujejo
popolnoma drugače kot analgetiki.**

* Viri:

- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP Extracta ortho 2008;2:44-45

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem
nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.bolec-hrbet.si



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



Vsebina

- 4 Možgani niso kot mišica
- 7 Ačih ... alergije prihajajo!
- 10 Vstopite v pomlad brez strupov
- 14 Tudi suhe oči so lahko posledica menopavze
- 16 Bolezen ledvic in srčno-žilni zapleti
- 19 Metuljček, ki proizvaja ščitnični hormon
- 21 Prehitro dihanje ponoči
- 23 Glavkom – tihi tat vida
- 25 Redno rekreiranje pomaga hrbtenici
- 27 Ko nas trga in boli v sklepih
- 30 Bolezni dlani
- 33 Ko se življenje vrti okoli sečnega mehurja
- 35 Od bolečega trebuščka do naglavnih uši
- 37 Študente pozivajo k pravočasnemu cepljenju proti HPV
- 39 Tudi vi kupujete zdravila na spletu?
- 40 Fitoterapija proti stresu
- 44 Opravite s plesnijo!

Letnik 14, številka 3, marec 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 vse-
bino strokovnih člankov.

ABC

- A** Da uporabljamo le majhen del možganov, je urbani mit.
- B** Bližnjic pri učenju ali treningu možganov ni.
- C** Za možgane ni dobro, če se z eno dejavnostjo ukvarjamo na račun vseh drugih.



Možgani niso kot mišica

Ob Tednu možganov v tem mesecu, ki ga organizira društvo SiNAPSA, se ponovno lahko vprašamo, kaj sploh vemo o tem najpomembnejšem organu v človeškem telesu. Pravijo, da izrabljamo le manjši del možganov. Pa da je za dobro delovanje možganov zelo pomembno to, kaj jemo. Je stres za delovanje možganov resnično samo slab? Ali sodoben način življenja vpliva na večjo pojavnost neurodegenerativnih bolezni?

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Blažem Koritnikom, dr. med.**, predstojnikom Kliničnega inštituta za klinično nevrofiziologijo UKC Ljubljana.

Neslutene možnosti možganov?

Je torej res? Uporabljamo le majhen del naših možganov? »Znanstveniki se že dolgo borijo proti urbanemu mitu, da uporabljamo le nekaj odstotkov možganov. To je nekaj, kar se v družbi in medijih pogosto omenja, podatek pa je nastal v prejšnjem stoletju v sklopu reklamnih kampanj. Skušali so poudarjati neslutene kapacitete možganov, ki naj bi bile še skrite in jih še ne znamo uporabljati. Žal ne gre za to. Ves čas uporabljamo celotne možgane, tudi pri zelo preprostih funkcijah so dejavni veliki deli možganov. Res pa je, da se pri zelo intenzivnih dejavnostih določeni deli možganov bolj aktivirajo – kar pa še ne pomeni, da prej niso bili aktivni. Veliko nam

pove že dejstvo, da možgani porabijo 20 % vse krvi in kisika, ki se pretakata po telesu, čeprav zavzemajo majhen delež telesne teže. Ta delež pa se ne spreminja prav veliko med bolj intenzivno dejavnostjo in počitkom. To pomeni, da bo med spanjem ali med počitkom aktivnost možganov 20-odstotna, ob neki intenzivnejši dejavnosti pa se bodo tudi možgani aktivirali le še za nekaj desetink odstotka več. Drugače kot pri mišicah. Lahko bi rekli, da ves čas uporabljamo celotne možgane, tudi ko samo počivamo,« pojasnjuje dr. Blaž Koritnik.

Levo–desno

Ali drži, da je desna hemisfera odgovorna za določene funkcije in dejavnosti, leva pa za druge? »Različne študije slikanja možganov, ki kažejo, kako možgani delujejo, govorijo proti temu, da bi šlo za tako jasno in preprosto razdelitev funkcij. Zdi se, da je precej bolj pomembno sodelovanje med obema poloblama. Možgani delujejo kot omrežja, ki imajo različne funkcije, in ta omrežja značilno obsegajo območja obeh polobel. Res pa je, da imajo določene funkcije, kot je na primer govor, dominantno poloblo in je torej ena od obeh odgovornejša za tisto funkcijo. In če je pri poškodbi tista polobla prizadeta, se kaže kot okvara te funkcije. Na splošno pa ni tako, da bi tisti, ki so bolj umetniški tip človeka, uporabljali bolj desno polovico in tisti, ki so bolj

logično delujoči in racionalni, uporabljali bolj levo polovico,« zatrjuje dr. Koritnik in dodaja, da se je nekoč veliko govorilo o možganskih centrih kot območjih, ki so specializirani za določeno področje. »Seveda obstajajo možganski centri, na primer primarna motorična skorja, od koder izvirajo vse informacije, povezane z motoriko oziroma gibanjem. Centri so tudi primarna vidna in slušna skorja, v katerih potekajo obdelave vidnih in slušnih informacij. Vendar pa se je izkazalo, da je za delovanje možganov pomembneje, da se centri medsebojno povezujejo v omrežja. In da lahko posamezni del možganov sodeluje v različnih omrežjih in se temu primerno prilagaja pri funkciji, na primer pri spominu, gibanju ... Ta omrežja so po svojem delovanju podobna različnim drugim omrežjem, na primer prometnemu omrežju v letalstvu, kjer so velika letališča (veliki centri), ki so povezana med seboj, in se vsako tako večje letališče, večji center, povezuje z manjšimi na lokalni ravni,« podaja primerjavo dr. Koritnik in nadalje razloži, da so v možganih povezave na mikroskopski ravni sinapse, to so stiki med možganskimi celicami, prek katerih celice komunicirajo. Na višjem nivoju pa se povezave imenujejo možganska belina: deli možganov, ki jim rečemo belina, so skupki živčnih vlaken, kot nekakšni kabli, ki povezujejo posamezna območja možganske skorje med seboj.

Bližnjic za možgane ni

Najpomembnejša lastnost možganov je tako imenovana plastičnost, to je sposobnost, da se možgani spreminjajo s tem, ko nekaj počnemo. Če te plastičnosti ne bi bilo, potem treniranje oziroma učenje ne bi imelo smisla, pove naš sogovornik, saj s tem ne bi prišlo do izboljšanja delovanja možganov. »Plastičnost ali učenje ima podlago na celični ravni, kar pomeni, da se povezave med možganskimi celicami spreminjajo. Lahko postajajo intenzivnejše, lahko se množijo, lahko pa se njihovo število tudi zmanjšuje. Spremembe pa se dogajajo tudi na višjih ravneh – na ravni možganskih omrežij, ki se prav tako spreminjajo in prilagajajo. Na ta način se izboljša delovanje določenih možganskih funkcij. Zato je ključnega pomena, da skrbimo za svoje možgane, jim postavljamo nove izzive in s tem izboljšujemo njihovo delovanje. Drugo, kar je pomembno, pa je to, da gre za procese, ki imajo svoj časovni potek. Zato žal ne obstajajo učinkovite bližnjice, da bi se lahko zelo na hitro naučili kakšne stvari in v neki dejavnosti postali zelo dobri kar čez noč. Slaba novica za vse šolarje torej je, da se drugače kot z vztrajnostjo pri učenju ne da dosežati uspehov. To ve vsak športnik in vsak glasbenik.«

Ali pa morda le lahko pospešimo razvoj in delovanje možganov, če se posvetimo neki posebno zahtevni dejavnosti? »Za zdrav

razvoj možganov, naj bodo mladi ali pa starejši, najbolje poskrbimo tako, da jim omogočimo pestro dejavnost. Nobena preveč intenzivna dejavnost, pri kateri se mora nekdo odreči vsem drugim dejavnostim, za možgane ni dobra. To velja za celotno življenjsko obdobje, tudi v starosti je najboljša skrb za možgane pestra paleta različnih dejavnosti. Torej samo reševanje križank, ki velja za prispodobo skrbi za možgansko dejavnost v poznejših letih, ne bo prineslo zaželenega rezultata. Pestre dejavnosti vključujejo udeleževanje prireditve, sprehode, potovanja, učenje tujega jezika, branje, ples ...«

Najdi si izziv

Dr. Blaž Koritnik še pove, da je plastičnost možganov ohranjena v celotnem življenju, res pa je, da je pomembno bolj izražena pri mlajših. Predvsem pa je plastičnost izrazita v zelo zgodnjem obdobju, ko nastaja govor, ko otroci shodijo. »V začetku življenja je celo takšna, da ne zahteva dejavnega udejstvovanja, ampak je dovolj že izpostavljenost: če je majhen otrok izpostavljen jeziku, to zadoštuje, da se govora nauči in ga začne uporabljati. Kasneje se ta del plastičnosti možganov nekoliko izgubi in je za učenje tujega jezika potrebna večja dejavnost. Plastičnost je velika tudi še pri mladostnikih, do tridesetega leta, ko možgani še vedno zorijo. Pomembno pa je zavedanje, da teh lastnosti

nikoli ne izgubimo. Tudi stari možgani, če so zdravi, so sposobni pridobivanja novih sposobnosti, spretnosti, novega znanja. V zgodnjem in srednjem življenjskem obdobju smo toliko izpostavljeni novim izzivom, da jih ni treba posebej iskati. V poznejšem življenjskem obdobju pa je potrebnega več truda za to, da ohranjamo možgane dejavne – izzive si moramo poiskati.«

Omejena sposobnost obnavljanja

Po drugi strani se v nasprotju z nekaterimi drugimi organi možgani ne morejo obnavljati tako, da bi se množile nove živčne celice. Verjetno zaradi tega, ker morajo ohranjati tudi stabilnost delovanja. Delovanje možganov in povezave v njih so tako specializirani, da je to ob okvari nemogoče nadomestiti s ponovno rastjo novih možganskih celic. Zato imajo možgani omejeno sposobnost obnavljanja. Možganske funkcije po različnih okvarah (poškodbah, možganski kapi) pa se vendarle lahko tudi obnovijo. Kako? »Sosednja zdrava območja prevzemajo določene funkcije, omrežja se na drugačen način povežejo. Do določene mere pa se tudi v prizadetih območjih funkcije ponovno vzpostavijo. To ne pomeni, da nastajajo nove možganske celice, se pa ponovno vzpostavijo določene povezave ali pa se izboljša delovanje tistih možganskih celic, ki so le začasno slabše delovale, na primer zaradi slabše prekrvljenosti

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.



ali oteklina. Sposobnosti popravljanja pa so tako kot pri zdravih možganih bolj izražene v zgodnejšem starostnem obdobju. Nekdo, ki utrpi možgansko kap v višji starosti, ima pomembno manjše možnosti za to, da bi se določene funkcije ponovno vzpostavile.«

Škodljivi stres

Stres oziroma stresni odziv je mehanizem, ki se je v evoluciji razvil kot nekaj, kar pomaga živali in človeku, da se učinkovito odziva na nevarnosti iz okolja. Izboljšal je torej delovanje (in povečal možnosti preživetja) človeka. »Žal pa se isti mehanizem, ki sicer danes na primer športniku na tekmi še vedno pomaga, lahko pokaže kot slab takrat, ko je dolgotrajen ali škodljiv. Stres je pri človeku ali živali povzročil to, da so se izboljšale motorične sposobnosti, sodobni stres pa večinoma nima več takšne funkcije. Ker na stresni dejavnik ne reagiramo več z begom ali bojem, postane delovanje stresnih hormonov za nas škodljivo. Poglavitna težava v sodobnem svetu je kronični stres, kjer ves čas po malem čutimo duševni pritisk in to nima dobrega učinka na možgane.« Kaj se zgodi v možganih, ko nam na primer v stresnem položaju odpove spomin ali nam, kot rečemo, »zablockirajo možgani«? »Gre za isti stresni odziv, ki nam omogoči, da se fokusiramo le na eno stvar. Takrat se pozornost izrazito usmeri, vse ostalo pa postane nepomembno. Pozornost

je pomembna možganska funkcija, ki omogoča to, da precejšen del informacij, ki pridejo v možgane, ignoriramo, ker v tistem trenutku niso tako pomembne. Ko smo pod stresom, pa gre ta proces nekoliko predaleč: takšen odziv povzroči, da delujemo slabše, kot bi, če naša pozornost ne bi bila toliko motena.«

Orehi za možgane?

Kako na možgane vpliva prehrana? Dr. Blaž Koritnik: »Zelo jasnih podatkov ali študij, ki bi nam dali natančne recepte za to, kaj jesti, da bi naši možgani bolje delovali, nimamo. Vpliv prehrane na delovanje možganov je namreč zelo težko preučevati. Če bi na primer hoteli ugotoviti vpliv določene vrste oreščka na delovanje možganov, bi morali dve veliki skupini ljudi prepričati, da živita na popolnoma enak način, ena skupina pa bi morala uživati še točno določeno količino teh oreščkov. To je praktično nemogoče narediti. Nevroznanost lahko potrdi le splošna načela zdrave prehrane, da na primer mediteranski način prehrane ščiti možgane pred določenimi boleznimi, tako kot varuje tudi druge organe. Pogosto se kot koristni za možgane omenjajo vitamini. Podatkov, da bi dodajanje vitaminov dodatno pomagalo tistemu, ki že tako ali tako zaužije dovolj vitaminov z uravnoteženo prehrano, v resnici ni. Vemo, da sta na primer vitamin

B12 ali B6 pomembna za delovanje živčevja, a bolj v tem smislu, da njuno pomanjkanje lahko povzroči okvaro. Ni pa dokazano, da bi dodatni odmerki izboljšali duševne sposobnosti. Na srečo takšni dodatki večinoma niso škodljivi. Večinoma, saj na primer vitamin B6 v prevelikih odmerkih lahko živčevje tudi okvari.«

Visoke številke pri demenci

Ali drži, da so bolezni demence v porastu ali je tudi to mit, ki ga podatki ne podprejo? »Ne, to ni mit. Tako imenovane nevrodegenerativne bolezni, na primer Alzheimerjeva, Parkinsonova ali pa ALS (amiotrofična lateralna skleroza) so zares v porastu. Pri teh boleznih propadajo možganske celice. Vzrokov večinoma še ne poznamo, vemo pa, da pogosto gre za napačno odlaganje beljakovin v celicah, za napačno regulacijo genetskega zapisa ... Lahko se pojavijo tudi pri mlajših, a so to večinoma bolezni starejših ljudi. Poglavitni razlog za povečevanje števila teh bolezni pa je staranje prebivalstva. Gre predvsem za to, da se je življenjska doba v zadnjem stoletju podaljšala za 30 let. S tem ko smo uspešni pri boleznih, ki so nekoč krasile življenje, pa pri nevrodegenerativnih boleznih (še) nismo. Ko človek doseže 90. leto, ima vsaj 30 % možnosti, da ga doleti demenca. To pa je zelo visoka številka,« za konec še pojasni dr. Koritnik.

**Vprašajmo
življenje.**



Življenjsko
zavarovanje
za primer smrti

**Zaradi tistih,
ki jih imamo radi.**

**Kaj bi bilo
z našimi najdražjimi,
če nas ne bi bilo več?**

Družina Čolić
Lukovica, 2018



Vse bo v redu.

triglav

življenje.triglav.si

Ačih ... alergije prihajajo!

Pomlad je čas, ko spet, 'zlezemo' iz svojih zimskih brlogov in lepo vreme izkoristimo za preživljanje časa v naravi. Daljši dan in prijetne temperature nas prepričajo, da več časa preživimo na prostem ter opazujemo prebujajočo se naravo. A nekateri se pomladnih mesecev ne veselijo v enaki meri kot preostali. Za vsakega desetega Slovence je namreč obdobje cvetenja rastlin izjemno neprijetno, saj se v zraku močno poviša delež alergenov, ki sprožajo spomladanske alergije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Morda smo dosegli vrhunec, neke vrste naravni vrh.«

Alergijske bolezni človeštvo spremljajo že od samih začetkov. Prvi zapisi o alergijskih boleznih segajo na vzhod, kjer je kitajski vladar prepovedal uživanje rib, konjskega in piščančjega mesa ženskam, češ da povzročajo kožne razjede. Pred alergijami niso bili varni niti v Egiptu, egiptovski kraj Menes je namreč umrl zaradi pika sršena. Tisočletja so se znanstveniki in učenjaki trudili pojasniti te pojave, šele leta 1903 pa jih je z izrazom alergija združil dunajski otroški zdravnik dr. Pirquet. A pred stoletjem število alergikov ni bilo takšno kot danes, v zadnjih desetletjih prejšnjega stoletja je prišlo do velikega razmaha alergijskih bolezni, na srečo pa se je trend poraščanja z vstopom v novo stoletje umiril. »Morda smo dosegli vrhunec, neke vrste naravni vrh. Upam, da sčasoma le ne bomo alergični vsi. Nekateri menijo, da gre za higiensko potezo. Po mnenju številnih strokovnjakov je namreč imunski sistem v otroštvu premalo izpostavljen alergenom, zaradi česar v kasnejših obdobjih pride do nastanka alergij. Prav zato se dandanes tudi ne spodbuja več izogibanje alergenih prehrani in otroštvu,« pojasnjuje **doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., spec. int. med.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Morda gre zasluga za upad tudi zmanjšanju števila kadilcev, saj v zadnjih dveh desetletjih število kadilcev upada. Kljub temu ima več kot tretjina Evropejcev občasne težave z alergijskimi boleznimi, te so dosti bolj razširjene v razvitem zahodnem svetu, najmanj alergij so strokovnjaki zabeležili v revnejših državah vzhodne Evrope, Aziji in Indiji. K nastanku namreč pripomorejo tako genski kot tudi okoljski dejavniki, od onesnaženosti, nezdravega življenjskega sloga (kajenje) do novih gradbenih materialov.

Zaradi onesnaževanja so pelodi vetrocvetnih rastlin dandanes bolj potentni

Med alergijami prednjačijo alergeni, ki so v zraku, torej pršice, plesni in cvetni prah. Pelod oz. cvetni prah so mala mikroskopska zrnca, s katerimi

se rastline razmnožujejo. Pri nekaterih gre za samoopraševanje, spet pri drugih za pomoč žuželk ali vetra. A za pomladne tegobe ne gre kriviti pisanih cvetlic, temveč predvsem trave, drevesa in plevel. Moške rastline razvijejo ogromno količino cvetnega prahu za razmnoževanje, bližje tega smo, bolj smo izpostavljeni. Čeprav cvetni prah potuje po zraku, se večina odloži v neposredni bližini vira. Če se torej na vašem vrtu nahaja (moško) drevo, ki otresa pelod, ste precej bolj izpostavljeni cvetnemu prahu kot sicer. Alergeni zunanega okolja, torej pelodi vetrocvetnih rastlin, so zaradi onesnaženega zraka in vezave na prašne delce dandanes bolj potentni, zato so v spomladanskih mesecih številni podvrženi alergijskemu rinitisu ali senenemu nahodu. Čeprav je obdobje cvetenja odvisno predvsem od podnebja, se na sončni strani Alp cvetenje začne že januarja. Drevesa cvetijo precej zgodaj, a tudi hitro odcvetijo, medtem ko cvetenje v primeru trav traja nekoliko dlje, od konca aprila in vse do avgusta. Ob koncu zime se tako številni alergiki še vedno raje zadržujejo med štirimi stenami doma in se izogibajo sprehodom v naravi. A nič ne de, poskrbite, da vam alergije ne preprečijo uživanja v pomladi. »Dandanes je mogoče najti številna zdravila, ki pomagajo olajšati alergijske reakcije v pomladnih mesecih. Alergenom se poskušamo v kar največji meri izogniti, če nam povzročajo težave. Nekaj lahko naredimo že s tem, da perila ne sušimo zunaj na zraku in da zračimo stanovanje, ko se že stemni,« nam predlaga sogovornica. V hujših primerih je potreben tudi

obisk zdravnika, predvsem kadar so simptomi tako moteči, da normalno ne moremo več delovati. Če z zdravili in drugimi ukrepi simptome umirimo, potem sam obisk ni nujno potreben.

Pazite tudi na pike žuželk

Med alergijami, na katere je treba v pomladnih pa tudi poletnih mesecih biti še posebej pozoren, so tudi piki žuželk. Ob piku čebele ali sršena lahko pride do večje otekline, ki lahko traja tudi več dni. V primeru anafilaksije, torej dušenja s padcem krvnega tlaka, slabosti, oslabelosti, motnje vida lahko pride tudi do izgube zavesti. Zato je treba v primeru alergije na pike žuželk obiskati zdravnika, če smo to poprej že doživeli, smo dolžni uporabiti set zdravil za samopomoč. Anafilaksijo zdravimo z imunoterapijo, kjer bolnik prejema alergen, na katerega je alergičen. Sprva v manjših količinah, postopoma v vedno večjih. Dolgotrajno zdravljenje lahko traja od tri do pet let.

Čeprav je obdobje cvetenja odvisno predvsem od podnebja, se na sončni strani Alp cvetenje začne že januarja. Drevesa cvetijo precej zgodaj, a tudi hitro odcvetijo, medtem ko cvetenje v primeru trav traja nekoliko dlje, od konca aprila in vse do avgusta. Ob koncu zime se tako številni alergiki še vedno raje zadržujejo med štirimi stenami doma in se izogibajo sprehodom v naravi.

Alergijski koledarček

Leska – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

Jelša – majhna koncentracija cvetnega prahu: januar, februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, prva polovica marca

Topol – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

Jesen – majhna koncentracija cvetnega prahu: marec, maj, junij; visoka koncentracija cvetnega prahu: april

Breza – majhna koncentracija cvetnega prahu: prva polovica marca, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica marca, april

Platana – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila

Hrast – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila, prva polovica maja

Trave – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, prva polovica julija

Trpotec – majhna koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, julij, avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica maja

Pravi kostanj – majhna koncentracija cvetnega prahu: junij, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica junija, prva polovica julija

Pelin – majhna koncentracija cvetnega prahu: julij, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: avgust

Ambrozija – majhna koncentracija cvetnega prahu: avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica avgusta, prva polovica septembra



Sezonske alergije in biološka medicina

Po različnih virih podatkov se s težavami sezonskih alergij srečuje vsaj četrtna ljudi, nekateri viri celo omeñjajo, da se pravzaprav vsak drugi človek vsaj enkrat v življenju sreča s to tegobo. Največ težav se prične v spomladanskem času, ko se narava prebudi, zacveti in po mrzli zimi vabi v svoj objem. Žal se temu klicu narave mora marsikdo, ki ga pestijo sezonske alergije, odreči in to prelepo obdobje preživeti v zaprtih prostorih.

Pristop biološke medicine k odpravljanju sezonskih alergij je nekoliko drugačen. V ozadju izražanja sezonskih alergij se najpogosteje skriva primarna alergija ali intoleranca na določena živila, ki pa je posamezniki zaradi vsakodnevnega uživanja istih živil in ne pretirano jasnega izražanja, niti ne prepoznajo. Če stopimo še korak nazaj, se alergija ali intoleranca na določeno živilo sproži, kadar delovanje črevesne stene ni optimalno, zaradi stanjšane sluznice. Vzrok za stanjšano sluznico pa je najpogosteje porušeno ravnotežje mikroorganizmov (tj. disbioza) v črevesni mikrobioti, ki je med drugim zadolžena tudi za zaščito sluznice.

Čeprav se v sistemu biološke medicine nikoli ne zdravi diagnoze, temveč vedno posameznika, še vedno obstajajo določene splošne smernice, ki lahko pomagajo k boljšemu zdravju širši populaciji:

- 1. Uravnoteženje črevesne mikrobiote.** Kadar črevesna mikrobiota ni uravnotežena, je tudi nastajanje histamina višje in posledično več izražanja alergijskih reakcij. Neuravnotežena črevesna mikrobiota botruje tudi pomanjkanju določenih mineralov, ki jih je iz tega razloga smiselno dodajati k prehrani (Ca/Mg, Zn/Se),
- 2. Sprememba prehrane.** Če živila, ki povzročajo sezonske alergije, niso poznana, je smiselno za obdobje vsaj 3–6 tednov iz prehrane izločiti vse, kar vsebuje kravje mleko, pšenico in rafiniran sladkor. Priporočljivo je uživati čim več sveže sezonske zelenjave, veliko vlaknin in omega-3 maščobnih kislin ter piti zadostno količino vode in zeliščnih čajev.
- 3. Dodatna podpora črevesni steni in imunskemu sistemu,** z izbranimi biorazpoložljivimi polifenoli in vitamini, kot so kurkumin, kvercetin, resveratrol in vitamini A, C, E in D.

Večja nagnjenost k alergijskim reakcijam obstaja tudi v primerih, ko je v telesu premalo omega-3 maščobnih kislin in obenem preveč omega-6 maščobnih kislin, kar je v zadnjih desetletjih dokaj običajno tudi v našem okolju. To povzroča prekomerno nastajanje PGE2, ki povečuje verjetnost alergijskih odzivov. Zanimive so predvsem študije, ki preučujejo

delovanje tega mehanizma v času nosečnosti in izražanje na zdravju dojenčkov. Rezultati so namreč pokazali, da uživanje ribjega olja z višjimi odmerki omega-3 maščobnih kislin, EPK in DHK, lahko zmanjšajo preobčutljivost na običajne alergene v živilih in pojav atopičnega dermatitisa v prvem letu življenja, z možnostjo, da učinek delovanja sega vse do obdobja adolescence¹. Obenem so bili zmanjšani tudi pojavi astme in drugih vrst oteženega dihanja.

Obstaja velika verjetnost, da bo sledenje zgornjim priporočilom marsikomu prineslo olajšanje. Lahko se pojavi zelo hitro, a to ne pomeni, da se lahko takoj vrne nazaj k običajnemu življenjskemu slogu. Vzroki za izražanje težav so se kopičili dlje časa in ko so se te izrazile, so se prelili čez rob sodu. Olajšanje še ne pomeni, da jih ni več, temveč le, da je gladina pod robom sodu, torej je treba še nekaj časa vztrajati, da se izprazni večji del.

V primeru, da sledenje priporočilom ne bi pomagalo k boljšemu zdravju, bi bilo smiselno preveriti, če vzrok morebiti ne tiči v kopičenju težkih kovin v telesu.

*Petra Potocnik, nutricionistka,
Biological medicine practitioner*

1. Elizabeth A. Miles et al.: Can Early Omega-3 Fatty Acid Exposure Reduce Risk of Childhood Allergic Disease? (2017)



Neotosil

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov z bioaktivnimi vitamini.



Multi EM ferment

Večstopenjsko fermentiran eliksir z edinstvenim spektrom 31 Efektivnih mikroorgaizmov. 20 milijard EM v dnevnem odmerku. Uglasite mikrobiom!

Asta-Ω3

2.750 mg Ω3
1.150 mg EPK,
1.000 DHK vsak dan!

Najvišja koncentracija omega-3 v obliki naravnih trigliceridov.



www.EuBiosa.si

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

Prva izbira pri načrtovanju družine



Si želite ustvariti ali razširiti družino? Tokrat vam ponujamo nekaj koristnih nasvetov, kako lahko sami izboljšate svoje možnosti za zanositev.

Tudi v Sloveniji ima z zanositvijo težave že vsak šesti par. Na to poleg zdravstvenih razlogov nedvomno vpliva tudi nezdrav življenjski slog, ki je posledica sodobnega načina življenja. Prav tako pa se starševstvo zaradi enakopravne udeležbe žensk na trgu dela pa tudi finančnih razlogov (podaljševanje bivanja pri starših) prelaga na kasnejše obdobje.

Kako lahko povečate svoje možnosti za zanositev?

Poskušajte uživati čim bolj raznovrstno in nepredelano hrano, iz svojega jedilnika pa v celoti odstranite bela prazna živila (rafinirani pekovski izdelki, bel sladkor ...). Prav tako ne pozabite na ustrezne količine vode, ki tako za hormone kot hrana predstavlja glavni transportni sistem. Izogibajte se uživanju alkohola in drog, ki dokazano negativno vplivajo na plodnost, ter poskrbite za ustrezen počitek, saj pomanjkanje spanca na splošno slabi imunski sistem.

Bodite pozorni na svojo telesno težo. Preveč kilogramov lahko namreč vodi v povečano nastajanje hormonov, kar lahko rezultira v manj pogostih ovulacijah, prenizka telesna teža pa je lahko nevarna, ker telo v tem primeru ne proizvede dovolj hormonov za redno ovulacijo.

Pričnite z uživanjem ustreznega prehranskega dopolnila

Možnosti za zanositev boste poleg zdravega načina življenja najhitreje povečali z uživanjem **prehranskega dopolnila Fertility+**, ki vsebuje vse potrebne sestavine, ki jih je priporočljivo uživati, če želite zanositi. Prehransko dopolnilo Fertility+, ki je na voljo v različicah ZANJO & ZANJ, je namenjeno vsem parom, ki načrtujejo otroka, s svojimi 100-odstotno naravnimi in skrbno izbranimi sestavinami pa krepi imunski sistem ter izboljšuje plodnost.

Kako deluje prehransko dopolnilo Fertility+ ZANJO?

Prehransko dopolnilo **Fertility+ ZANJO** z vitamini A, C, D in E, korenino Mace ter patentirano vodotopno obliko antioksidanta koencima Q10 (Q10Vital®) krepi imunski sistem in izboljšuje počutje.

Vsebuje tudi folno kislino, uživanje katere ginekologi danes priporočajo že pred nosečnostjo, saj pomaga preprečiti nepravilnosti pri razvoju otrokovega živčnega sistema, in cink, ki prav tako krepi imunski sistem in je sestavina številnih encimskih sistemov, med drugim kompleksa DNK polimeraze, ki je ključen

za uspešno razmnoževanje. Cink regulira ženske spolne hormone. Potreben je namreč za sintezo tako estrogena kot progesterona. Njegovo pomanjkanje in posledično hormonsko neravnovesje pa lahko privede do zmanjšane plodnosti zaradi neredne menstruacije, prizadete ga delovanja jajčnikov in potovanja jajčeca skozi jajcevod.

Prehransko dopolnilo Fertility+ ZANJO vsebuje tudi vitamin B12, ki izboljša maternično sluznico, pozitivno vpliva na oploditev jajčeca in ovulacijo ter vitamin B6, ki lahko pomaga premagovati težave, povezane z menstruacijo, nosečnostjo in menopavzo. Vitamin B6 pomaga tudi uravnati hormonsko ravnovesje in podaljšuje lutealno fazo. To je obdobje v menstrualnem ciklu med ovulacijo in menstruacijo. Če je ta faza prekratka (pogost pojav pri ženskah, ki so uživale oralno kontracepcijo), se začne maternična stena luščiti, še preden se jajčece ugnezdijo in zato ne pride do nosečnosti.

Ob uživanju prehranskega dopolnila Fertility+, ki ne vsebuje glutena in laktoze, pa vam ni potrebno uživati drugih prehranskih dopolnil, saj to vsebuje zadostno mero mineralov in vitaminov, ki jih je ob normalni prehrani priporočljivo zaužiti v enem dnevu.

Bi želeli tudi vi povečati svoje možnosti za zanositev?

Prehransko dopolnilo **Fertility+** lahko naročite na spletni strani **vitanoval.com** ali po telefonski številki **01 777 86 68**, na voljo pa je tudi v bolj založenih lekarnah po vsej Sloveniji.

S kodo **ABC15** lahko prehransko dopolnilo Fertility+ do 15. 4. 2019 naročite kar 15 % ceneje!



Koda: ABC15

-15 %

ABC

- A** Naši predniki so ob prehodu v pomlad prisegli na čiščenje telesa in uma, t. i. razstrupljanje.
- B** Telo je že samo po sebi zmožno razstrupljanja, za to poskrbijo jetra, ledvice, koža, pljuča, limfni sistem in črevesje.
- C** Posežite po koprivah, artičokah, beluših, česnu ...



Vstopite v pomlad brez strupov

Spomladansko razstrupljanje telesa so poznali že naši davni predniki, ki so ob prihodu pomladi očistili telo vseh strupov, ki so se nabrali v zimskem obdobju. Vstop v pomladni čas so dolgo časa enačili z novim letom, novim obdobjem, saj se po zimskem mirovanju tudi v naravi pričena nov cikel, rast. Tradicija razstrupljanja telesa se je ohranila vse do danes. Strokovnjaki svarijo, da nekatere metode nimajo znanstvene podlage, če pa se zanašate na naravo, lahko nekaj sredstev za boljše spomladansko počutje poiščete kar na bližnji tržnici ali še bolje na travniku za hišo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naši organi glavno orožje v boju proti strupom

Marec, čigar staro ljudsko ime je sušec, je ta naziv dobil prav po zaslugi 'pitja' snežnice, torej tajanja snega in vpijanja tega v podlago. Hkrati pa se je v tem obdobju zemlja že sušila in pripravljala na spomladansko rast. Na novo obdobje so se temu primerno pripravljali tudi naši predniki, ki so ob prehodu v pomlad prisegli na čiščenje telesa in uma, t. i. razstrupljanje. Gre

za proces, v katerem svoje telo odrešimo škodljivih snovi, ki so se skozi vse leto nabirale v nas. Te so lahko stranski produkt naravnih presnovnih procesov, lahko pa tudi telesu povsem tuje substance, ki vdirajo v naše telo iz okolja. Številni tako opozarjajo na nujnost razstrupljanja, predvsem v zahodnem svetu, saj so naša telesa postala povsem prenasajena s strupi, ki bodisi izvirajo iz hrane, načina življenja ali okolice. Slab zadah, pekoč občutek pri uriniranju, tiščanje v želodcu, napenjanje, napihnjenost, spahovanje, driska ... Vse to so znaki, s katerimi nam telo želi dopovedati, da nekaj ni v redu. Številne raziskave kimajo strokovnjakom, ki priznavajo vlogo toksinov kot enega izmed ključnih razlogov za pojav kroničnih in degenerativnih bolezni. A telo je že samo po sebi zmožno razstrupljanja, glavna orožja v boju proti strupom pa so jetra, ledvice, koža, pljuča, limfni sistem in črevesje.

Prevetrite svoj spomladanski jedilnik

Jetra v sodelovanju z ledvicami uravnavajo kislinsko-bazno ravnovesje s tvorbo sečnine in glutamina. Jetra sama odstranijo več kot dve tretjini strupov iz telesa, absorbirajo

strupo iz krvi in spremenijo njihovo kemično zgradbo, tako da postanejo topljive v vodi in jih telo lahko izloči. A tudi jetra ob nezdravem življenjskem slogu ali ob bolezenskih stanjih ne delujejo tako, kot bi morala. Mnenja strokovnjakov o razstrupljanju so deljena, nekateri priporočajo detoksikacijo vsaj enkrat letno, spet drugi menijo, da razstrupljanje ni potrebno, vsaj ne v primeru zdravega življenjskega vsakdana. Če se odločite za razstrupljanje telesa, se ga lotite takrat, ko imate čas za pripravo hrane in za počitek, vsekakor pa je to čas, ko temeljito prevetrimo jedilnik. Če se tega želite lotiti s pomočjo narave, naj se na jedilniku znajdejo živila, kot so artičoke, beluši, avokado, česen, jabolka, kivi, morske rastline, rdeča pesa, suhe slive, vodna kreša, zelje, ohrovt, špinata ... Šparglji so odlični vir vitamina K in folne kisline pa tudi vitaminov A, C, B1, B2, B6, magnezija, kalija, selen in niacina. Artičoke vse pre pogosto podcenjujemo, saj se le poredko znajdejo na našem jedilniku. So izjemno bogat vir vitamina C in vlaknin, poleg tega pa posredno pomagajo črevesju odstranjevanju strupe iz telesa. O pozitivnih lastnostih česna čivkajo že ptički na veji. Česen je znan po tem, da uničuje škodljive bakterije, črevesne zajedavce in pomaga čistiti žilne obloge. Naše babice so prisegale na zdravilno moč kopriv in imele so prav. Spomladanska kura s koprivami prečisti telo, opozarjajo strokovnjaki, ki ob pozitivnih vplivih uživanja koprive čaja naštevajo tudi zmanjšanje spomladanske utrujenosti. Koprive blagodejno vplivajo na jetra, žolč, vranico in ledvice, saj pospešujejo izločanje strupov.

Uravnotežena prehrana, ustrezna hidracija in dodatek magnezija

Velik delež strupov v telesu se nahaja v obliki kislin. Mnenja strokovnjakov se krešajo tudi v primeru 'zakisanosti' telesa, torej o stanju, v katerem se v našem telesu nahaja prevelika vrednost kislin, oz. stanju, ki nakazuje na

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** prosto trgovina Nikole Tesle 12a, Ilirska Bistrica
tel. 041/ 846-594, 051/219-791, 05/714-1688
mail: pretti@siol.net

pomanjkanje bazičnih snovi. Medtem ko je na policah trgovin mogoče najti številna sredstva za razkisanje telesa, pa številni nasveti, ki jih je mogoče zaslediti na spletu ob pojavu zakislosti, kot prvo zapovedujejo pitje velikih količin vode. S tem se strinja tudi **dr. Matjaž Jeras, mag. farm.**, ki je prepričan, da ob raznovrstni prehrani in ustrezni hidraciji uživanje dodatkov za razstrupljanje ni potrebno. Pred dvema letoma je tako na kongresu Slovenskega farmacevtskega društva predaval o Mitih ter znanstveno podprtih dokazih o smislu in možnosti vplivanja na kislinsko-bazno in elektrolitsko homeostazo človeškega organizma. »Za zdravje in dobro počutje poleg rednega gibanja torej zadoščajo uravnotežena prehrana, ustrezna hidracija in občasen doda-

tek magnezija, za katerega trdijo, da ga zaužijemo premalo,« je prepričan izredni profesor Fakultete za farmacijo, ki verjame, da so trditve, ki zagovarjajo prehranska dopolnila in alkalno prehrano za razkisanje organizma, ki bi posledično pripomoglo k preprečevanju številnih bolezenskih stanj (rak, srčno-žilne bolezni, osteoporoze ...), zgolj zavajajoče. A ob tem dodaja: »Seveda pa obstajajo tudi resna patološka stanja, kjer sta kislinsko-bazno in elektrolitsko ravnovesje podrti, kar terja ustrezno in hitro ukrepanje.«

Pomladanski post?

Post, ki napoveduje temeljito spremembo življenjskega sloga, lahko predstavlja rešitev za velik delež akutnih in kroničnih obolenj, z

njim pa se spopademo tudi s prekomerno telesno težo. Medtem ko se nekateri za post odločijo v predvelikonočnem času, pa je dolžina posta prepuščena vsakemu posamezniku. Post tako lahko traja dan ali dva, lahko pa tudi več tednov. Razlikujejo se tudi načini postenja. Nekateri se postijo zgolj ob čisti vodi ali z uživanjem čajev, spet drugi prisegajo na zelenjavne sokove, ki po mnenju strokovnjakov pospešujejo procese samozdravljenja organizma in povečajo zmogljivost telesa za izločanje strupov. V času posta si privoščite veliko gibanja na svežem zraku, če nimate težav s srcem ali ožiljem, pa je priporočen tudi obisk savne, ki pospeši izločanje strupov iz telesa.

Razstrupljanje, razkisanje ali le zdrav način življenja. Kakor koli že boste izbrali sami, je bistveno, da prisluhnete svojemu telesu, saj univerzalnega recepta za dobro počutje ni. Nikar se ne pozabite posvetovati tudi z osebnim zdravnikom ali farmacevtom.

Razstrupimo telo z limonovo dieto

V svetu je že dolgo uveljavljena limonova prečiščevalna dieta – **The Lemon Detox Diet**. Gre za postenje ob pomoči napitka iz sirupa MADAL BAL, **limonovega soka, ščepa pekoče paprike ter vode**. Pri dieti **ne prihaja do utrujenosti, nivoja ali pomanjkanja energije**, ki se pogosto pojavljajo pri drugih dietah, osiromašenih z ogljikovimi hidrati.

V Sloveniji že 25 let.

V vseh lekarnah.

www.madal-bal.si



Naravni drevesni sirup Madal Bal



Če se odločite za razstrupljanje telesa, se ga lotite takrat, ko imate čas za pripravo hrane in za počitek, vsekakor pa je to čas, ko temeljito prevetrimo jedilnik. Če se tega želite lotiti s pomočjo narave, naj se na jedilniku znajdejo živila, kot so artičoke, beluši, avokado, česen, jabolka, kivi, morsko rastlinje, rdeča pesa, suhe slive, vodna kreša, zelje, ohrovt, špinata ...

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran
Stezica do zdravja, bioresonanca Lidija Božič s.p.	Dalmatinova ul. 8, Krško	070 561 071	www.stezicadozdravja.com
Center za zdravje človeka, d.o.o.	v Novem mestu in Črnomlju	040 148 583	www.izvirzdravja.com
Moja bioresonanca, zdravilska ordinacija	Cesta na Brdo 85, Ljubljana	041 651 573	www.moja-bioresonanca.si
Kambič – Kafol d.o.o.	Hacquetova 6, Ljubljana	051 345 400 ali 01 429 80 00	www.kambic-kafol.si/



medex

pegasti badelj DOBRA SPODBUDA ZA JETRA.



Jetra so naš največji organ in sodelujejo pri več sto telesnih funkcijah. Spodbudite njihovo delovanje:

- s **pegastim badljem**, ki prispeva k razstrupilni funkciji jeter in
- s **holinom**, ki prispeva k presnovi maščob.

PEGASTI BADELJ + HOLIN = DVOJNA SPODBUDA ZA JETRA



www.medex.si

LASERSKO ZMANJŠEVANJE OBSEGA Z ZERONO™



Lucija Kračun, dr. med., specialist družinske medicine in strokovnjak za estetsko medicino (diploma AAMMED)

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da laserska terapija Zerona® pospešuje emulgiranje (utekočinjenje) maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Venus Legacy še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?

Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zerona® je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na želene površi-



Prej

Potem

ne telesa. Po opravljenem tretmaju lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi brez bolečin, oteklina in nelagodja.

Ali moram med terapijo Zerona® upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katere ne?

Ne. Med terapijo lahko nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujete, nadaljujete z ustrezno telesno dejavnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zerona®?

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni dejavnosti. Prav tako na rokah, trebuhu in zadnjici. Učinkovito deluje na »love handles«.

Ali je laser varen?

Da. Pri uporabi Zerone® ni nevarnosti, saj je gre za neinvaziven aparat, ki predsta-



Prej

Potem

vlja varno alternativo invazivnim postopkom, kot so liposukcija, lipoliza in drugi neinvazivni pripomočki za oblikovanje telesa.

Kakšni so stranski učinki?

Stranskih učinkov ob upoštevanju kontraindikacij ni.

Ali je terapija učinkovita?

Da. Z uporabo terapije Zerona® in upoštevanjem priporočil v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to po šestih obiskih. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob zdravi prehrani in telesni dejavnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona® je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in imajo zdrav življenjski slog in si želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati indeks telesne maščobe, ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone® in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Katere so kontraindikacije za postopek?

Bolezni imunskega sistema, kot je HIV, rak (aktivni ali do enega leta remisije), hude bolezni jeter in ledvic, nosečnice, hepatitis B in C, bolniki s srčnim spodbujevalnikom, bolniki, ki jemljejo kortikosteroide, bolniki s hudimi oblikami srčnega popuščanja in ledvične insuficience...



MEDICINSKO-ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Prehrana bolnikov z nevropatsko bolečino

Bolniki zaradi bolečine pogosto iščemo pomoč pri zdravniku. Akutna bolečina nastane zaradi specifične bolezni ali poškodbe in večinoma izzzveni sama od sebe ali po zdravljenju vzroka. Kronična bolečina pa je po navadi prisotna dalj časa, predvsem za nevropatsko bolečino velja, da je »poškodba« pravzaprav v živčnih poteh, po katerih se zaznavanje bolečine prenaša. Lahko je posledica pritiska na periferni živec, diabetične nevropatije, multiple skleroze ipd. Pomembno vlogo pri zdravljenju imajo fizikalna terapija, zdravila in pa tudi ustrezna prehrana. Za nekatere vrste hranil obstajajo dokazi, da lahko pripomorejo k boljšemu počutju.

Začimbe so pomemben del prehrane, nekatere pa lahko delujejo tudi zdravilno. Med njimi je **kurkuma**, katere sestavina je kurkumin. Raziskave kurkumi pripisujejo protimikrobno, protivnetno, antihipertenzivno, antihiperlipidemično, antidiabetično, antipsorizno, antitrombotično, celo antihepatotoksično delovanje. Uporablja se predvsem kot prehransko dopolnilo v alternativnih vejah medicine. Nevroprotektivno naj bi delovala pri demenci, zapozneli diskineziji, depresiji, epilepsiji in diabetični nevropatiji. Priporočena dnevna količina kurkume v prahu je okoli 5 gramov (1 čajna žlička), vendar s tem ne vnesemo dovolj velikih količin kurkumina, v povprečju le 0,125 grama. V prehranskih dopolnilih so odmerki kurkumina bistveno večji (ka-

ker tudi v raziskavah), ker so večinoma izvlečki sušene korenike kurkume.

Resveratrol je polifenol, deluje kot antioksidant in varuje naše telo pred oksidacijskim stresom in prostimi radikali. Možgane in hrbtenjačo štiti pred poškodbami zaradi kontuzije ali ishemične reperfuzijske poškodbe. Oksidativni stres je dejavnik tveganja za številne nevrodegenerativne motnje, vključno z alzheimerjevo ali parkinsonovo boleznijo in kapjo. Največ resveratrola se nahaja v vinu ali grozdnem soku, pa tudi v grozdju samem, 5–10 % biomase grozdnih kož predstavlja ravno resveratrol. Nahaja se še v arašidih, pistaciji, borovnicah, brusnicah, ribezu, malinah in zdravih rastlinah.

Več **vitaminov skupine B** je bistvenega pomena za vzdrževanje normalnega delovanja živčnega sistema. Vitamini skupine B so pomembni pri vzdraženju nevronov, sintezi nevrotansmitorjev in pri številnih celičnih metaboličnih poteh. Veliki odmerki predvsem tiamina (vitamin B1), piridoksina (vitamin B6) in cianokobalamina (vitamin B12) lahko zmanjšajo nekatere oblike nevropatske bolečine. Pomanjkanje vitaminov B1 in B6 dokazano lahko vodi do bolezni živčevja. **Vitamin B12** ima pomembno vlogo pri delovanju živčnega sistema, vpliva na zmanjševanje utrujenosti in izčrpanosti, sodeluje tudi v procesu tvorbe rdečih krvnih celic. Priporočen dnevni vnos vitamina B12 vnesemo, če čez dan zaužijemo pleskavico z mešanim mesom (130 g). Pomembni viri so živila živalske-

ga izvora, ribe, jajca, mleko in sir. Medtem ko ljudje z mešano prehrano potrebe po vitaminu B12 lahko pokrijejo, se pri vegetarijanski (ali veganski) prehrani priporočajo dodatki. **Vitamin B6** potrebujemo za ustrezno delovanje imunskega sistema in normalno presnovo beljakovin. Ima bistven pomen v proizvodnji nevrotansmitorjev. Je terapevtski dodatek pri številnih boleznih, kot so parkinsonova bolezen, depresija, kronična bolečina, glavobol pri odraslih in otrocih ter periferne nevropatije. Vitamin B6 vsebujejo skoraj vsa živila, prav zato tudi pomanjkanje v prehrani ni pogosto. Posebno dobri viri so piščanec, svinjina, ribe in nekatere vrste zelenjave, kot so stročji fižol, leča, kapusnice, krompir, banane, oreški in polnozrnata žita. V rastlinskih živilih je vitamin B6 velikokrat prisoten v obliki, ki ima omejeno biološko uporabnost. Za zdravilne učinke so potrebni večji odmerki vitamina B6.

Mango (*Mangifera indica*) je tropski sadež z veliko hranilno vrednostjo. V zdravilne namene (tudi v ajurvedski tradicionalni medicini) se uporablja predvsem izvleček plodu indijskega mangovca (*mangiferae fructus*). Vsebuje polifenol mangiferin, ki ima močne antioksidativne in protivnetne lastnosti. Uporaba mangiferina je potencialna za zdravljenje in preprečevanje nevropatskih bolečin, deloval naj bi na izražanje nekaterih mediatorjev in encimov, ki sodelujejo pri vnetju, bolečini in oksidativnem stresu.

asist. dr. Alenka Kovačič, mag. farm., spec.

neuritogen®

prehransko dopolnilo s kurkuminom, resveratrolom, ekstraktom plodu indijskega mangovca ter vitaminoma B2 in B6



Vitamin B2 (riboflavin)

- prispeva k sproščanju energije pri presnovi,
- prispeva k delovanju živčnega sistema,
- ima vlogo pri ohranjanju vida,
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom,
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vitamin B6 (piridoksin)

- spada med vodotopne vitamine,
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi,
- prispeva k delovanju živčnega sistema,
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju,
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema,
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Priporočeni odmerki je 1-2 tableti na dan pred obrokom.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

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

ANGELINI

PR/ANGSI/NEU/2019/001

ABC

- A** Povprečna starost žensk ob prehodu v klimakterij je 52 let.
- B** Na suhost sluznic najbolj vpliva manj hormona estrogena.
- C** Pomanjkanje estrogena med drugim lahko privede do večjega tveganja za srčno-žilne bolezni, zato je sodelovanje z ginekologom zelo pomembno.



Tudi suhe oči so lahko posledica menopavze



Leyla Al Mahdawi, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Klimakterij je naraven fiziološki proces, ki se zgodi v zadnjem obdobju ženske srednjih let. Je obdobje med normalnimi menstrualnimi cikli in menopavzo (tj. zadnjo menstruacijo ženske, ki jo določimo za nazaj – vsaj eno leto po zadnji menstruaciji) in lahko traja več let. Spremembe so prisotne sprva s krajšimi in nato z daljšimi menstrualnimi cikli. To je tudi obdobje, kjer se pojavi največ telesnih in duševnih sprememb, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja vsake ženske. Ocenjuje se, da le približno 20 % žensk nima prisotnih klimakteričnih težav.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **Leylo Al Mahdawi, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, UKC Maribor**

Manj estrogena

Klimakterij nastopi s spremembami, ki so povezane z zmanjšanim delovanjem jajčnikov, ki proizvedejo manj ženskih in moških hormonov, saj je znano, da s starostjo upada število jajčnih foliklov. Spolni hormoni (estrogen, progesteron in testosteron) pri ženski nastajajo v jajčniku, maščevju in nadledvičnici. Klimakterično obdobje, ko jajčniki ustvarjajo vedno manj spolnih hormonov, se imenuje tudi obdobje menopavznega prehoda in lahko traja od nekaj do tudi več kot deset let. V povprečju menopavza nastopi pri Evropejkah v 52. letu, z intervalom od 45. do 55. leta.

Čas menopavze določen že pred rojstvom

V času rojstva oz. že v petem mesecu življenja v maternici ima jajčnik ženske najvišje število tako imenovanih primordialnih foliklov, v katerih so jajčne celice, ki omogočajo rodnost ženske, ko ta vstopi v fazo spolnega dozorevanja. V vsakem menstrualnem ciklusu se rekrutira določeno število foliklov, od katerih dozori eden (ostali propadejo) in ustvari se zrela jajčna celica, ki se nato lahko oplodi s spermijem. Ali drugače – ob rojstvu ima v poprečju ženska okoli 400.000 primordialnih foliklov, ob nastopu menopavze pa pod 1000–1500. Nastop menopavze določa ravno to začetno število primordialnih foliklov in hitrost njihovega propadanja.

Značilne težave v klimakteriju

Težave, ki posledično nastopijo v klimakteriju, so: nevrovegetativni simptomi (vročinski oblivi in nočno potenje), razbijanje srca, nespečnost, duševni simptomi (utrujenost, razdražljivost, anksioznost, motnje spomina in koncentracije, nenadna sprememba razpoloženja ...), zmanjšan libido, boleči spolni odnosi, suha nožnica, spremenjen vzorec krvavitve iz nožnice, ponavljajoča se vnetja sečil ...

Posameznica najverjetneje najprej opazi spremembo v vzorcu krvavitve – menstrualni cikli so sprva krajši (namesto 28 trajajo 21–25 dni), nato se podaljšujejo do njihovega prenehanja. Krvavitev je lahko manjša ali obilnejša. Telo se prilagodi na spremenjeno hormonsko ravnotežje v telesu in na pomanjkanje estrogenov, kar se odraža v izgubi mišične mase, izgubi kostne gostote, pojavu ateroskleroze in sušenju sluznice v nožnici.

Slabša vlažnost sluznic in pridružene duševne težave

Padeč estrogena povzroči med drugim tudi spremembo v vlažnosti sluznic. Ženska to doživlja kot srbečico, občutek peska v nožnici in bolečino med spolnim odnosom. Zaradi pomanjkanja estrogena v nožnici se spremeni

njen pH. Zmanjša se kolonizacija laktobacilov (dobro delujočih bakterij) in poveča se kolonizacija enterobakterij v nožnici, kar lahko vodi še v poslabšano stanje vaginalne sluznice. Posledično se lahko pojavi več nožničnih vnetij in okužba sečil. Lahko pride tudi do oslabelosti tkiv medeničnega dna in s tem povezane težave (uhajanje vode). Znano je, da nastopijo tudi duševne spremembe, ki lahko vodijo tudi do razvoja depresije. Hormon estrogen ohranja vlažnost kože in spodbuja rast las – zato so lasje v nosečnosti tako bujni, saj je raven estrogena zelo visoka. Z manj estrogena in progesterona in z androgeni (moškimi spolnimi hormoni) postane koža suha, izgublja svojo prožnost in gubice so izrazitejšje. Lasje rastejo počasneje, izpadajo pa enako hitro in hkrati postajajo tanjši. Poleg kože, ki postane bolj suha, se v menopavzi tvori tudi manj solz, zato veliko žensk opaža stalno suhost in srbečico oči. Bolj suha sluznica v očesu spada med znake poznega klimakterija. Sicer obstajajo številni vzroki za sindrom suhega očesa (od zdravlil, kontaktnih leč, nosečnosti, pomanjkanja vitamina A, Sjogrenovega sindroma ...).

Vlogo izločanja spolnih hormonov prevzamejo druga tkiva in organi

Po menopavzi, ko so jajčniki izčrpani, prevzemata nalogo proizvodnje spolnih hormonov nadledvičnica in maščobno tkivo. Jajčnik pa tudi ni v popolnem mirovanju, proizvaja manjšo količino moških spolnih hormonov (testosterona), ki se v perifernem tkivu (maščevju) pretvori v estrogen. Koncentracije krožečega estrogena pa so v menopavzi dosti manjše kot v plodni dobi ženske.

Zgodnejše menstruacije pri dekletih – zgodnejša menopavza?

V zadnjih sto letih res opazujemo nižjo starost ob nastopu prve menstruacije (menarha) v visoko industrializirani družbi. Včasih je bila povprečna starost menarhe 16, 17 let, medtem ko dandanes nastopi menarha v povpre-

čju pri starosti 12 let. Čeprav nekatera dekleta doživijo menarho tudi pred tem letom, je verjetnost, da bi menopavza nastopila prej, majhna. Predvsem na račun kakovosti življenja in prehrane se povečuje; večja je tudi oza-veščenost zdravega načina življenja.

Menopavzo lahko preložimo z bolj zdravim slogom življenja

Ni gotovih dokazov, s katerimi bi lahko trdili, kako lahko preložimo menopavzo na poznejša leta. Različne raziskave so namignile, da bi lahko s prenehanjem kajenja preložili čas zgodnje menopavze. Na čas menopavze naj bi vplivali tudi indeks telesne mase, uživanje alkohola, telesna dejavnost itd. Študija iz leta 2018 je tudi odkrila, da večja količina uživanja ribjega olja, stročnic, vitamina B6 in cinka pomagajo pri poznejšem nastopu menopavze. Enako velja tudi za vitamin D in kalcij.

Klinični pregled

Naloga ginekologa je, da žensko v klimakteričnem obdobju in pomenopavzi usmerjeno vpraša po njenih težavah, značilne za obdobje menopavznega prehoda. Po obsežni anamnezi sledi razširjen ginekološki pregled z odvzemom brisa materničnega vratu, pregledom notranjih rodil in ultrazvočnim pregledom jajčnikov in maternice. Izključijo se ginekološka obolenja, kot so miomi, endometrioza, hiperplazija maternične sluznice, nepojasnjene krvavitve iz maternice ali morebitna nosečnost. Veliko žensk, še vedno zaradi sramu, ne bo sprožilo pogovora o težavah pri spolnem odnosu, ki jih povzroča suha sluznica nožnice. Kreme in vaginalne tablete ali globule imajo omejeno – lokalno mesto delovanja. Nizkodozne estrogenske lokalne preparate lahko uporablja vsaka ženska, tudi tista, ki za sistemsko zdravljenje zaradi svoje osnovne bolezni ni primerna. Vnesemo jih v nožnico. S tem preprečimo občutek pekočega uriniranja, atrofije oziroma suhosti nožnice. Omili tudi težave z zadrževanjem urina – inkontinenco.

V primeru hujših vegetativnih simptomov, tj. hudega potenja, vročinskega obilavanja, itd. bo večina žensk sama poiskala pomoč pri ginekologu. Takrat bo dobila predpisano sistemsko hormonsko nadomestno zdravljenje – tablete, obliže ali pa injekcije s podaljšanim sproščanjem hormona. Ta terapija se je v raziskavah izkazala za uspešno pri izboljšanju kakovosti življenja pri ženski, odpravi vazomotornih simptomov in izboljšanju občutka suhe nožnice. Če ženska hormonskega zdravljenja ne želi, se svetuje uporaba lubrikantov.

Hormonsko nadomestno zdravljenje je tudi uspešno v preventivi zloma vretenc, kolka in drugih zlomov zaradi osteoporoze. Zaščitni učinek ima tudi pri srčno-žilnih obolenjih, izboljšuje kognitivno funkcijo. Stanja, pri katerih se hormonsko zdravljenje ne sme predpisati, so: hormonsko odvisni tumorji, srčno-žilna obolenja, bolezni jeter, tromboembolične bolezni, porfirija, nezdravljivi visoki krvni tlaki ... Zato je

anamneza bolezni bolnice ter njena družinska anamneza izredno pomembna.

Naravna zdravila

Cimicifuga racemosa (grozdnata svetilka) naj bi ublažila predvsem vegetativne simptome (navali vročine, znojenje). Fitoestrogeni so prav tako znani za lajšanje klimakteričnih težav. V tej skupini so najbolj znani izoflavoni iz črne detelje in soje. Opisana so tudi druga zdravila naravnega izvora – ginseng, dong quai ... Na zmanjšanje vročinskih valov naj bi pomagalo uživanje maščob omega 3 in vitamina E, k izboljšanju libida pa zdravilna rastlina maca.

Ali je klimakterij lahko nevaren?

Ženske so bolj izpostavljene srčno-žilnim boleznim v pomenopavzi. Večina teh bolezni je posledica ateroskleroze, ki lahko vodi v srčno ali možgansko kap itd. Ocenjujejo, da imajo ženske dva- do šestkrat večje tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj v pomenopavzi v primerjavi z obdobjem v premenopavzi, čemur je pomemben delež vredno pripisati prav pomanjkanju estrogenov. Telo oziroma telesna distribucija maščobe se spremeni. Začeta se višati krvni tlak, holesterol LDL (ali slabi holesterol), medtem ko holesterol HDL (dobri holesterol) začne upadati ali ostaja enak. Povišajo se tudi trigliceridi. Svetuje se zdrav način življenja kot primarni preventivni ukrep; prenehanje kajenja, vzdrževanje normalne telesne teže, redna telesna vadba, zdrava prehrana, nadzor nad lipidnim profilom v krvi, obvladovanje stresa.

Kdaj nujno h ginekologu v času klimakterija

Ob obilnejši krvavitvi iz nožnice, krvavitvi, ki traja dlje časa, spremembah/zatrdlinah na dojkah in resnih klimakteričnih težavah.

Zanositev v klimakteriju

S staranjem usiha delovanje jajčnikov. Zmanjša se število rekrutiranih foliklov in s tem količina estrogena, ki ga proizvedejo ti folikli. Poruši se razmerje med hormoni menstrualnega ciklusa, kar se odraža v zmanjšani plodnosti ženske, vendar se kljub temu, zaradi teoretične možnosti zanositve ženske, svetuje kontracepcija še eno leto po menopavzi.

Nekoč konec, danes nov začetek

Beseda *climax* izhaja iz grščine in pomeni prečko lestve ali zaključek stopnišča. V latinščini se je beseda *climacterius* uporabljala za kritično obdobje v življenju človeka. Če dodamo, da sta se kakovost in življenjska doba žensk izboljšala šele zadnjih dobrih sto let, razumemo, da je za antične Grke in Rimljane to pomenilo obdobje nekega zaključka. Nekateri imenujejo klimakterij nova »pomlad« za žensko kot priložnost, da se sooči sama s seboj, premisli o sebi, svojih dosežkih, novih hobijih. Veliko žensk doživlja to obdobje kot nov začetek, novo pomlad, ne zgolj na telesnem, ampak tudi duhovnem področju.



**Peče, skeli, srbi?
Spolni odnos boli?**

Cicatridina®
vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

PRI SUHOSTI NOŽNICE,
tudi zaradi pomanjkanja
estrogena

**PRI CELJENJU
NOŽNIČNE SLUZNICE**
po operativnih posegih in
porodu



V lekarnah in spec. prodajalnah

www.cicatridina.si

Dr. Gorkič

ABC

- A** Povišan krvni tlak, ki ga uravnavajo tudi ledvice, je eden glavnih dejavnikov, ki obremenjujejo srce ter ožilje.
- B** Uremija, to je "zastupitev" krvi s presnovki, ki jih oslabiljene ledvice ne morejo izločiti, okvarja tudi srce in ožilje.
- C** Večina bolnikov je dojemljivih za navodila in predloge pri zdravljenju.



Bolezen ledvic in srčno-žilni zapleti



izr. prof. dr. Jakob Gubenšek, dr. med., spec. internist in nefrolog

Ste vedeli, da se pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo dodatno zviša tveganje za srčno-žilne bolezni in zaplete? Zakaj? Kako to preprečiti? Odgovore na ta in še nekatere druga vprašanja nam je pomagal oblikovati **izr. prof. dr. Jakob Gubenšek, dr. med., spec. internist in nefrolog.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Na kakšen način so pravzaprav ledvice in srčno-žilni sistem povezani?

Ledvice in srčno-žilni sistem so v svojem delovanju močno prepleteni. Ker kardiologi veljajo za najpomembnejše med internisti, se nefrologi branimo z drobno šalo: »Srce? Aja, to je tisti meh, ki poganja kri skozi ledvice.« No, v resnici skozi ledvice teče kar petina krvi, ki jo prečrpa srce. Osnovna naloga ledvic pa je, da prečistijo kri od odpadnih snovi

in izločijo odvečno tekočino. Z uravnavanjem tekočine in tudi soli (natrija) pomagajo uravnati krvni tlak. Povišan krvni tlak pa je eden glavnih dejavnikov, ki obremenjujejo srce in tudi ožilje. Zato imajo ledvični bolniki večinoma povišan krvni tlak, ki ga je treba zdraviti. Povezava pa je tudi v drugo smer. Pri bolnikih, ki imajo zelo oslabiljeno srce ali obolelo ožilje, skozi ledvice ne priteče dovolj krvi, zato lahko pride do oslabiljenega delovanja in okvare ledvic.

Kakšni so natančnejši vzroki za povečano srčno-žilno tveganje pri ledvičnih bolnikih? Zakaj pride še do teh težav?

Kot smo že omenili, so srce in ledvice prepleteni v svojem delovanju. Veliko dejavnikov, ki lahko povzročijo ledvično bolezen, okvarja tudi srce in ožilje. Med njimi sta na prvem mestu povišan krvni tlak in sladkorna bolezen, ki ju ima pomemben delež ledvičnih bolnikov. Med drugimi dejavniki, ki tudi okvarjajo oba organa, sta še debelost in kajenje. Poleg teh dejavnikov, ki so pogosti pri ledvičnih bolnikih in prizadenejo oba organska sistema sočasno, gre po drugi strani tudi za neposredne neugodne posledice oslabiljenega delovanja ledvic na srčno-žilni sistem. Uremija, to je »zastupitev« krvi s presnovki, ki jih oslabiljene ledvice ne morejo izločiti, okvarja tudi srce in ožilje. Vseh snovi, ki zastajajo v telesu ob ledvični okvari, niti še ne poznamo. Za mnoge, ki jih poznamo,

pa vemo, da na različne načine okvarjajo srce in ožilje. Povzročajo zadebelitev srčne mišice, slabšajo njeno prekrvavitev, okvaro srčnih zaklopk in povzročajo otrdevanje arterij. Glavna naloga velikih žil je namreč v njihovi prožnosti in dušenju srčnih utripov. Končna stopnja večine teh okvar so srčno-žilne kalcinacije, ki pomenijo končno zatrditev mehkih tkiv, tako srčnih zaklopk kot tudi vseh arterij. Nastanek in morebitno preprečevanje kalcinacij se v zadnjih letih močno raziskuje, nimamo pa še uporabnih rezultatov teh raziskav.

Katere so najpogostejše? Je denimo možna celo možganska kap?

Najpogostejše je popuščanje srca, ki se kaže s težko sapo, zmanjšano zmogljivostjo za napor in otekanjem. Pride od razvoja koronarne bolezni (zožitve žil, ki prehranjujejo srce), vendar nekoliko redkeje s popolno zaporo žile – ki se kaže kot srčni infarkt – in pogostejše s postopnim zoževanjem celotnih koronarnih žil, kar je tudi precej težje zdraviti. Povečano je tudi tveganje za nenadno srčno smrt. Predvsem zaradi kalcinacij prihaja tudi do okvare, predvsem zožitve srčnih zaklopk, najpogostejše aortne. Prisotna je tudi okvara perifernih arterij s slabo prekrvavitvijo nog in razvojem ran ter včasih tudi potrebo po amputaciji.

Prisotne so še možgansko-žilne bolezni, med katerimi je tudi možganska kap. Tudi

tukaj gre pogosto za manjše kapi zaradi zapore majhnih žil in ne za velike kapi, kjer lahko strdek v žili raztopimo ali odstranimo. Posledice možganske kapi pogosto precej vplivajo na samostojnost bolnika in njegovo kakovost življenja.

Obstajajo učinkoviti ukrepi za pomoč tovrstnim bolnikom? Kako poteka zdravljenje?

Zdravljenje srčno-žilnih bolezni poteka podobno, ne glede na prisotnost ledvične okvare. Je pa res, da je pri ledvičnih bolnikih pogosto prisotna že napredovala oblika srčne ali žilne bolezni in je po tej plati zdravljenje pogosto omejeno ali manj uspešno. Praviloma so ledvični bolniki tudi starejši, kar je prav tako lahko omejujoči dejavnik pri zdravljenju oziroma pri smiselnosti kakšne bolj napredne oblike zdravljenja. Sicer pa so na razpolago vse oblike zdravljenja, pomembno je pravočasno ukrepanje. Pomembno je, da bolniki težave s srcem in tudi ožiljem prepoznajo in nanje pravočasno opozorijo. Nekateri, predvsem moški v srednjih letih, težave namreč prepogosto zanikajo in ne ukrepajo pravočasno. Potrebna je pozornost pri pojavu stiskajoče bolečine za prsnico, ki se običajno najprej pojavi ob naporu, v primeru srčnega infarkta pa iznenada, v mirovanju. Prav tako je treba ukrepati ob pojavu krčevitih bolečin v nogah pri hoji ali ob pojavu ran na nogah, ki niso nastale kot posledica jasne poškodbe ali ki se slabo celijo.

Če gremo še korak nazaj, lahko morda srčno-žilne težave v celoti preprečimo? Lahko posameznik sam ukrepa, da do težav ne pride?

Žal srčno-žilnih bolezni ne moremo v celoti preprečiti. Delno jih lahko preprečimo oziroma odložimo njihov razvoj z upočasnitvijo napredovanja ledvične bolezni. V tej luči je pomembno redno spremljanje pri nefrologu in urejenost dejavnikov tveganja, predvsem krvnega tlaka, ki mora biti pri ledvičnih bolnikih pod 130/80 mmHg, izjema so morda le najstarejši bolniki. Pomembno je, da bolniki

»Veliko dejavnikov, ki lahko povzroča ledvično bolezen, okvarja tudi srce in ožilje. Med njimi sta na prvem mestu povišan krvni tlak in sladkorna bolezen, ki ju ima pomemben delež ledvičnih bolnikov.«

zdravo živijo (ustrezna prehrana in telesna dejavnost), če je to potrebno, poskušajo shujšati in opustijo kajenje.

Pomembno je tudi zgodnje prepoznavanje razvoja ledvične bolezni pri ogroženih skupinah, predvsem bolnikih s sladkorno boleznijo in s povišanim krvnim tlakom. Zato so pomembni redni preventivni pregledi pri osebnem zdravniku oziroma diabetologu. V sklopu tega se obdobjno preverja tudi delovanje ledvic in pregleda urin.

Pri napredovali ledvični okvari pa je nekaj posebnosti. Pomembna je ureditev vrednosti fosfata v krvi, kjer je pomembna predvsem dieta. Prav tako nadomeščamo vitamin D in skrbimo za zdrave kosti, saj je tudi neurejena kostna bolezen v sklopu ledvične bolezni dejavnik tveganja za zaplete na srcu.

Za konec izpostavimo vaše osebne izkušnje s tovrstnimi bolniki. Se držijo vaših napotkov? Kako v splošnem sprejemajo bolezen in kako ta vpliva na njihovo kakovost življenja?

Osebne izkušnje v moji ambulanti so dobre. Večina bolnikov je dojemljivih za navodila in

predloge pri zdravljenju. Nekateri so celo preveč zaskrbljeni, kar je tudi lahko ovira pri sodelovanju pri zdravljenju. So pa tudi taki, ki niso skrbni za svoje zdravje. Ti nas zdravnike pogosto razjezijo, saj se zavedamo posledic, ki jih to na dolgi rok prinese. Vendar pa se je treba zavedati, da je za svoje zdravje odgovoren vsak sam, zato je usoda teh bolnikov pač slabša. Ob tem velja izpostaviti še, da ledvične bolezni v bistvu ni težko sprejeti, ker v začetnih stopnjah praviloma sploh ne dela težav. Zato jo nekateri bolniki tudi ne jemljejo dovolj resno. Ne vpliva na kakovost življenja, dokler ne pride do napredovale okvare ledvic oziroma do končne odpovedi, ko je potrebno nadomestno zdravljenje z dializo ali s presaditvijo ledvice. To pa je precej velika sprememba v življenjskem slogu, ki pri bolnikih praviloma zahteva precej prilagajanja in tudi odpovedi, zato jo pogosto spremljata odpor in zanikanje. Vendar večina bolnikov sčasoma sprejme nova dejstva in nov način življenja. Navsezadnje to bolnikovo sprejemanje dejanskega stanja bolezni tudi pomaga k boljšemu sodelovanju z zdravniki in s sestrami.



PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin®** z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). **Phytopin®** je popolnoma naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



NutriLAB
www.nutrilab.si

Pomanjkanje joda postaja vse bolj resen problem

Pomanjkanje minerala joda in njegov vpliv na življenje ljudi predstavlja vse večjo težavo sodobnega časa tudi pri nas. S težavami ščitnice se v Sloveniji spopada od 200.000 do 300.000 ljudi, od tega 70 % s hipotirozo (oslabiljenim delovanjem ščitnice). Posledice, ki jih v telesu povzroči nizka koncentracija joda močno vplivajo na kakovost življenja.

Za pomanjkanjem joda trpi 14 % novorojenčkov

Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je pomanjkanje joda glavni vzrok za poškodbe možganov v otroštvu. Sloviti angleški časnik *The Guardian* navaja, da je tveganju za trajno poškodbo možganov zaradi pomanjkanja joda vsako leto izpostavljenih 19 milijonov otrok.

Znanstveniki tudi opozarjajo, da je zaradi pomanjkanja joda kar 14 % novorojenčkov ranljivih za motnje v duševnem razvoju. Najpogostejši nevrološki motnji otrok v današnjem času sta motnja pozornosti in hiperaktivnost, sledi jima avtizem. Posledice se kažejo tudi v slabšem kognitivnem in motoričnem razvoju, ki vpliva na uspešnost otrok v šoli. Raziskave kažejo, da v Veliki Britaniji 76 % najstnic trpi za pomanjkanjem joda.

Ljudje, ki zaužijejo dnevno premalo joda lahko izgubijo tudi do 15 točk IQ-ja, vpliva pa tudi na produktivnost in dojemljivost. In skoraj 50 milijonov ljudi ima zaradi njegovega pomanjkanja določeno stopnjo poškodb možganov.

Športno dejavni ljudje pri potenju izgubijo tudi do 50 % joda

Ščitnični hormoni opravljajo številne ključne funkcije v človeškem telesu, vključno z uravnavanjem telesne temperature in presnove. Imajo pa tudi pomembno vlogo pri nastajanju in porabljanju energije športno aktivnih ljudi.

Ščitnični hormoni se vežejo na receptorje na površini membrane vsake celice, njihova glavna naloga je upravljanje z delovanjem mitohondrijev (pravimo jim tudi elektrarne) znotraj naših celic, kjer nastaja energija, potrebna za biokemične procese. Premajhna raven hormonov vidno upočasni delovanje telesa.

Ključni znaki pomanjkanja joda in oslabiljenega delovanja ščitnice pri športnikih so: prehitra utrujenost in slabša vzdržljivost, bolečine v mišicah, sklepah, mišični

krči; nizka bazalna telesna temperatura, hladne roke in noge, slab spomin, zaprtje, tanki in krhki lasje ter izpadanje las; suha koža, menstrualne motnje in težave s plodnostjo; pridobivanje telesne teže in počasnejša presnova.

Nekatere študije kažejo, da lahko športniki izločijo več joda pri potenju v eni uri intenzivne vadbe kot z dnevno izločenim urinom. Potenja med vadbo lahko zmanjša nivo joda in povzroči dehidracijo ter oslabi delovanje ščitnice. Priporočen vnos joda je 150 µg/dan, vendar nekatere študije kažejo, da lahko povprečni športniki pri potenju izgubijo tudi do 50 % joda.

Pomanjkanje joda se je povečalo za več kot štirikrat

Navkljub temu, da telo za svoje delovanje nujno potrebuje jod, ga ljudje ne zaužijejo zadosti. V razvitem svetu se je pomanjkanje joda v zadnjih 40 letih povečalo za več kot štirikrat. Jod je posredno, preko delovanja ščitnice, povezan z najbolj perečimi težavami človeštva, kot so vse pogostejša debelost (tudi pri otrocih), težave pri izgubi telesne teže, kognitivne motnje, kardiovaskularne težave, duševne motnje.

Tako je pomanjkanje joda nemalokrat skriti vzrok številnih zdravstvenih težav.

Kateri je torej najboljši vir joda?

Jod je naravno prisoten v morju in v morski soli, daleč največ pa ga je v morski zelenjavi, natančneje v rjavih morskih algah.

Kljub vsesplošnemu prepričanju, da naj bi kuhinjska jodirana sol zadostila potrebam po jodu, je treba vedeti, da to ni naraven vir joda in da ta vrsta soli ne spada med zdrava živila. Jodirana sol daje lažen občutek varnosti o zadostnem vnosu joda. Raziskave kažejo, da skoraj 74 % zdravih odraslih oseb ne zaužije zadostne količine joda.

Rjave morske alge so najboljši naraven vir kelatiranega joda, ki ga zaradi naravne bioaktivne oblike telo zlahka prepozna in absorbira. Vedno izberite najkakovostnejše divje rastoče rjave morske alge, ki so pridobljene po biodinamičnih standardih. Izberite samo tiste, za katere veste, kaj jeste!



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

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



Certifikati potrjujejo kakovost

Poiščite v Lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih ekoloških trgovinah

BiO24.si
Naročila: 051 801 500

Metuljček, ki proizvaja ščitnični hormon

Ščitnica je majhna, kot metuljček oblikovana žleza, ki se nahaja na območju vratu, pod Adamovim jabolkom, in proizvaja ščitnične hormone tiroksin (T4) in trijodotironin (T3), ki med drugim uravnavata tudi temperaturo telesa, metabolizem in bitje srca. Stvari lahko začnejo iti narobe, če je ščitnica premalo ali preveč dejavna. O delovanju ščitnice in težavah pri njenem nepravilnem delovanju smo se pogovarjali s predstojnikom Oddelka za nuklearno medicino UKC Maribor, Mitjem Topalovičem, dr. med.

Avtorica: Teja Potočnik

Težave, ki jih lahko povzroči ščitnica

Ščitnica je ena izmed žlez z notranjim izločanjem oz. kot jim rečemo endokrinih žlez. Sestavljena je iz levega in desnega režnja, ki sta povezana z delom, ki mu rečemo istmus, in to daje ščitnici obliko metulja. Leži spredaj na vratu pod ščitastim hrustancem, ki ga imenujemo Adamovo jabolko. Njena glavna naloga je, da izloča ščitnične hormone, ki jih potrebujejo vse celice v telesu. Ščitnični hormoni kontrolirajo oz. bolje rečeno pospešujejo presnovo vsake celice v našem telesu. Vsak organ in vsako tkivo za svoje delovanje potrebuje ščitnične hormone, ki so potrebni tudi za normalno rast in razvoj tkiv, kar je še posebej pomembno v nosečnosti za razvoj zarodka in v obdobju rasti. Brez tega hormona v našem telesu ne deluje nič. Brez ščitnice se da živeti, brez ščitničnih hormonov pa ne. Kot nam je povedal sogovornik, do nepravilnega delovanja ščitnice prihaja iz dveh razlogov. »Eno so tako imenovane morfološke spremembe, kot je golšavost, ki na primer povzroča težave zaradi same velikosti ščitnice, drugo pa so funkcijske motnje, ko na primer ščitnica dela preveč ali premalo. V prvem primeru, ko dela preveč, govorimo o hipertirozi, v drugem primeru, ko dela premalo, pa o hipotirozi. Hipertirozo najpogosteje povzroča Basedovka, ki je avtoimunska bolezen. V tem primeru v telesu nastajajo protitelesa proti lastnim tkivom – ščitničnim celicam, ki nekontrolirano stimulirajo delovanje ščitnice. Ta ob tem nekontrolirano izloča ščitnične hormone. Basedovka lahko povzroča tudi resne težave na očeh, zato je treba to bolezen hitro prepoznati in odločno zdraviti. Zdravi se z zdravili, tako imenovanimi tirostatiki, ki zmanjšujejo delovanje ščitnice in prekomerno izločanje ščitničnih hormonov. Tako zdravljenje praviloma traja leto do leto in pol. Bolezen se rada pogosto ponavlja in jo v naslednji stopnji zdravimo z radioaktivnim jodom, ki kot radioaktiven oddaja sevanje in uniči del ščitničnih celic in s tem zmanjšuje prekomerno izločanje ščitničnih hormonov. S tem načinom zdravljenja tudi prekinemo bolezenski proces na očeh, za katerega so značilne izbuljene oči. Med boleznimi, ki povzročijo hipotirozo, je najpogostejši kronični limfo-

citni tiroiditis oziroma hashimotov tiroiditis. Gre za avtoimunsko bolezen ščitnice, pri kateri se pojavi moteno delovanje imunskega sistema, ki ščitnice ne prepozna kot lastnega tkiva. V žlezi se pojavi vnetje, ki poškoduje ščitnične celice in v končni fazi povzroči prešibko delovanje. V tem primeru je ščitničnih hormonov premalo, kar pa se zdravi z nadomeščanjem ščitničnih hormonov v obliki tablet. Ščitnica skrbi za hitrost presnove. Če je ščitničnega hormona preveč, je presnova hitra, če ga je premalo, pa se presnova upočasni.«

Dandanes se z nepravilnim delovanjem ščitnice srečuje vse več ljudi

Bolezni nepravilnega delovanja oz. prej omenjenih hiper- in hipotiroze je vedno več, se pa zmanjšuje delež obolelih zaradi golšavosti. Golšavosti je bilo v preteklosti zelo veliko, skoraj 10 % Slovencev. Mitja Topalovič je povedal: »Vzrok za golšavost je bilo pomanjkanje joda v naši prehrani. Leta 1999 smo v Sloveniji zakonsko opredelili ustrezno jodiranje kuhinjske soli. Pri nas je predpisana količina 25 mg kalijevega jodida na kilogram soli, kar zagotavlja zadosten vnos joda za normalno delovanje ščitnice. Zato danes pri otrocih, rojenih po letu 1999, ne opažamo več golšavosti, so pa seveda še bolniki iz časa pred tem obdobjem. Golšavosti je torej manj, medtem ko so avtoimunske bolezni v porastu. Basedovka, ki je najpogostejša med hipertirozami, ima pojavnost pri nas okoli 300–400 primerov na 100.000 prebivalcev, pri hashimotovem tiroiditisu pa je pojavnost med 1400–1500 primerov na 100.000 prebivalcev letno.«

Za simptome ščitnice je značilno to, da so neznaki

Prav zaradi tega jih je težko prepoznati. Npr. pri hipotirozi ali zmanjšanemu delovanju ščitnice se pojavljajo neznaki znaki, kot so utrujenost, zaspanost ..., ki pa se v današnjem tempu življenja pogosto dogajajo vsem. Pojavljajo se tudi motnje koncentracije, bolnike pogosto zebe, takrat ko drugih ne, značilno je pridobivanje telesne teže, zaprtje, otekanje pogosto okoli gležnjev ali okoli oči. Pojavijo se tudi težave s krvnim tlakom – povečanje spodnje vrednosti in pri ženskah motnje menstrualnega ciklusa in zmanjšanje možnosti oploditve. Pri hipertirozi pa se poveča presnova, s čimer se pojavi nespečnost, bolnikom je rado vroče, tresejo se jim roke, hujšajo, nemirni so in napeti, imajo pospešeno prebavo z drisko, hiter srčni utrip in pojavljajo se tudi druge motnje srčnega ritma. To v končni fazi vodi do srčnega popuščanja in hitrejšega dihanja, kar pa je treba pravočasno preprečevati, da ne vodi v resne težave. Vsi ti simptomi so neznaki znaki, ki lahko izvirajo tudi iz drugih vzrokov. Težave s ščitnico najpogosteje prizadenejo žensko popu-

lacijo med 20. in 40. letom starosti. Razmerje ženske–moške je v razmerju med 8–15 proti 1. Seveda pa obolevajo tudi starejši in otroci.

Hujše zdravstvene težave, ki nastanejo zaradi težav s ščitnico

Nediagnosticiranih težav ščitnice, ki bi vodile v hude zaplete, pri nas skorajda ni. Seveda neizdruženje bolezni lahko pripelje do večjih težav, vendar ne povzroča smrtnosti, saj se bolezen razmeroma preprosto in hitro odkrije. Res, da nekateri bolniki pridejo do zdravnika pozno, ko so že zelo izraženi znaki bolezni, vendar še vedno ni prepozno za uspešno zdravljenje. Med hujše oblike obolenja ščitnice štejemo rak ščitnice, ki pa je sicer sorazmerno redka oblika maligne bolezni. Poznamo štiri vrste raka ščitnice, med katerimi so tri vrste z zelo dobro prognozo oziroma 90–95-odstotno ozdravljivostjo. Četrta skupina ali tako imenovani anaplastični karcinom, ki pa je sicer izredno malignen, se na srečo zelo redko pojavi. Predstojnik Oddelka za nuklearno medicino nam je priporočil: »Zdravnika je smiselno obiskati, kadar se pojavijo kateri koli znaki hiper- ali hipotiroze. Kadar gre za neko nenormalno utrujenost, brezvoljnost, zaspanost, motnje koncentracije, pešanje intelektualnih funkcij, ko bolnik ne zmore tega, kar je običajno zmož, ali kot tudi radi rečemo, ko smo čisto na dnu. Ali po drugi strani, ko je bolnik nenormalno nemiren, nespečen, hujša, se mu tresejo roke, se ne more zbrati, ima drisko in povišan tek pa še kar hujša, povečan srčni utrip, je to prav gotovo znak, ko je treba do zdravnika. Poleg tega je treba obiskati zdravnika, kadar se bolezen vidi na zunaj. Kadar nekaj neobičajno zraste, neka nenavadna oteklina na vratu, kar bi lahko pomenilo pojav golše ali celo raka ščitnice. Poleg tega moramo biti tudi pozorni na pojav bolečine v območju ščitnice, ki jo je treba ločiti od bolečine v srednji del vratu okoli Adamovega jabolka na pritis, in kadar se bolečina širi proti spodnji čeljusti ali nazaj na vrat. Ti simptomi lahko kažejo na vnetje ali celo krvavitve v ščitnici in absolutno zahtevajo obisk zdravnika.

Ščitnične bolezni so kronične bolezni

To po definiciji pomeni, da niso ozdravljive. Pri ščitnici, ki proizvaja premalo ščitničnih hormonov, bo te treba dosmrtno nadomeščati, medtem ko pri boleznih, kjer je hormonov preveč, najprej zdravimo z zdravili, potem pa v primeru ponovitve zdravimo z radioaktivnim jodom. To pa je uspešno takrat, ko do te mere ustavimo prekomerno proizvodnjo hormonov, da pride do pomanjkanja in jih moramo nadomeščati. Ravno tako, če se ščitnica z operacijo odstrani, je treba hormon nadomeščati. Obolenje ščitnice omogoča normalno življenje brez kakršnih koli omejitev.



VAŠA POT, VAŠ SUV!



Ekskluzivna zimska ponudba!

Ne oklevajte in se na popolnoma svojo pot zapeljite z vozilom iz družine Volkswagen SUV. Izberite T-Roc, Tiguan, Tiguan Allspace ali Touareg, s prihrankom do 5.000 EUR*, vzdrževanjem za samo 1 EUR na mesec** in smučmi nove generacije Elan Amphibio 12.

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen in na www.volkswagen.si.



Volkswagen

Emisije CO₂: 175–111 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,7–4,4 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Ponudba velja za vozila na zalogi in za vsa nova naročila do 31.3.2019. *Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BON v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 1.000 EUR z DDV, do katerega je kupec vozila upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu, z družbo Porsche Leasing SLO d.o.o., ki vključuje tudi VW zavarovanje vozila (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji, ter permanentno zavarovanje avtomobilske odgovornosti pri zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije ALLINBON19 in **VZDRŽEVANJE ZA 1 EUR/mesec, ki obsega redne servise vozila, kateri se izvajajo po prilagodljivem servisnem intervalu – »Long Life« do največ 60.000 prevoženih km, oziroma do preteka dobe 4-ih let od prevzema vozila, za ceno 1 EUR/mesec (DDV je vključen). Več na www.porscheleasing.si. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.

ABC

- A** Daleč najpogostejši vzrok za pospešeno dihanje ponoči (in podnevi) je zvišana telesna temperatura.
- B** V urgentnih centrih se vse bolj srečujejo z zastrupitvami s simpatikomimetiki, kanabinoidi, halucinogeni, ki vplivajo na pospešeno dihanje pri sicer zdravih ljudeh.
- C** Posameznik, ki se mu dogaja prehitro dihanje ponoči, mora oditi po pomoč k zdravniku.

Prehitro dihanje ponoči



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

Kar nekaj je bolezní, ki lahko povzročijo prehitro dihanje, med njimi alergije, bronhitis, kronična obstruktivna bolezen pljuč, napadi panike, tudi smrčanje in še bi lahko naštevali. Morda ste se s prehitrim dihanjem ponoči soočili tudi vi oziroma se soočate, vendar ne veste, zakaj. Tematiko nam je tokrat razjasnil **prim. mag. Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek morava najprej osvetliti, koliko vdihov na minuto je normalnih pri odraslem in koliko pri otrocih.

Frekvenca dihanja je vedno odraz presnove oziroma metabolizma posameznika oziroma njegove potrebe po kisiku. Višja kot je presnova, višja je frekvenca dihanja.

Odrasli največkrat dihamo s frekvenco med 12 do 20 vdihov na minuto. Otroški bazalni metabolizem je višji kot pri odraslih, zato dihamo v primerjavi z nami pospešeno. Šolski otroci vse do 18. leta starosti dihamo s frekvenco med 20 do 30, novorojenčki pa celo do 60 vdihov na minuto.

Kdaj torej govorimo o prehitrem dihanju?

Strokovno pravimo prehitremu dihanju tahipneja, preglobokemu dihanju pa hiperpneja.

Za odrasle je dihanje nad 20 vdihov na minuto prehitro, za šolske otroke pa nad 30 na minuto. Pri dojenčkih frekvence dihanja ni smiselno preresno in pretogo ocenjevati, ker je frekvenca nad 40 pa vse do 60 na minuto še vedno normalna in celo zaželena.

Normalen vdih oziroma dihalni volumen je 500 mililitrov zraka na vsak vdih oziroma 7 mililitrov zraka na kilogram telesne teže. Vse, kar presega te vrednosti, je hiperpneja.

Kdaj pa govorimo o hiperventilaciji?

O hiperventilaciji govorimo, če dihamo prehitro in/ali pregloboko. To pomeni, da v določenem časovnem intervalu predihamo več zraka, kot je to pričakovano. Običajno predihamo od 5 do 8 litrov zraka na minuto. Ob težkem delu hiperventiliramo, ker zaradi visoke potrebe po kisiku in po izločanju ogljikovega dioksida predihamo kar 40 do 60 litrov zraka na minuto.

Hiperventilacija je normalen odziv na telesni napor ali pa se pojavi kot posledica pomembnega organskega obolenja.

V uvodu sem nanizala nekaj stanj, ko lahko pride do prehitrega dihanja ponoči. Katere bi še veljalo izpostaviti?

Pospešeno in/ali poglobljeno dihanje se pojavlja tako podnevi kot ponoči. Za zunanjšega opazovalca, največkrat je to mamica ali partner, pa je bolj opazna sprememba dihanja ponoči. Takrat se svet umiri, ni več toliko hrupa v ozadju in sprememba dihanja je veliko bolj izrazita.

Medicincem je znano tako imenovano Kausssmalovo dihanje. Gre za globoko in pospešeno dihanje pri iztirjeni sladkorni bolezni. Tankočutne opazovalce moti sicer nenevarno, neenakomerno in včasih celo pospešeno dihanje med REM spanjem; to je med fazo spanja, ko intenzivno sanjamo in ritem dihanja prilagajamo intenziteti in vsebini sanj.

Pospešeno dihanje vedno spremlja zvišana telesna temperatura. Če gre za banalno okužbo, to stanje »pozdravimo« z antipiretiki, zdravili, ki nižajo telesno temperaturo. Če zvišana telesna temperatura vztraja več dni, pa je potreben obisk pri osebnemu zdravniku.

Lahko hitro dihanje spremljajo še drugi simptomi? V katerih primerih?

Tako podnevi kot tudi ponoči lahko pospešeno in globlje dihanje spremljajo simptomi pomanjkanja ali tako imenovane kratke sape.

Strokovno rečemo kratki sapi dispneja. Ni pa nujno, da je dispneja samo spremljevalec hitre frekvence dihanja. Lahko se pojavlja tudi ob normalni ali celo znižani frekvenci dihanja.

Ob tem gre za zapletene pato-fiziološke mehanizme, ki presegajo obseg tega prispevka in seveda zahtevajo poglobljeno medicinsko znanje.

Najbrž je pomoč odvisna od vzroka, zaradi katerega pride do prehitrega dihanja, pa vendarle: ali obstaja splošni napotek, kaj storiti, če pride do prehitrega dihanja ponoči?

»Noč ima svojo moč,« so trdile že naše babice. Vsega, česar podnevi ne opazimo, nas v tišini noči moti oziroma zaskrbi. Zato so obiski v dežurnih ambulantah in urgentnih centrih ponoči pogostejši.

Daleč najpogostejši vzrok za pospešeno dihanje ponoči (in podnevi) je zvišana telesna temperatura. Dvig vsake stopinje Celzusa nad normalo pospeši frekvenco dihanja za do 10 vdihov na minuto. Sicer pa je za dvig frekvence dihanja ogromno vzrokov, in sicer so med njimi dihanje s kisikom osiromašenega zraka v visokogorju (npr. Himalaja ali Andi), obolenja pljuč in srca, anemija, hormonske in metabolne motnje,

pa vse do zastrupitev s snovmi, ki okvarjajo celično dihanje ali zastrupljajo naše možganske centre. V urgentnih centrih se vse bolj srečujejo z zastrupitvami s simpatikomimetiki (kokainom, amfetaminom), kanabinoidi (marihuano, hašišem ...) halucinogeni (PCP ...). Vsi ti vplivajo na pospešeno dihanje pri sicer zdravih ljudeh.

Kako si pomagamo v primeru bolezni dihal?

Najprej je treba opredeliti, ali gre za akutno oziroma za kronično dogajanje. Pri akutnih zapletih gre najpogosteje za okužbo dihal (navadna viroza, gripa, pljučnica ...). Med kroničnimi obolenji gre pogosto za kronični bronhitis, tako imenovani KOPB, astmo, pljučno fibrozo, bronhiektazije, pljučne embolije ... Pri virozah zbijamo zvišano telesno temperaturo, pri pljučnicah si pomagamo z antibiotiki, pri ostalih boleznih pa upoštevamo navodila osebnega zdravnika.

Kaj pa smrčanje?

Smrčanje ni povezano s hitrostjo ali globino dihanja. Gre za zvočni fenomen, ki največkrat bolj moti partnerja kot samega smrčča in nastaja zaradi nihanja oziroma hitrega vibriranja sluznice v nosu, žrelu ali grlu.

Seveda pa so med smrčanjem zelo pomembne morebitne prekinitve dihanja,

tako imenovane apneje. Te so lahko napovednik hudih zdravstvenih zapletov obolelega: srčni infarkt, možganska kap, težka arterijska hipertenzija, motnje srčnega ritma, depresivnost, anksioznost in celo demenca.

V katerih primerih mora posameznik, ki se mu dogaja prehitro dihanje ponoči, oditi po pomoč k zdravniku?

V vsakem primeru. Če gre za akutno dogajanje ob zvišani telesni temperaturi, bo treba opredeliti vzrok okužbe. Virusne okužbe zdravimo samo z antipiretiki, bakterijske pa z antibiotiki. Če ne gre za okužbo, mora zdravnik izključiti še druga obolenja kot denimo pljučno embolijo, pnevmotoraks, plevralni izliv in še mnogo, mnogo drugih obolenj.

Pri dlje trajajočem hitrem dihanju ponoči (in podnevi) je potrebno izključiti tudi anemije, hormonske motnje, predvsem prekomerno delovanje ščitnice, metabolne motnje s poudarkom nad iztirjeno sladkorno boleznijo, obolenja pljuč in srca ter razne zastrupitve.

Najbolje, da se v teh primerih obrnete na osebnega zdravnika, ki bo znal izluščiti srž problema in bo največkrat zaplet pozdravil sam ali pa bo bolnika napotil k ustreznemu specialistu.



DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ



ČLAN SKUPINE **SYNLAB**

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

- LJUBLJANA**
ŠESTOVA ULICA 2 **NOVO**
- CELJE**
VODNIKOVA ULICA 3
- MARIBOR**
ŽELEZNIKOVA ULICA 4 **NOVO**

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444



Da bo spanje res slišati kot spanje!



01/810-95-04 | www.advanta.si

ADVANTA

NOVA POMOČ ZA SMRČAČE
tudi pri zamašenem nosu ob prehladu

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Laserska terapija smrčanja. Laserska svetloba segreje tkivo, kar povzroči »zategovanje« tkiva, kar pa vodi v slabljenje zvokov pacientovega smrčanja in zmanjšanja učinkov apneje v spanju.

Terapijo izvaja **dr. Maja Merkun**

ABC

- A** Cilj zdravljenja je znižanje očesnega tlaka.
- B** Pomembni so redni preventivni pregledi.
- C** Glavkom se zdravi s kapljicami, z laserskimi posegi ali z operacijo.

Glavkom – tihi tat vida



Rok Grčar, dr. med., specialist oftalmolog

Glavkom ali tudi zelena mrena je skupina bolezni, za katere je značilno propadanje vidnega živca, ki vodi v postopno slabšanje vida. To lahko poteka zelo počasi, desetletja, ali pa hitro – do slepote lahko pride že v nekaj tednih. Poškodba vlaken vidnega živca je nepovratna: ko pride do poslabšanja vida zaradi glavkoma, ga tudi okulisti ne morejo več popraviti. Lahko se le trudijo, da se stanje ne slabša.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **Rokom Grčarjem, dr. med., specialistom oftalmologom**, iz Očesnega Centra Irman v Žalcu. Pojasnil nam je, katere vrste glavkomov poznamo, vzroke za nastanek, spregovoril pa je tudi o načinih zdravljenja.

Zaradi povečanega očesnega tlaka

Omenjene bolezni propadanja vidnega živca so zelo raznolike. Kot pove dr. Grčar, se glavkom lahko pojavi že ob rojstvu ali pa kasneje

v življenju. »Poteka lahko hitro ali počasi, običajno brez bolečine, spremlja ga lahko glavobol ...« Kako sploh pride do glavkoma? »Očesna tekočina nastaja v zadnjem delu očesa, nato pa iz očesa odteka skozi gosto mrežo, ki se nahaja v prednjem delu. Ta predel zdravniki imenujemo očesno zakotje, kjer roženica in šarenica tvorita bolj ali manj oster kot. Če je ta kot tako ozek, da šarenica zapre iztok iz očesa, govorimo o glavkomu z zaprtim zakotjem. Pride lahko do hitrega skoka očesnega tlaka, ki ga spremljajo bolečina, rdečina očesa in moten vid,« razlaga naš sogovornik in doda, da je v Sloveniji pogostejša oblika glavkoma z odprtim zakotjem. »V tem primeru je anatomski predel, očesno zakotje, kjer poteka odtok očesne tekočine, dovolj široko razprt, vendar je zaradi določenih vzrokov upor v mreži, skozi katero očesna tekočina izteka, povečan. Ta oblika bolezni poteka veliko bolj tiho in počasneje, brez spremljajočih simptomov. Do propadanja vida prihaja tako počasi, da bolniki velikokrat tega slabšanja ne zaznajo čisto do končnega stadija bolezni. Zgodnejšo obliko te bolezni lahko odkrije samo zdravnik.«

Ni odvisno od načina življenja

K nastanku glavkoma prispevajo različni dejavniki, pove dr. Grčar. »Bolniki me pogosto sprašujejo, ali so sami povzročili bolezen in v čem so ravnali narobe, da je do nje prišlo. Vendar se dejavniki tveganja najpogosteje pojavijo spontano oziroma so neodvisni od načina življenja.«

Glavni dejavnik je povišan očesni tlak. Vidni živec, kakor vsa tkiva, počasi propada. Vendar je to propadanje veliko hitrejše, če je v očesu očesni tlak visok. »Ko očesni tlak z

zdravili ali posegom znižamo, lahko preprečimo nadaljnje napredovanje bolezni. Zato je očesni tlak pomemben tudi pri zdravljenju glavkoma.«

Vendar pa, poudari dr. Grčar, zvišan očesni tlak ni nujno vzrok bolezni. »Nekateri sicer zdravi ljudje, ki nikoli ne dobijo glavkoma, imajo lahko vse življenje povišan očesni tlak. Pri drugih, težjih bolnikih z glavkomom, pa je očesni tlak lahko ves čas nizek.«

K nastanku bolezni lahko prispevajo tudi drugi dejavniki, kot npr. pojav glavkoma v družini, zdravljenje s kortikosteroidi, očesna poškodba, operacija, znotrajočesno vnetje ali zapora žil ...

Pomembni so preventivni pregledi!

Glavkom pogosto imenujejo tudi tihi tat vida. Kaj to pomeni? Rok Grčar: »Bolniki več let ne vedo, da imajo bolezen, čeprav ta počasi napreduje. Dva odstotka ljudi, starejših od 40 let, imata glavkom, vendar jih mnogo med njimi tega ne ve. Pogosto se bolezen zazna, ko je vidno polje že zelo zoženo. Ena poglavitnih nalog očesnih zdravnikov je tudi ozaveščanje bolnikov na nevarnosti te bolezni. Ob 12. marcu, svetovnem dnevu glavkoma, tudi dr. Grčar želi opozoriti na pomembnost rednih preventivnih pregledov pri očesnem zdravniku. »Samo merjenje očesnega tlaka ni dovolj. Priporočam, da pri vsakem predpisu bližinskih očal poleg merjenja očesnega tlaka zdravnik opravi še pregled vidnega živca. Ti pregledi so zlasti pomembni, če se v družini pojavlja glavkom ali če bolnik zaradi druge bolezni jemlje kortikosteroide (npr. medrol).«

»Samo merjenje očesnega tlaka ni dovolj. Priporočamo, da pri vsakem predpisu bližinskih očal poleg merjenja očesnega tlaka zdravnik opravi še pregled vidnega živca.«

Pogosto ga odkrijejo naključno

Glavkom očesni zdravniki najpogosteje odkrijejo na rednih preventivnih pregledih ali po naključju, ko bolnik pride v ambulantno zaradi druge težave. Včasih na bolezen opozori povišan očesni tlak. Katere preiskave opravi okulist? Dr. Grčar: »Če sumimo na glavkom, najpogosteje opravimo pregled očesnega ozadja, ko si z mikroskopom natančno prikažemo izstopišče vidnega živca v oko. To izstopišče je pri glavkomu izdolbeno zaradi propadlih živčnih vlaken. Včasih so te spremembe samo nakazane in je težko določiti, ali dejansko gre za glavkom ali ne. Zato so se v zadnjem času razvile slikovne diagnostične metode (npr. optična koherentna tomografija), s katerimi lahko zelo natančno izmerimo debelino sloja živčnih vlaken. Če se ta sloj postopno tanjša, moramo hitro še dodatno znižati očesni tlak. Diagnozo glavkom pa dokončno potrdi preiskava vidnega polja. Pri tej preiskavi bolnik pritisne na gumb na posebnem aparatu, ko zazna lučko znotraj

vidnega polja. Če bolnik ne zazna lučk v vseh delih vidnega polja ali če zaznava samo zelo svetle lučke, govorimo o zmanjšanem vidnem polju. Oženje vidnega polja je značilno za napredovanje glavkoma.«

Vrste zdravljenja

Kot pove dr. Grčar, so mnogi raziskovalci želeli odkriti zdravilo, ki bi regeneriralo propadli vidni živec, vendar to za zdaj še ni mogoče. Cilj pri zdravljenju glavkoma je zato upočasnitev ali ustavitev napredovanja bolezni. »Kot že rečeno, lahko to dosežemo samo tako, da znižamo očesni tlak. To lahko dosežemo z zdravilom v obliki očesnih kapljic, laserskim posegom ali pa z operacijo.«

Zdravniki najpogosteje predpišejo kapljice in če te zadovoljivo znižajo očesni tlak, bolniki nadaljujejo s to terapijo vse življenje. Zelo pomembno je, da se bolniki terapije s kapljicami dosledno držijo, čeprav v začetnih stadijih bolezni še nimajo težav. Kot pove naš sogovornik, se žal prepogosto zgodi, da se bolniki predpisane terapije ne držijo ali pa jo

celo popolnoma ukinejo ter prenehajo obiskovati zdravnika. »Zato se v zadnjem času razvijajo kombinirana zdravila, pri teh je število kapljic, ki si jih mora bolnik kapljati v oko, manjše. V prihodnosti bo morda glavkom možno zdraviti tudi z zdravili s podaljšanim sproščanjem, ki se jih bo vstavilo v oko in tako terapija ne bo več tako zelo odvisna od sodelovanja bolnika.«

Hkrati z zdravili pa se razvijajo tudi laserski posegi. Ti prav tako kot kapljice uspešno znižajo očesni tlak pri glavkomu z odprtim zakotjem. Zelo dobre izkušnje so z lasersko terapijo, zlasti pri tistih bolnikih, ki imajo hujše stranske učinke zaradi kapljic ali si iz drugih razlogov kapljic ne morejo ali ne želijo dajati. Pri selektivni laserski trabekuloplastiki se uporablja laserski žarek z nizko energijo, poseg je tako manj invaziven in ga je možno ponavljati.

Kdaj pa je treba oko operirati? »Kirurški poseg se izvede, če kapljice ali laserski poseg ne znižata očesnega tlaka zadovoljivo. Med operacijo se v očesno zakotje izreže drobna luknjica ali pa se v ta predel vstavi kratka cevka. Skozi tako luknjico ali vstavljenjo cevko se nato iz očesa drenira odvečna očesna tekočina,« pojasnjuje dr. Grčar in še doda, da najnovejše kirurške metode gredo v smeri minimalne invazivne glavkomske operacije. Z manj invazivnimi operacijami se lahko izognejo nekaterim zapletom po operaciji, vendar včasih na račun manj uspešnega znižanja očesnega tlaka.



Tudi po 45. letu brez očal!

Z lasersko vstavitvijo trifokalne leče lahko odpravimo dioptrijo in cilindre ter trajno preprečimo nastanek sive mrene.

irman

OČESNA KIRURGIJA IN DIAGNOSTIKA IRMAN · ŽALEC · LJUBLJANA
T: 041 724 995 (8h-18h) · W: www.ocesneoperacije.si · E: okulistika@irman.si

Redno rekreiranje pomaga hrbtenici



doc. dr. Gregor Rečnik, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije

Hrbtenica je nosilna kost našega telesa, saj povezuje spodnji in zgornji del trupa. Nič ne pretiravamo, če rečemo, da je nosilka našega življenja, saj je njeno živčevje – hrbtenjača – povezano z vsemi ožvčnimi deli telesa in z vsemi organi. Staranje brez izjeme vpliva na obrabo hrbtenice, degenerativne spremembe na njej, zlasti bolečine v križu, ki so drugi najpogostejši vzrok za obisk zdravniških ordinacij (takoj za prehladnimi obolenji). Ortoped doc. dr. Gregor Rečnik, ki je pred nekaj leti prvi v Sloveniji začel z manj invazivno kirurgijo pri operacijah ledvene hrbtenice, pojasnjuje, da je operacija zadnja v vrsti rešitev, pred tem pa lahko za svoje zdravje največ naredimo – sami, saj kar 30 % vseh obremenitev prenašajo mišice. Z rednim opravljanjem vaj za jačanje stabilizatorjev trupa se lahko bolečinam križu v prihodnosti povsem izognemo.

Avtorica: **Petra Bauman**

V sodelovanju z **doc. dr. Gregorjem Rečnikom, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije, UKC Maribor**

Sestava hrbtenice

Hrbtenico sestavlja sedem vratnih, dvanajst prsnih, pet ledvenih vretenc in križnica, sestavljena iz ena na drugo naloženih petih križnih vretenc in trtice. Največ težav je prav v vratnem in ledvenem delu, saj nista ojačana z nobeno drugo kostno strukturo. Prsnemu delu k stabilnosti pomagajo rebra oz. rebrna kletka, križnici pomagajo medenične kosti. Vratna in ledvena vretenca pa pokonci držijo le mišice. Med vretenci so mehke medvretenčne ploščice, ki sploh omogočajo določeno stopnjo gibanja in blaženje pri gibih. Veliko dela za dobro delovanje hrbtenice

opravijo prav mišice, saj dobro prenašajo obremenitve. Seveda – dokler so primernega tonusa. Če pa mišice niso ojačane, se vse vsakodnevne obremenitve, ki se jim pridružijo še športne, prenašajo neposredno na vretenca in sklepe. V nasprotju s splošnim pričanjem se proces obrabe oz. degeneracije medvretenčne ploščice pri večini populacije začne že po dvajsetem letu starosti.

Kaj povzroči bolečino?

Ko govorimo o degenerativni obrabi hrbtenice, v resnici govorimo o t. i. fasetnem sklepu, ki ga skupaj sestavljata dva majhna sklepa na zadnjem delu hrbtenice. Vsi gibi, ki jih naredimo, gredo tukaj skozi, in kadar ploščica zaradi obrabe ne deluje več optimalno, se obremenitev fasetnih sklepov poveča, kar vodi v njihovo obrabo. Takrat to področje na pritisk boli, podobno kot boli obraba kolenskega sklepa.

Med dvema sklepoma je mehki del – medvretenčna ploščica, ki je sestavljena iz čvrstega vezivnega obroča in sredice, ki je popolnoma mehka. V procesu degenerativnih sprememb pride do tega, da se kolagenska vlakna v samem obroču redčijo, popuščajo, povezave med vlakni se trgajo. Ko obroč enkrat počí, se mehka sredica iztisne ven v smeri hrbteničnega kanala, kar stisne živec. Bolnik bo to občutil kot bolečino po nogi in to je opozorilni znak za ukrep, na žalost pogosto operativni.

Boli lahko tudi otroke

Optimalno držo nam omogoči t. i. hrbtenica v obliki »dvojnega S« s točno določenimi koti med krivinami. Če se zaradi sedečega dela začnemo nagibati naprej in takšna postane tudi naša hoja, to pomeni večjo obremenitev za medvretenčne ploščice in tudi njeno (pre)hitro obrabo.

Težave s hrbtenico v odrasli dobi lahko naznanjajo tudi dedno pridobljene anomalije, kot so npr. šest ledvenih vretenc namesto petih, polovično zaraščena vretenca, skoliozna ukrivljenost pri določenih dednih obolenjih ...

Anomalije so lahko tudi pridobljene, predvsem pri otrocih, ki so zelo športno dejavni, če delajo veliko poskokov ali rotacijskih gibov. Obremenitve se namreč prenašajo na vretenca in medvretenčne ploščice in medvretenčna ploščica ne bo več delovala kot amor-

ABC

- A** Degenerativne spremembe na hrbtenici se začnejo že po 20. letu.
- B** Najpogostejši vzrok za bolečine v križu je telesna nedejavnost in posledično nezadostno razvite mišice trupa.
- C** Bolečina v hrbtenici je močnejša pri posameznikih, ki imajo še duševne težave (finančna stiska, slabi odnosi).

tizer, pač pa se bo izbočila ven proti kanalu. Tako pogosto že otroci izkusijo bolečino v križu, ki lahko preraste v kronično bolečino. Recimo dekleta, ki trenirajo odbojko. Če ob doskoku ne uspejo z mišicami trupa kompenzirati udarne sile, pride do prenosa na ploščico. Zato je veliko degeneracij ploščic že pri 17-letnicah, o primerih iz prakse razlaga Gregor Rečnik.

Vzroki za bolečine v križu

V prejšnjem stoletju je bil glavni povod za bolečine v križu težko fizično delo, ki je povzročalo prevelike obremenitve hrbtenice, danes pa so v ospredju bolečine pri posameznikih, ki so telesno nedejavni in imajo posledično nezadostno razvite mišice trupa. Naloga teh mišic je zaščititi hrbtenico pred poškodbami, česar pa se pogosto zavemo, ko je že prepozno.

Za bolečino v križu je odgovorna vrsta različnih procesov, na osnovi katerih ločimo mehansko, nevrogeno, vnetno in patološko bolečino v križu. Usmerjeni pogovor in klinični pregled nas bosta usmerila k ustrezni diagnozi, ki jo bo potrdila nadaljnja radiološka obravnava (rentgenski posnetek, slikanje z magnetno resonanco).

Mehanska se pojavlja ob telesni dejavnosti ali po njej in pomeni nesposobnost telesa, da jo obvlada (pretrani športno udeleževanje, spomladanska dela na polju, izoliran premik težke omare). Po navadi gre za mišično-vezivno bolečino, ki neredko mine spontano po nekaj dnevih ali tednih relativnega počitka. V primeru neuspešnega konservativnega zdravljenja (protibolečinske tablete, fizioterapija) pride občasno v poštev operativno zdravljenje na manj invazivni način.

Najpogostejši sta hernija in stenoza

S kirurškega stališča je največ pozornosti namenjene nevrogeni bolečini v križu, ki nastane kot posledica utesnitve živcev v hrbtenici in simptomi v spodnjih okončinah (bolečina, mravljinčenje ...). Za nevrogeno bolečino stojita v glavnem hernija medvretenčne ploščice in stenoza spinalnega kanala. Pri herniji medvretenčne ploščice se bolečina najpogosteje pojavi najprej v križu (lumbal-

gija) in se nato čez nekaj dni ali tednov razširi v spodnjo okončino (lumboishialgija).

Medvretenčna ploščica in hernija

Kadar se z napredovanjem okvare zmanjša vsebnost tekočine v mehkem jedru medvretenčne ploščice, ta izgubi svojo naravno sposobnost blaženja gibov v ledvenem delu hrbtenice. Poveča se obremenitev na majhnih sklepih prizadetega segmenta in pojavijo se mehanske bolečine v križu. Če degeneracija prizadene v prvi vrsti sam obroč, lahko ta ob neprimernih obremenitvah počni in pojavi se hernija medvretenčne ploščice. Ta občasno stisne korenino živca, tako da se pojavi huda bolečina, ki se širi v spodnjo okončino. Najpogosteje se to zgodi med 30. in 50. letom starosti. Bolnik bo občutil bolečino v nogi s spremljajočim slabšim zaznavanjem občutkov ali zmanjšano mišično močjo. Obstaja več vrst operacij za odpravo hernije, ena najnovejših je tri- do štiricentimetrski rez s pomočjo operativnega mikroskopa, vstavi se vodilo, ki ne poškoduje mišic, odstrani se mehko jedro medvretenčne ploščice, ki stiskaivec. Okrevanje je najhitrejše, bolnik še isti dan vstane. Po šestih tednih je zaključena tudi rehabilitacija.

Pri stenozni spinalnega kanala se bolniki pogosto že več let soočajo s kronično bolečino v križu, ki je posledica napredovale degenerativne obrabe fasetnih sklepov. Nato se pričnejo med hojo pojavljati bolečine v spodnjih okončinah, ki sčasoma postajajo čedalje bolj izrazite tudi pri hoji na krajše razdalje. Težave minejo po krajšem sedenju, pri naslanjanju na voziček v trgovini, pri hoji navkreber ali ob kolesarjenju. S samim kliničnim pregledom v mirovanju se tako po navadi ne odkrije posebnosti, prav tako ne z navadnim rentgenskim slikanjem. Ob sumu na herniacijo medvretenčne ploščice ali spinalno stenozo se opravi slikanje ledvene hrbtenice z magnetno resonanco. Potrditev diagnoze je indikacija za operativno zdravljenje.

Vnetna bolečina v križu

Kadar se topi bolečini v križu pridruži povišana telesna temperatura in splošna utrujenost,

moramo pomisliti na bakterijsko vnetje hrbtenice. Pogosto se pojavi pri bolnikih z oslabljenim imunskim sistemom (sladkorni bolniki, bolniki, zdravljeni z biološkimi zdravili). Velikokrat se klinično pokaže več tednov po prebolelem bakterijskem vnetju drugje v telesu (uroinfekt, pljučnica). Bakterijsko vnetje hrbtenice potrdimo z značilnimi slikovnimi spremembami (slikanje z magnetno resonanco), spremljajočim laboratorijskim porastom vnetnih parametrov (dvig CRP) in s pridobitvijo ustreznega vzorca za mikrobiološke preiskave (biopsija, hemokulture). Zdravljenje je v odsotnosti ognjoka praviloma konservativno s ciljno dolgotrajno antibiotično terapijo. Ob znakih nevrološkega, septičnega ali biomehanskega poslabšanja sledi kirurško ukrepanje.

Patološka bolečina v križu

Pri hudi, topi, globoki bolečini v križu, ki je najizrazitejša ponoči, bi lahko šlo za novotvorbo v hrbtenici. Sum se ojači ob omembi hujšanja ali podatka o prebolelem karcinomu pljuč, dojke, prostate, ledvice ali ščitnice. Bolečina ni odvisna od položaja telesa, nikoli popolnoma ne izgine in je iz dneva v dan hujša. Za postavitev diagnoze potrebujemo magnetno resonanco ledvene hrbtenice in biopsijski vzorec dokazane spremembe. Zdravljenje je kombinacija kemoterapije, radioterapije in kirurške terapije.

Isti vzrok, različne posledice

Nekateri ljudje imajo lahko obsežne spremembe na hrbtenici, pa nobenih resnejših težav, nekateri pa minimalne vidne spremembe, ki bodo povzročile veliko zdravstvenih tegob. Primer: Oba imata obrabljeno medvretenčno ploščico in fasetne sklepe in zelo podobno rentgensko sliko. Prvi bo vsakih nekaj let potožil o bolečinah, drugi obležal za ves mesec. V čem je razlika? Prvi je bistveno bolj dejaven, dela vaje za stabilizacijo trupa, ni debel, je finančno in emocionalno stabilen z urejenimi odnosi. Drugi ima prekomerno telesno težo, ima sedeče delo ali je brezposeln in težave v družini. Slednji bo ne glede na

mehansko obremenitev močnejše občutil bolečine, ki se ob duševnih obremenitvah ojačajo preko živčnih poti. Gregor Rečnik razlaga, da številni bolniki v operaciji vidijo rešitev za svoje težave, praksa pa kaže, da pri nekom, ki shujša s 160 na 100 kilogramov, operacija več ni potrebna.

Preventiva

Bolečina v križu je širok pojem, osebni zdravnik pa bo najprej izbral konservativno zdravljenje, kot so protibolečinska zdravila in fizioterapija, šele če se težave po nekaj mesecih ne izboljšajo, bo bolnik z že opravljenim pregledom magnetne resonance dobil napotnico za ortopeda, ki bo radikalno ukrepal le, kadar že gre za sevanje v spodnje okončine.

Gregor Rečnik svetuje vse, kar pomaga, kot zdravnik pa močno odsvetuje pasove za stabilizacijo ledvenega dela hrbtenice, saj bodo v tem primeru mišice še manj delale in sčasoma postajale še ohlapnejše. Paziti moramo, da ne zapravimo preveč denarja, nič pa ne more nadomestiti dejavnega življenjskega sloga.

Za naše telo lahko kljub napredovalim spremembam ogromno naredimo z jačanjem stabilizatorjev trupa, to pomeni z vadbo in s previdnostjo pri dvigovanju bremen. Pri sedenju poklicih se moramo redno rekreirati, tonizirati mišice trupa. Ob sedečem delu za računalnikom si vzemimo pavzo in naredimo nekaj vaj, ukvarjamo se s športom, ki ugodno vpliva na našo hrbtenico.

Prihodnost zdravljenja hrbtenice

V prihodnosti si Gregor Rečnik želi še naprej izvajati zahtevnejše kirurške posege na hrbtenici v optimalnih pogojih v UKC Maribor ter da bi lahko v prihodnosti opravljali še diagnostiko med operacijo z nevromonitoringom, ki med operacijo pripomore, da se ne poškoduje kak živce. Morda bo kakšne novosti prinesel tudi letošnji aprilski mednarodni kongres o minimalno invazivnih trendih pri kirurškem zdravljenju, ki bo organiziran v Mariboru v okviru združenja AOSpine.



NAMMAN[®] MUAY

DRUŽINSKA RECEPTURA **IZ LETA 1937**

LAJŠA OBČUTEK
MIŠIČNE UTRUJENOSTI

POVEČA OMEJENO
GIBLJIVOST SKLEPOV

PONUJA OLAJŠANJE V
NAJHUJŠIH SITUACIJAH

Izdelano na Tajske

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

devakam.si 040 364 244

ABC

- A** Za revmatoidnim artritisom lahko zboli vsak.
- B** Zdravljenje je zahtevno in prilagojeno posameznemu bolniku.
- C** Redna telesna vadba (prilagojena) zmanjša bolečino v sklepih.

Ko nas trga in boli v sklepih

Revmatoidni artritis spada med najpogostejše oblike revmatičnih bolezni. Bolezen je kronična in vnetje najbolj prizadene sklepe in ob sklepne dele. Nezdravljena lahko trajno okvari bolnikovo zdravje in mu zelo poslabša kakovost življenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Na začetku so boleči in otekli predvsem mali sklepi rok, stopal, zapestja in komolci in to obojestransko. Pozneje se lahko vnetje razširi še na velike sklepe, kot so kolena, kolki in gležnji, redkeje na hrbtenico. Rевmatoidni artritis se pojavlja pri približno enem odstotku prebivalstva, zato ocenjujejo, da je v Sloveniji približno 20.000 bolnikov s to boleznijo. Zboli lahko vsak, tudi otroci in starejši, vendar je najpogostejši začetek bolezni v mlajših do srednjih letih. Ženske zbolevajo trikrat pogosteje kot moški.

Bolezen pa ne izbira etnične skupine ali rase: pojavlja pri vseh in je tako razširjena po vsem svetu.

Ni še natančno znano, kateri so vzroki za nastanek revmatoidnega artritisa in to je verjetno tudi razlog, da pravega zdravila še niso našli – bolezen se zdravi simptomatsko. Domnevajo, da pomembno vlogo pri nastanku bolezni igrajo geni. Ni pa še povsem jasno, zakaj je dovzetnost za to bolezen

pri nekaterih povečana, pri drugih, ki imajo podobne gene, pa ne. Nekateri menijo, da revmatoidni artritis sprožijo različne okužbe, čeprav za to ni neposrednega dokaza. Bolezen ni nalezljiva. Možno je, tako ugrabijo strokovnjaki, da različni povzročitelji okužb (bakterije, virusi), ki smo jim vsi izpostavljeni, pri genetsko dovzetnih osebah sprožijo nepravilen imunski odziv in bolezen.

Povsem gotovo pa je, da pomembno vlogo pri sklepnem vnetju in njegovih posledicah igra imunski sistem. Ta je pomemben pri obrambi organizma pred bakterijami, virusi in drugimi tujimi snovmi. Pri revmatoidnem artritisu imunski sistem deluje avto-destruktivno, napade lastna tkiva, sklepe in lahko tudi druge organe. Celice imunskega sistema zapustijo krvni obtok, napadejo sklepna tkiva in povzročijo vnetje. Imunske in vnetne celice v sklepnih tkivih in sklepni tekočini izločajo različne encime, protitelesa in citokine, ki poškodujejo sklepne dele.

Kako se kaže?

Simptomi in znaki revmatoidnega artritisa so od bolnika do bolnika različni. Značilno je sklepno vnetje, ki običajno prizadene več sklepov. Začetek bolezni je lahko bodisi naden bodisi počasnejši. Če sklepno vnetje vztraja in se po zdravljenju ne umiri, lahko okvari sklepni hrustanec, kosti in kite ter vezi

okrog sklepa, kar vodi v slabšo gibljivost in trajno okvaro vnetega sklepa.

Dostikrat revmatoidni artritis poteka blago in napreduje počasi. Včasih se zgodi, da se bolezen sama umiri in potuhne za več let. Možen pa je tudi hujši potek, na srečo redkeje, s hitrim napredovanjem in slabšanjem. Spremljajoči splošni znaki bolezni so slabo počutje, utrujenost, izguba teka, hujšanje, manj pogosto nekoliko zvišana telesna temperatura. Poleg tega se lahko pojavi slabokrvnost, ki poslabša splošno počutje. Nekateri bolniki z revmatoidnim artritisom imajo podkožne revmatoidne vozličke, največkrat nad komolci, lahko tudi nad drugimi sklepi.

Zelo redko bolniki z revmatoidnim artritisom zbolijo za vnetjem osrčnika, rebrne mrene ali pljučnega tkiva. Možen je še pojav suhih ust ali oči, tedaj govorimo o sindromu suhih sluznic ali pridruženem – sekundarnem – Sjögrenovem sindromu (kronična bolezen, ki prizadene predvsem žleze z zunanjim izločanjem: solzne žleze, žleze slinavke, žleze v koži, sluznici dihal in prebavil. Zaradi motenega delovanja teh žlez se pojavlja suhost sluznic, še posebej suhost ust in oči.) V tem primeru zdravniki ugotavljajo še nekatere druge nenormalnosti, predvsem v krvi. Še redkeje se lahko pojavi vnetje malih žil, tedaj so možni tudi izpuščaji, površne ali globlje razjede, predvsem po koži nog.

Za diagnozo je včasih potrebno opazovanje

Diagnosticiranje revmatoidnega artritisa se začne pri splošnem zdravniku, če obstaja sum na to bolezen, pa je bolnik napoten k specialistu revmatologu. Na začetku postavljanja diagnoze se upošteva bolnikova pripoved, klinična slika in laboratorijske preiskave. S krvnimi preiskavami določijo tako imenovani revmatoidni faktor, v zadnjem času pa tudi anti CCP protitelo, ki je značilno za revmatoidni artritis. Kadar sta začetek in potek značilna, ugotavljanje revmatoidnega artritisa ni težko. Včasih pa so na začetku bolezni simptomi in znaki še premalo jasni, krvnih sprememb še ni, zato je tedaj ugotavljanje težje ter je dostikrat potrebno opazovanje in spremljanje.

Na začetku bolezni na rentgenski sliki prizadetih sklepov še ni vidnih sprememb ali pa je prisotno le razredčenje kosti ob sklepih (osteoporoza). Pozneje v poteku bolezni se pojavijo spremembe na hrustancu, ki se stanjša, in na kosteh, npr. razjede. Po daljšem trajanju bolezni izginejo sklepne špranje, sklepi se razobličijo. Do deformacij pride tudi zaradi prizadetosti ob sklepnih kit in vezi, ki se zaradi vnetja skrajšajo, pretrgajo ali kako drugače spremenijo.

Kako zdravijo revmatoidni artritis?

Zdravljenje te bolezni je zahtevno in prilagojeno vsakemu bolniku. Zdravnik mora pri načrtovanju zdravljenja upoštevati trajanje in dejavnost bolezni, starost in življenjski slog bolnika, spol, želje po potomstvu ... O zdravljenju smo se pogovarjali z **mag. Alenko Šipek Dolničar, dr. med., spec. revmatologinjo**, s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana in Revmatološke ambulante Murgle.

Povedala je, da pred začetkom zdravljenja s pomočjo tako imenovanega indeksa dejavnosti določijo aktivnost bolezni. Zdravnik oceni bolečino in otekline v 28 sklepih (ramena, komolci, zapestja, mali sklepi rok in kolena; gležnje in sklepi na stopalih vključujejo drugi indeksi), pri izračunu pa vključeva tudi laboratorijsko vnetno dejavnost (sedimentacija ali CRP) ter bolnikovo in svojo oceno dejavnosti bolezni s pomočjo vizualne analogne skale od 0 do 10. Obstajajo štiri stopnje dejavnosti: remisija, blago, zmerno in visoko aktivna bolezen.

Naša sogovornica je pojasnila, da so za zdravljenje na voljo zdravila iz različnih skupin. Ker je revmatoidni artritis vnetna revmatska bolezen, se za zdravljenje uporabljajo protivnetna zdravila. Osnovno protivnetno zdravilo so nesteroidni antirevmatiki (NSAR). Dodatno vedno uporabljajo tudi vse bolj specifična protivnetna zdravila, ki delujejo na točno določene imunske in vnetne celice in vnetne citokine. Imenujejo jih imunomodulatorji, ki jih delijo na tradicionalne, kot so glukokortikoidi, metotreksat, leflunomid, sul-

»Simptomi in znaki revmatoidnega artritisa so od bolnika do bolnika različni. Značilno je sklepno vnetje, ki običajno prizadene več sklepov. Začetek bolezni je lahko bodisi nenaden bodisi počasnejši.«

fasalazin, in na tarčna zdravila, kamor spadajo biološka zdravila in male molekule – JAK inhibitorji. Biološka zdravila so protitelesa, ki se vbrizgajo v žilo ali podkožje in zavirajo delovanje določenih vnetnih citokinov in imunskih celic (alfa TNF, IL-6, limfociti CD20). JAK inhibitorji so male molekule, ki jih bolnik zaužije in blokirajo gene za vnetne citokine. Uporabljajo jih, če z biološkimi zdravili ne dosežejo zadovoljivega učinka.

Alenka Šipek Dolničar je še povedala, da so zdravila prvega izbora še vedno tradicionalni imunomodulatorji, najpogostejše metotreksat, ki jih lahko, če z enim ne dosežejo želenih učinkov, tudi kombinirajo. Ob zmerno ali visoko aktivni bolezni vedno, vsaj prehodno, dodajo tudi glukokortikoid. Dolgotrajnemu zdravljenju z glukokortikoidom se zaradi neželenih učinkov (koža, presnova, kosti, oči, prebavila ...) izogibajo. Odmerek glukokortikoida se znižuje postopno. Opuščanje zdravljenja mora potekati pod nadzorom zdravnika.

Po tarčnih zdravilih poseže revmatolog le, če s tradicionalnimi imunomodulatorji ne uspe zadovoljivo umiriti boleznijo ali se pojavijo neželeni učinki. Tarčna zdravila se v glavnem dodajo tradicionalnim, samostojno se uporabljajo le, če bolniki tradicionalnih zdravil ne prenašajo. Pred zdravljenjem s tarčnimi zdravili je treba izključiti tuberkulozo, hepatitis, srčno popuščanje, rakave bolezni in vedno tudi pretehtati koristi in morebitno škodo zaradi nastalih potencialnih neželenih učinkov. Bolniki prejmejo zelo podrobna navodila, kako naj ravnajo med zdravljenjem. Pomembno je, da se nemudoma odzovejo na vsako spremembo.

Naša sogovornica je opozorila, da so NSAR in glukokortikoidi, še zlasti v kombinaciji, dražči za prebavila, in da je potrebno pri občutljivih ljudeh in starejših od 65 let vedno dodati zaščito za želodec (IPP inhibitorje). Zadnja leta so na voljo tudi varnejši, tako imenovani COX-2 selektivni nesteroidni antirevmatiki, ki imajo manj neželenih učinkov na prebavila.

Glukokortikoid lahko tudi vbrizgajo v posamezne vnete sklepe. Pogoste aplikacije (več kot dvakrat letno) zaradi možne dodatne okvare sklepnega hrustanca niso zaželeno. Če je izraziteje prizadet le en sklep in z lokalnimi glukokortikoidnimi blokadami vnetja ne uspejo zadovoljivo umiriti, prihaja v poštev tudi kirurška sinovektomija (delna ali popolna

operacijska odstranitev sinovijske membrane sklepne ovojnice).

Dr. Šiper Dolničar je še poudarila, da ni potrebno, da bi bolniki zaradi bolečin in strahu pred dodatno okvaro prizadetih sklepov pretirano mirovali. Redna vsakodnevna telesna vadba, smiselno prilagojena starosti in klinični sliki bolnika, namreč pomembno pripomore k izboljšanju bolnikove gibljivosti, mišične moči in splošnega počutja ter zmanjša bolečino in otekline v sklepih.

Pomembno je, da bolniki pri zdravljenju sodelujejo, saj lahko revmatolog le tako izbere za vsakega najprimernejšo kombinacijo zdravil in tudi dovolj hitro odkrije morebitne neželene učinke in ustrezno ukrepa. Nezdružljiva ali slabo zdravljena bolezen lahko pusti trajne posledice na sklepih in vodi v invalidnost.

Včasih je potrebna operacija

Če nastanejo nepopravljive okvare sklepa, tako da je boleč tudi v mirovanju, slabše gibljiv, povzroča težave pri hoji in pri drugih dejavnostih, je potrebna operacija. Največkrat je to zamenjava sklepa, to se imenuje artroplastika. Danes je možno zamenjati prav vsak okvarjen sklep, najpogostejše pa operativno zamenjajo kolčni ali kolenski sklep. Operacije na velikih sklepih delajo ortopedi, na malih sklepih rok pa kirurgi za plastično kirurgijo.

Umetni sklepi so iz plastičnega materiala (nekoč so bili kovinski) in običajno vzdržijo več let. Operativne zamenjave kolka in kolena so uspešne. Takoj po kirurškem posegu je potrebna skrbna vodena rehabilitacija, ki se običajno nadaljuje v naravnem zdravilišču.

Zaradi posledic revmatoidnega artritisa so včasih potrebne tudi druge operacije: šivanje pretrganih kit, odstranitev vnete notranje sklepne ovojnice, razbremenitev utesnjenih živcev, predvsem v zapestnem kanalu, čiščenje sklepnega hrustanca, odstranitev sklepnega drobirja in podobno. Nekatere operacije danes delajo z artroskopom – posebnim aparatom z osvetljeno cevko, ki ga uvedemo neposredno v sklep. Poseg imenujemo artroskopija. Artroskopija je v primerjavi s klasičnimi operacijami bistveno manj obremenjujoča za bolnika, hitrejša je rehabilitacija, krajši je čas bivanja v bolnišnici.



SEM

manj samostojna kot bi
rada bila in ne zmorem toliko
pomagati svoji družini, a svojemu
zdravniku še vedno rečem, da sem

V REDU

Tudi majhne podrobnosti o vašem revmatoidnem
artritisu (RA) lahko vašemu zdravniku veliko
povedo o tem, kako se zares počutite.

Povejte vašemu zdravniku, kako
vaš RA resnično vpliva na vaše
vsakdanje življenje.



ABC

- A** Osteoartraza prizadene 20 % celotne populacije in več kot 50 % ljudi po šestdesetem letu starosti.
- B** De Quervainova bolezen je najpogostejši vzrok za bolečino na palčevi strani zapestja.
- C** Pri Dupuytrenovi bolezni gre za zatrditev vezivnega tkiva v dlani, ki se tudi krči in pripelje do krčenja prstov.

Bolezni dlani



Ernest Novak, dr. med., spec. kirurgije

Večino stvari, ki jih opravljamo z rokami, jemljemo za samoumevne in ne pomislimo, kako bi bilo, če jih ne bi zmogli. Če pa zbolimo za katero od boleznih dlani, lahko povsem običajna opravila za nas postanejo nemogoča. Uporaba mobilnega telefona, vožnja z avtomobilom, držanje žlice v roki, umivanje obraza in oblačenje so za osebe, ki jih je prizadela katera od omenjenih boleznih, opravila, ki jih ne zmorejo več ali le s težavo. Da o bolečinah ob tem niti ne govorimo. K sreči so te bolezni, zlasti v začetnih fazah, večinoma ozdravljive.

Avtorica: **Maja Korošak**

Preprosta opravila postanejo težava

Osteoartraza prizadane tudi zapestje in sklepe prstov, gangliom je včasih težava predvsem z estetskega vidika, a povsem nenevarna. Tako imenovani trigger finger ali zaskočen oziroma sprožilni prst je predvsem nadležen in onemogoča normalno delo. De Quervainova bolezen je podobna, le da je omejena na palec, Dupuytrenova bolezen pomeni krčenje prstov v pest, sindrom karpalnega kanala pa onemogoča uporabo oboje roke. Poglejmo jih po vrsti.

Osteoartraza

Osteoartraza je nevnetno revmatsko obolenje sklepov, za katerega je značilen razkroj sklepne hrustanca, kar vodi v obrabo pod njim

ležeče kosti. Pojavijo se bolečine, jutranja okorelost in zmanjšana gibljivost sklepov. Obolele prizadene 20 % celotne populacije in več kot 50 % ljudi po šestdesetem letu starosti.

Kaj se dogaja pri osteoartrazi? Z leti se začne hrustanec zaradi različnih vzrokov spreminjati in obrabljati, najpogostejše zaradi staranja, poškodb, prirojenih okvar sklepov ter preobremenitev. Hrustanec spremeni barvo, na njegovi površini se pojavijo razjede, postaja tanjši, bolj krhek ter neoporen proti obremenitvam. Na koncu hrustanec povsem izgine. Kost pod njim ob tem tvori novo kost in na robu kosti nastajajo kostni izrastki. Sklepni prostor se torej zmanjšuje, sklepne površine niso več gladke, ne drsijo druga ob drugi, temveč se drgnejo med seboj. Zato se pojavijo bolečine, deformacije sklepov ter omejena gibljivost.

Prvi znak bolezni je bolečina, najprej le občasna, ki v mirovanju preneha in običajno ni zelo močna. Stopnjuje se pri obremenitvi (na primer pri hoji ...). Pojavlja se tudi okorelost med mirovanjem, imenujemo jo tudi jutranja okorelost, v prizadetem sklepu, ki z gibanjem izzzveni. Sprva so prizadeti sklepi prstov na rokah in nogah, vratni in ledveni del hrbtenice ter kolki in kolena. Pojavi se tudi otekanje sklepa in zmanjša se njegova gibljivost. Postopno postaja sklep čedalje manj gibljiv in lahko na koncu otrdi v nepravilnem položaju.

Ernest Novak, dr. med., specialist kirurgije, pove, da osteoartraza na roki prizadane predvsem sklepe prstov. Kako lahko ločimo osteoartrazo od drugih revmatskih obolenj? »Obstajajo številna revmatska obolenja, njihovo zdravljenje pa je povsem drugačno, tudi z učinkovitimi biološkimi zdravili. Predhodno pa je treba opraviti natančno diagnostiko. Osteoartrazo diagnosticiramo glede na klinični in rentgenski videz sklepov ter laboratorijske izvide, ki v primeru drugih bolezni pokažejo specifične označevalce v krvi,« pojasnjuje dr. Novak in dodaja, da se sklepi oziroma prsti pri osteoartrazi lahko tudi deformirajo, saj jih vleče v palčev ali mezinčev stran, bodisi cel prst ali le del.

Kako zdravimo osteoartrazo? »Zdravljenje je konservativno, z zdravili proti vnetju, kot so nesteroidni antirevmatik in nekatera protibolečinska zdravila. K zdravljenju spada tudi fizioterapija. Kadar bolezen kljub zdravljenju napreduje tako, da je sklep popolnoma obrabljen, boleč in slabo gibljiv, lahko pride na vrsto tudi kirurški poseg. Kirurški posegi so v večini primerov uspešni, kar pomeni, da bolnika roka ne boli več, da jo lahko dobro uporablja in torej njena funkcija ni več okrnjena (razen pri zelo specifičnih gibih v nekaterih poklicih, na primer poklic pianista).«

Gangliom

Gangliom je neke vrste sluzna vrečka, ki nastane ob sklepu, najpogostejše na hrbtni strani zapestja ali pa na dlančni strani ob radialni arteriji in se na tistem mestu kaže kot oteklina. Pri gangliomu pride do izbočenja sklepne ovojnice, v katerem se nabira sklepna tekočina. Gangliom spremlja tudi manjša bolečina, sam po sebi pa ni nevaren. Gangliom odpravi zdravnik s punktiranjem ali z operacijsko odstranitvijo v lokalni anesteziji. Če oseba nima težav z gangliomom, se ga lahko pusti, včasih pa izgine tudi sam od sebe. Vendar ljudje po navadi želijo odstranitev iz estetskih razlogov. Kot pove dr. Novak, vzroki za nastanek niso natančno znani, redko je vzrok za nastanek lahko poškodba ali sprememba v koščicah zapestja, ki nastane kot posledica poškodbe ali uporabe. V teh primerih vzrok lahko odkrije le rentgenska slika.

Trigger finger

Sprožilni prst, včasih ga imenujejo tudi zaskočen prst, nastane ob stisnjenju tetive upogibalke v poteku skozi ožino v dlani. Zaradi ožine tetiva ne drsi več gladko, ampak se zatakne. Ko torej prst upognemo in ga potem želimo stegniti nazaj v prvotno lego, je za to potrebne več sile kakor normalno. Ob tem se prst sproži in nenadoma iztegne ali pa ostane v upognjenem položaju in se ga ne da več stegniti ali pa je iztegnitev zelo

boleča. Trigger finger lahko nastane na kateri koli prstu. Kateri so vzroki za nastanek? Dr. Novak: »Do omenjene zožitve lahko pride zaradi revmatoidnih obolenj, včasih pa tudi zaradi pogostih ali dolgotrajnih ponavljajočih se gibov rok, med drugim je to lahko tudi tipkanje.« Kako pa se zdravi? »Zdravljenje trigger fingerja je v začetku najuspešnejše z injiciranjem zdravila v ožino. S tem zmanjšamo oteklino in tetiva spet lahko normalno drsi, brez preskoka. Če to ni uspešno, se zdravi z operacijo v lokalni anesteziji. Uspešnost teh operacij je zelo visoka, v zelo redkih primerih se težava ponovi,« zatrjuje naš sogovornik.

De Quervainova bolezen

De Quervainova bolezen se imenuje po švicarskem kirurgu Fritzu DeQuervainu. Gre za vnetje kit, ki prek zapestja potekajo skozi prvi vezivno-kostni kanal. De Quervainova bolezen je najpogostejši vzrok za bolečino na palčevi strani zapestja. Do vnetja kit največkrat prihaja zaradi ponavljajočih se gibov z rokami. Gibi palca in zapestja so boleči, ker vnetno spremenjene in otekle kite, ki premikajo palec prek zapestja, prehajajo skozi ozek kanal.

Kot pove dr. Novak, se bolezen lahko včasih vidi kot oteklina ali pa se na tistem mestu zatipa otrdlina. Tudi zdravljenje je podobno kot pri zaskočenem prstu. Najprej poskusijo z injiciranjem steroidnega zdravila, ki zmanjša oteklino. Po besedah dr. Novaka je to zdravljenje v večini primerov uspešno. Če pa ni, sledi kratkotrajna in preprosta operacija v lokalni anesteziji. Kako dolgo je okrevanje? »Bolnik gre takoj domov, okrevanje pa traja dva do štiri tedne. Seveda je odvisno od tega, kaj dela. Nekdo, ki pri delu prstov ne uporablja veliko, bi lahko začel delati že naslednji dan. Nekdo drug, ki prste veliko uporablja ali dviguje bremena, pa ima predpisan bolniški dopust štiri tedne.«

Dupuytrenova bolezen

Ko Dupuytrenova bolezen zajame prste, se ti postopno začnejo krčiti proti dlani. Obolenje se lahko pojavi tako pri moških kot tudi pri ženskah, vendar pogosteje pri moških in pri njih tudi v težji obliki. Čeprav Dupuytrenova bolezen ni življenjsko nevarna, lahko življenje močno oteži. Bolezen napreduje in prizadene vezivno tkivo dlani in prstov ter se postopno lahko razvije v Dupuytrenovo kontrakturo. To je eden od možnih simptomov Dupuytrenove bolezni, razvije se pri približno četrtini bolnikov, pri čemer se prizadeti prsti trajno pokrčijo proti dlani.

Ključni vzrok bolezni še vedno ni znan, med vzroke zanjo pa štejemo predvsem genetiko, saj ima skoraj 70 % vseh bolnikov Dupuytrenovo bolezen v družini. Drugi vzroki so še sladkorna bolezen, čezmerno pitje alkohola, epilepsija in poškodbe.

Ernest Novak pojasni, da gre za zatrditev vezivnega tkiva v dlani, ki se tudi krči in to posledično pripelje tudi do krčenja prstov. Prsti vse bolj ležejo v dlan (pest) in bolniki jih

ne morejo iztegniti. Če je bolezen v začetnih fazah, bolniki večinoma nimajo težav, razen tega, da lahko zatipajo bule, ki pa običajno ne bolijo. V takšnih primerih ni posebnega zdravljenja. Ko pa začne prste nekoliko izraziteje vleči v dlan, je po zatrejanju dr. Novaka spremenjeno tkivo potrebno odstraniti z operacijo. Po operaciji bolnik po nekaj tednih lahko roko normalno uporablja. Za zdravljenje Dupuytrenove bolezni se lahko uporablja tudi injekcijsko zdravljenje, pri čemer se v obolelo tkivo vbrizga encim, ki ga raztopi. Pri tem se tkivo raztegne in počti ter tako bolnik spet lahko uporablja prste. Vendar pa je pri bolezni, ki je napredovala, bolj smiselna operacija. V zgodnejših fazah bolezni nekateri za zdravljenje uporabijo tudi perkutano fasciotomijo z iglo.

Tisti, ki želijo kaj več izvedeti o Dupuytrenovi bolezni, lahko pogledajo na spletno stran www.dupuytren.si, ki na enem mestu ponuja vse informacije o tej, bolj malo znani bolezni.

Sindrom karpalnega kanala

Pri sindromu karpalnega kanala ali zapestnega prehoda gre za utesnitev medianega živca v zapestju. »Ta živec poteka v sredini zapestja skozi kanal skupaj s tetivami upogibalkami. Pogosto ob izraziti uporabi rok ali pridruženi revmatični bolezni pride do otekline in s tem do utesnjenosti v tem kanalu, ki se kaže s prizadetostjo živca. Bolniki občutijo mravljinčenje, pojavi se bolečina, bolniki pa imajo tudi slabši občutek v prstih ali omrtvičenost, roka je manj gibljiva in spretna,« pojasnjuje dr. Novak.

Vzroki za nastanek te bolezni ostajajo pogosto nejasni. Mednje uvrščajo anatomske posebnosti, stanja po poškodbah roke, otekline v predelu karpalnega kanala, vnetna stanja (revmatizem) ali endokrino neravnotežje, ki se lahko pojavi pri nosečnosti, diabetesu, hipotiroidizmu, jemanju kortikosteroidov, ob povečani telesni teži ... Kot že omenjeno, lahko nastane kot posledica dela, pri katerem je roka v prisilni drži.

Zdravljenje je v začetku brez operacije. Kakšni so ukrepi? »Bolnik nosi opornico, jemlje vitamine kompleksa B, izvaja pa mora tudi posebne vaje, ki izboljšujejo drsenje živca skozi omenjeni kanal. Posebnih zdravil za to ni.« Kadar vsi ukrepi niso uspešni, zdravljenje nadaljujejo z operacijo. »Operacija ni zahtevna in traja kratek čas v lokalni anesteziji. Okrevanje traja približno mesec dni; pri tistih, ki izrazito obremenjujejo roke, pa celo več mesecev. Tako v primeru hujše okvarjenosti živca traja tudi pol leta ali celo leto, da se njegova funkcija obnovi. Pri okrevanju pomagata fizioterapija in mazilo proti brazgotinjenju. »Pogosto ljudje pridejo pozno, z že zelo izraznimi težavami in zelo prizadetim živcem. V teh primerih tudi operacija ne pomaga, da bi se živec popolnoma popravil,« za konec še doda dr. Novak.

Vitabalans

GLUKOZAMIN 600 mg, 180 tablet ZA HRUSTANEC IN KOSTI

ob nakupu Glukozamina
vam hladilni gel
Ice Gel PODARIMO



Priporočena cena za 180 tabl.: **19,80 €**

V lekarnah in specializiranih
trgovinah do razprodaje zalog.

Narejeno na Finskem.

Ena tableta vsebuje 600 mg glukozamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



- ✓ **GLUKOZAMIN** 400 mg
- ✓ **HONDROITIN SULFAT** 400 mg
- ✓ **MSM** 200 mg
- ✓ **VITAMIN C** 50 mg



www.vitabalans.si
Tel: 01-560 97 90

Vitabalans

Težko sedite?....

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

- 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 zdravlilih družbe Astellas: medinfo.see@astellas.com
Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2007;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.



DRUŠTVO ZA UROGINEKOLOGIJO
SLOVENE UROGYNECOLOGICAL SOCIETY
Štajmerjeva 3, 1000 Ljubljana, Slovenija



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

ABC

- A** Prekomerno aktiven sečni mehur označujejo štirje simptomi.
- B** Pri diagnosticiranju najprej izključijo okužbo sečil.
- C** S potrpežljivim treningom se mehur umiri.

Ko se življenje vrti okoli sečnega mehurja



viš. pred. mag. Daria Ščepanović, višja fizioterapevtka

Če nas zelo pogosto tišči na vodo in pri tem občutimo nekakšno urgentno stanje – nujno je treba urinirati tisti hip, saj se nam zdi, da nas bo sicer razneslo – je zelo možno, da gre za sindrom pretirano aktivnega sečnega mehurja. Težava je nadležna in temeljito vpliva na naše življenje. Zaradi nje ne hodimo več na avtobus, se izogibamo določenim dejavnostim, v službi in doma smo preobremenjeni z odhodi na stranišče in sčasoma se čedalje bolj izoliramo od dejavnosti in drugih ljudi. Celotno življenje se začne vrteti okoli našega mehurja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Odreagirati pa moramo že veliko prej, takoj ko se pojavijo prve težave, poudarja **viš. pred. mag. Daria Ščepanović, višja fizioterapevtka**. Prej ko bomo začeli ukrepati, prej bomo težavo lahko odpravili. Zato se ob omenjenih znakih nujno odpravimo k zdravniku.

Kot pove Daria Ščepanović, pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju gre za skupen različnih simptomov in vsaj štirje morajo biti prisotni, da lahko rečemo, da gre za to bolezen. Prvi znak je povečana pogostost uriniranja, to je več kot sedemkrat ali osemkrat v 24 urah. Normalno je, tako Ščepanović, da gremo na malo potrebo do šestkrat podnevi in enkrat ponoči. »Poglaviti simptom čezmerno aktivnega sečnega mehurja pa je nenadna potreba po uriniranju, temu rečemo tudi urgencia. Pojavi se nenadna, močna potreba po praznjenju mehurja, čeprav smo ga izpraznili pred nekaj minutami. Ta urgencia lahko vodi v urgentno inkontinenco. Za pretirano aktiven sečni mehur je značilna tudi nokturija ali nočno uriniranje, več kot enkrat na noč.«

Pretirano aktiven sečni mehur se začne nenadoma močno krčiti in to krčenje je lahko tako močno, da lahko pride do uhajanja urina, kar pa pomeni, da se je prekomerno aktivnemu mehurju pridružila še urgentna inkontinenca.

Mehur si zapomni

Kateri so vzroki za nastanek te motnje? »Obstajajo različni dejavniki tveganja. Zagotovo pojavnost pretirano aktivnega sečnega mehurja narašča s starostjo. Lahko je prisotna že v otroštvu in težave v otroški dobi lahko privedejo do težav v odrasli dobi.« Ščepanović poudari napako, ki jo delamo pri otrocih, ko jim rečemo, naj pred daljšo vožnjo z avtom gredo še enkrat lulat, »da ne bo potem treba ustavljati«. »Ne pustimo jim, da bi urinirali ob tistem času, ko jih zares tišči. Tako se navadijo

urinirati tudi takrat, ko mehur še ni zadosti poln. In mehur si to »zapomni«.

Sicer pa je to kompleksna težava, ki jo nadzoruje osrednje živčevje v možganski skorji, povezano pa je tudi z delovanjem možganskega debla in živčevjem v hrbtenici. Med moškimi in ženskami glede pojavnosti ni razlik. Pri moških je težava včasih povezana z boleznimi prostate, ni pa nujno.

Kako si pomagamo?

Daria Ščepanović: »Najprej je treba izključiti druge bolezni in stanja, ki lahko vodijo v čezmerno aktiven sečni mehur. Zelo pogosto je to okužba sečil. Šele ko to izključimo in če je povečana urgencia še vedno prisotna, lahko zdravniki postavijo dokončno diagnozo.« Ščepanović opozarja, da je v vsakem primeru treba čim prej poiskati pomoč. Prekomerna aktivnost mehurja se brez učinkovitih ukrepov namreč lahko samo še slabša, sama od sebe se ne popravi.

Kako si torej lahko pomagamo? »Ukrepov konservativnega zdravljenja je več. Najprej je tu spremenjen življenjski slog. Potrebno je pitje zadostne količine vode. Osebe s tovrstnimi težavami namreč pogosto pijejo manj, saj menijo, da bodo tako manjkrat šle na stranišče. V resnici je ravno nasprotno. Urin se koncentrira in še bolj draži mehur. Omejiti je treba pitje določenih pijač, kot so prava kava, pravi čaj ali druge pijače, ki vsebujejo kofein, na primer kokakola. Omejiti je treba tudi pitje gaziranih pijač in uživanje alkohola. Te pijače namreč po eni strani spodbujajo nastanek urina, po drugi strani pa lahko dražijo sečni mehur in stanje poslabšajo. Pijače

iz citrusov prav tako dražijo mehur, kot tudi pijače z umetnimi sladili. Določena hrana ni primerna za uživanje, če imamo težave z mehurjem. To so paradižnik in prehranski izdelki na osnovi paradižnika, začinjena hrana, citrusi v večjih količinah, čokolada ... Hrane in pijač, ki vsebujejo umetna sladila, prav tako ne sme biti na naši mizi. Na splošno pa velja, da večjih količin pijač ne pijemo pred spanjem, še posebno ne toplih napitkov. Pazimo tudi na redno prebavo in preprečimo zaprtje, saj polno črevo lahko poslabša simptome čezmerno aktivnega sečnega mehurja.

Med uriniranjem ali odvajanjem blata bodimo sproščeni in se ne prenapenjajmo. Ženske naj ne čepijo nad straniščno školjko, ampak naj se nanjo usesedejo. Pri opravljanju male potrebe ne hitimo in sečni mehur povsem izpraznimo.

Redno je treba izvajati vaje za mišice medeničnega dna. Res je, da močne mišice medeničnega dna ne zmanjšujejo urgentnosti uriniranja, lahko pa učinkovito pomagajo pri tem, da seč zadržimo, dokler ne pridemo do stranišča. Močan stisk mišic medeničnega dna tudi zavre krčenje sečnega mehurja.

Darija Ščepanović tudi priporoča, da poskrbimo za primerno telesno težo, saj prevelika telesna teža pritiska na mehur, lahko pa tudi oslabi mišice medeničnega dna. Uživajmo uravnoteženo prehrano in bodimo redno telesno dejavni. Pazljivi bodimo tudi pri športnih dejavnostih, na primer kolesarjenju. Dolgotrajen pritisk na presredek, še posebno pri moškem, lahko poškoduje občutljive živce in žile v tem delu. Zato je potrebno med daljšim kolesarjenjem večkrat v rednih intervalih zadnjico dvigniti s sedeža. Da bi se izognili tem težavam, je priporočljivo nositi tudi kolesarske podložene hlače in imeti poseben, v ta namen oblikovan sedež.

Trening sečnega mehurja

»Pred treningom sečnega mehurja najprej pogledamo, na koliko časa oseba hodi na stranišče,« pove Darija Ščepanović in doda, naj ta interval postopno podaljšujemo tako, da v obdobju pol leta traja dve do tri ure. »Če oseba hodi na petnajst minut, da bi v naslednjih štirinajstih dneh skuša interval podaljšati najprej za pet, potem pa za sedem minut. Če pa oseba hodi na stranišče vsako uro, poskuša ta interval podaljšati za petnajst minut. S takšnim treningom bo sčasoma v mehur prišlo več seča in bo ta sposoben zadrževati večjo količino. Ob tem ko se oseba trudi podaljševati interval, naj izvaja še tehnike za nadzor urgence, da s tem mehur umiri in lažje zdrži nekaj minut več.« Kakšne pa so te tehnike? »En ukrep sem že omenila, to je večkratno hitro stiskanje mišic medeničnega dna, ne da bi jih vmes popolnoma sprostili. Drugi ukrep je, da z roko pritismo na presredek ali pa se usedemo na zvito brisačo. S tem zmotimo refleksni lok in mehur se preneha krčiti. Ob tem bodimo sproščeni, saj če smo v paniki, je v paniki tudi naš mehur. Pomaga tudi, če stoje stopimo na prste. Ali pa se usedemo na stol s celotno površino stegna. V

pomoč nam je preusmerjanje pozornosti, tistih nekaj minut se zamotimo z nečim drugim. Občutek urgence namreč traja največ 30 sekund in če to prebrodimo, smo zmagali,« zatrjuje Darija Ščepanović.

Naša sogovornica še pove, da je pri določenih osebah interval tako rekoč normalen, na primer na dve uri. A ko jih zatišči, je to urgentno. V takšnih primerih ne priporočamo podaljševanja intervala, ampak le to, da na stranišče odidemo počasi in sproščeno. S tem mehur treniramo k večji sproščenosti.

Dnevnik mokrenja

Večinoma ljudje ne vemo, kako učinkovito deluje naš sečni mehur in koliko drži. Da bi ugotovili, kako se obnaša naš sečni mehur, Darija Ščepanović priporoča, da vodimo dnevnik mokrenja. »Vse, kar potrebujete, je kozarec, na katerem označite mililitre, in dnevnik, v katerega vnašate, kdaj ste urinirali in koliko mililitrov urina ste izločili ob vsakem uriniranju. Zabeležite tudi količino in vrsto pijače, ki ste jo zaužili (juha in tekoči jogurt so tudi tekočine). Poleg tega označite tudi, če ste med obiski stranišča občutili nenadno hudo potrebo po uriniranju in če vam je nehoteno uhajal urin.« Iz dnevnika uriniranja lahko potem ocenimo, koliko mililitrov urina smo izločili v 24 urah, kolikokrat smo praznili sečni mehur čez dan in čez noč. Vidimo tudi lahko, kakšna je bila največja količina urina, ki jo je bil sečni mehur sposoben držati. Iz teh dnevnikov lahko vidimo, da oseba na primer čez dan urinira majhne količine urina v kratkih intervalih, čez noč pa je sečni mehur sposoben držati normalno količino urina. Nekatere osebe pa ravno ponoči zaradi polnega sečnega mehurja pogosto urinirajo, kar je vzrok, da je njihovo spanje moteno. Spet drugi se zbujajo zaradi drugih vzrokov in iz navade izpraznijo še sečni mehur. To sčasoma postane njihov vzorec. Iz dnevnika uriniranja bo tudi razvidno, ali je količina izločenega urina manjša, kot ga je sposoben mehur zadržati. S potrpežljivo vadbo oziroma prevzgojo sečnega mehurja nam lahko uspe, da bo mehur sposoben držati zadostno količino urina (300–500 mililitrov). Darija Ščepanović še priporoča, da dnevnik uriniranja vodimo tri zaporedne dni.

Obstajajo še druge metode zdravljenja, na primer električna stimulacija za umirjanje mehurja in funkcionalna magnetna stimulacija. Vendar je po besedah naše sogovornice treba najprej urediti življenjski slog in izvesti našete ukrepe.

Zdravljenje z zdravili in drugimi metodami

Zdravil je več vrst, delujejo pa približno enako. Največjo skupino predstavljajo antiholinergiki. Ti v telesu blokirajo nevrotansmitor acetilholin, ki v mehurju sproža refleks stiskanja gladke mišice. Zdravila torej sproščajo gladke mišice mehurja, ki se zato lahko bolj napolni, preden se pojavijo refleksi za praznjenje. Tudi ta zdravila imajo lahko nekaj stranskih učinkov. Najbolj moteči sta šumenje v ušesih in suha usta. Posebej pri starejših bolnikih lahko

povzročijo zaspanost in vrtoglavico. V večini primerov pa bolniki zdravila dobro prenašajo. Vendar pa zdravila ne pozdravijo bolezni, ampak samo lajšajo simptome. Zato je zdravljenje dolgotrajno, v večini primerov celo dosmrtno. Pri bolnikih z glavkomom (zvišanim očesnim pritiskom) je potrebna posebna previdnost, prav tako pri bolnikih z okvaro ledvic ali jeter in pri nosečnicah.

Obstajajo še druge metode zdravljenja. Najprej je to zdravljenje z botoksom, nevrotoksinom. Poseg se po svetu dela ambulantno, pri nas pa hospitalno. Po vbrizganju zdravila v steno mehurja je treba bolnika krajši čas opazovati. Pomembno je, da zdravilo dobro prenaša. Domov gre lahko po prvem odvajanju vode. Običajno ob tem zdravljenju ni zapletov. Zdravilo učinkuje do osem mesecev, potem je treba postopek ponoviti. Pomembno je, da se ob vsaki aplikaciji zdravila zmanjša čas delovanja. Med enim in drugim vbrizgavanjem botoksa mora miniti vsaj dvanajst tednov. Bolniki, zdravljeni z botoksom, so bolj podvrženi vnetju sečil.

Ena od metod zdravljenja je nevromodulacija, pri kateri se z minimalno invazivnim kirurškim posegom vstavi čip (nevromodulator), ki deluje na živce v korenih tretjega sakralnega vretenca, ki so odgovorni za delovanje mehurja. Pogosto se tako zdravljenje uporablja pri bolnikih, ki imajo poleg pretirano aktivnega sečnega mehurja še težave z odvajanjem blata. Metoda je za zdaj še v razvoju.

Metoda zdravljenja je tudi nevrostimulacija. Pri nas lajšajo težave s stimulacijo zadnjega tibialnega živca, v tujini pa stimulirajo tudi sakralne živce. Zdravljenje je dolgotrajno in se izvaja v ambulanti. Obstajajo tudi nevrostimulatorji, ki se vstavijo pod kožo in delujejo sami.

Kdo vam lahko pomaga?

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

Zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag.

Poseg opravlja **Maja Merkun, dr. med., spec. gin in porodništva.**

ABC

- A** Ključno vlogo pri odpravljanju uši pri otrocih imajo starši.
- B** V zimskem času namenjamo večjo pozornost preventivnim higienskim ukrepom.
- C** Črevesna obolenja je treba jemati resno.

Od bolečega trebuščka do naglavnih uši



Patricija Šerbel

Pri majhnih otrocih so male zdravstvene težave pogoste: prehladna obolenja, prebavne težave, različna vnetja, gliste in podančice ... O vsem tem najbolje vedo v vrtcih, kjer vsakodnevno skrbijo za večje skupine otrok. Zato smo za pogovor zaprosili Patricijo Šerbel, organizatorico prehrane in zdravstveno-higienskega režima v Vrtcu Medvode.

Male zdravstvene težave malih ljudi

Kako pogosto se omenjene težave pojavljajo v vrtcu in v kakšnem obsegu? Kako jih odkrijejo? Kakšne ukrepe izvedejo? Kako sodelujejo s starši v takšnih primerih?

Pozor, uši!

Pojav ušivosti je razširjen po vsem svetu, izbruhi pa se najpogosteje pojavljajo v predšolskih in šolskih kolektivih, ne glede na letni čas. Kot je povedala **Patricija Šerbel**, se tudi v vrtcu občasno, v posamičnih primerih, pojavljajo naglavne uši, ki živijo na lasišču in lahko povzročajo mnoge neprijetnosti, predvsem srbenje lasišča. Posledica praskanja pa so tudi občutljivejša lasišča in kraste. Patricija Šerbel poudarja, da imajo starši ključno vlogo pri preprečevanju ušivosti in odpravljanju uši pri

otrocih. Kako naj torej starši ravnaajo? »Lasišče je treba pregledati vsaj enkrat tedensko, posebej pri otrocih, ki obiskujejo vrtec. Če pri otroku ali družinskem članu najdemo uši ali žive gnide, pa lasišče pregledamo vsak dan. Starši so tudi dolžni izvesti razuševanja natančno po predpisanem postopku (glejte navodila v okvirčku).«

Šerbel dodaja, da so staršem vedno zelo hvaležni, če v vrtec to pravočasno sporočijo. »Le tako lahko tudi v vrtcu izvedemo vse ukrepe, ki so potrebni za preprečevanje nadaljnega širjenja ušivosti na druge otroke.«

Kakšne ukrepe uvedejo? »Ob pojavu ušivosti vse starše v skupini osebno in prek obvestil na oglasnih deskah seznanimo z nastalo situacijo in izvedemo ukrepe, ki so za to potrebni. Preoblečemo se ležalniki, umaknejo se plišaste igrače, poostriamo higienski režim čiščenja ipd.« Patricija Šerbel verjame, da je za starša zelo stresno, ko se poleg vsakodnevnih izzivov sooči še s to »nadlogo«, zato staršem, ki želijo dodatne informacije, tudi osebno svetuje, kako natančno in uspešno pristopiti k razuševanju vseh družinskih članov.

Prehladi in vnetja

Zelo pogosti so pri majhnih otrocih vnetja ušes, izcedek iz nosu, vnetje oči, prehladne in virozne težave. Kako pa se s temi težavami soočajo v vrtcih? Patricija Šerbel: »V zimskem času običajno krožijo številni virusi, zato takrat namenjamo večjo pozornost izvajanju preventivnih ukrepov za preprečevanje okužb, ki se prenašajo kapljično (prezračevanje igralnic, omejitve pri združevanju otrok, zadostni vnos tekočine, gibanje na svežem zraku ...).«

Naša sogovornica še pove, da so občutljivejši otroci prve starostne skupine, ki se z

virusi srečajo prvič, vendar lahko zbolevaljo tudi starejši otroci in zaposleni. »Tako smo v vrtcu tudi letošnjo zimo opazili povečano število obolelih otrok predvsem zaradi prehladnih, virusnih obolenj, s povišano telesno temperaturo, kašljem in smrkanjem. V jesenskem in zimskem času je bilo zaslediti porast noric, ki je otroška nalezljiva bolezen in se najpogosteje pojavlja pri predšolskih otrocih, kar sicer drugače beležimo skozi vse leto. V posamičnih primerih pa tudi ostale nalezljive otroške bolezni, kot so škrlatinka, peta in šesta otroška bolezen, vnetje očesnih veznic, driska, bruhanje ter podobno.«

Higienski ukrepi

V vrtcu v tem času dosledno upoštevajo vse higienske ukrepe za preprečevanje obolenj in hkrati skrbijo za osebno in splošno higieno. Tako v vrtcu (higienske ukrepe upoštevajmo in izvajajmo tudi doma) zmanjšajo tveganje za okužbo otroka in preprečujejo nadaljnje širjenje okužbe s tem, da naprej poskrbijo za higieno rok. »Pogosteje umivamo roke z vodo in milom (vsaj 20 sekund oziroma toliko časa, da si ob tem z otroki dvakrat zapojemo pesmico "Ringa, ringa raja").« Roke si obvezno umivamo pred hranjenjem, ob prihodu domov, po uporabi stranišča ... to velja tako za otroke kot tudi odrasle. Pomembno je tudi, da imajo otroci primerno pristrizene nohte.«

Pomembna je tudi higiena kašlja in kihanja: kadar kašljamo ali kihamo, si usta zakrijemo s papirnatim robčkom oziroma kašljamo v rokav ter roke po tem umijemo. Priporoča se redno čiščenje nosne sluznice. Otroka poskušajte naučiti, da se tega nauči tudi sam ter po čiščenju nosu obvezno odvrže robček v smeti.

Ob pojavu nalezljivih obolenj v vrtcu starše redno seznanjajo z obvestili na oglasnih deskah. Patricija Šerbel pa staršem svetuje, naj v vrtec pripeljejo zdravega otroka. »Bolan otrok se namreč bolje počuti in hitreje pozdravi v domačem okolju, obkrožen s svojimi najbližjimi. Hkrati pa s tem preprečimo tudi prenos nalezljive bolezni na druge otroke v vrtcu.«

Ko boli trebušček

Po besedah Patricije Šerbel se v vrtcih občasno soočajo z virusnimi črevesnimi obolenji, z drisko in bruhanjem. Vendar težko z gotovostjo omeji obolenje samo na en letni čas.

»Vsako črevesno obolenje obravnavamo resno in skozi vse leto namenjamo pozornost vsem preventivnim ukrepom za preprečevanje širjenja črevesnih nalezljivih okužb, z vzdrževanjem osebne higiene, s pravilno in dosledno higieno rok, higieno prostorov, igrač, zračenjem ter z upoštevanjem higienskih ukrepov pri negi otrok,« še doda naša sogovornica.

Trebušček pa lahko boli tudi ob pojavu glist in podančic. Kot pove Šerbel, jih o prisotnosti podančic ali glist pri otroku obvestijo starši sami. »Pojav je redek, vendar je potrebno zdravljenje in obisk pediatra, ki predpiše ustrezno terapijo.

Podančice se odkrijejo pri opazovanju in spremljanju otroka: vidimo lahko, da se pretirano praska po zadnjici, pogledamo, kakšno je njegovo blato in ali je na spodnjicah ali plenici opaziti določene izcedke (bele, sivkaste...). Otrok lahko tudi toži, da ga boli trebušček oziroma mu je slabo in podobno. Če opazimo kaj od naštetega, je posvet pri zdravniku nujen. Vrtec pa v tem primeru izvede poostren higienski režim, da se prepreči nadaljnji prenos.«

Utrujenost in izčrpanost

Naša sogovornica še pove, da je imunski sistem naš obrambni mehanizem, ki nas varuje pred vdorom škodljivih mikroorganizmov v telo, kot so bakterije, virusi in glivice. »Oslabljenost imunskega sistema lahko prepoznamo ne le po okužbi, ampak tudi po občutkih utrujenosti in izčrpanosti. Pri otrocih se pogosto pojavi ob menjavi letnih časov s toplejših na hladnejše dni, ko temperaturna nihanja, pomanjkanje gibanja na svežem zraku in manj pogosto uživanje vitaminov oslabijo naravne obrambne sposobnosti telesa.« Zato Patricija Šerbel za konec poudarja, da je zelo pomembno otroke seznanjati s higienskimi ukrepi in jih spodbujati oziroma navajati na pravilno umivanje rok ter higieno kašlja in kihanja. »Vsekakor pa zdrava prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, ter vsakodnevno aktivno gibanje na svežem zraku pripomorejo k odpornosti ne samo otrok, temveč tudi nas odraslih.«

Splošna navodila za razuševanje

Starši imajo ključno vlogo pri preprečevanju ušivosti in odpravljanju uši pri otrocih. Lasišče pregledamo vsaj enkrat tedensko, posebej pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. V primerih, da pri družinskem članu najdemo uši ali pa dobimo obvestilo, da so se uši pojavile v kolektivu, lasišče pregledamo vsak dan. Starši, ki pri otroku najdejo uši ali žive gnide, so dolžni izvesti razuševanje natančno po opisanem postopku. Sredstev za razuševanje ne uporabljamo preventivno. Vsa sredstva vedno nanašamo na suho lasišče. Ne glede na preparat postopek razuševanja obvezno ponovimo čez 7 do 10 dni. Med enim in drugim postopkom razuševanja dnevno razčesavamo lasišče z gostim glavnikom. Lasišča ne umijemo vsaj še dan ali dva po tem, ko smo izprali preparat za razuševanje. Glavnike in krtače operemo v vroči vodi (več kot 60 °C), prav tako perilo (oblačila, brisače, posteljnino), ki je bilo v stiku z lasmi. Predmete, ki jih ne moremo oprati, vstavimo v plastično vrečko, ki jo tesno zatismo in pustimo za 10 do 14 dni na sobni temperaturi ali 24 ur v zamrzovalniku. Otrokom odsvetujemo medsebojno menjavo kap, čelad, glavnikov ali krtač. Ni zadosti dokazov, da rastlinski pripravki (eterična, naravna olja) učinkovito odstranjujejo uši. Odkritje uši ali ali gnid na otrokovi glavi nikoli ne sme biti razlog, da bi otrok izostal iz šole ali vrtca.

Hedrin®

**Brez uši.
Brez gnid.
Brez drame.**



Once
Protect & Go
Treat & Go



STADA

Na voljo v lekarnah in
specializiranih prodajalnah.

ABC

- A** Letno za posledicami okužbe s HPV pri nas umre od 40 do 50 žensk.
- B** Okužba je najpogostejša med mladimi med 20. in 25. letom.
- C** Študentje, zapomnite si datum cepljenja: 17. april!

Študente pozivajo k pravočasnemu cepljenju proti HPV

V Sloveniji v zadnjih letih za rakom na materničnem vratu zboli 120 žensk na leto, od tega jih 40 do 50 umre. Več kot 99 % teh rakov je povezanih z okužbo z nevarnejšimi tipi HPV. Pri približno 1000 ženskah letno odkrijejo nove primere predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje, ki potrebujejo kirurško zdravljenje. Rak materničnega vratu je tako drugi najpogostejši rak med mladimi ženskami v starosti 15–44 let, ki so velikokrat še v rodnem obdobju ali imajo doma majhne otroke.

Avtorica: **Maja Korošak**

Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. med., strokovna vodja Zdravstvenega doma za študente Univerze v Ljubljani, zato apelira na mlade, da se pravočasno cepijo. »V nasprotju z ženskami za moške ni preventivnih presjalnih pregledov za bolezen, ki jih povzročajo HPV. Edini način preprečevanja okužb tako za moške kot ženske je cepljenje proti HPV, zato v Zdravstvenem domu za študente Univerze v Ljubljani mlade pozivamo, da se zaščitijo in se poleg varne in zdrave spolnosti odločijo tudi za cepljenje.«

V ZD za študente na Aškerčevi v Ljubljani so se odločili za preventivno akcijo cepljenja študentske populacije, prvič so jo izvedli 20. februarja letos. Po besedah dr. Miholič s to akcijo želijo prosvetliti študentsko in tudi širšo javnost glede naraščajoče problematike okužb z virusi HPV. »Vemo, da je ta okužba najpogostejša prav med mladimi od 20 do 25 let. Naš zdravstveni dom pa s svojo oskrbo pokriva prav to, najbolj ranljivo populacijo. V letošnjem šolskem letu poleg tega osnovno zdravstveno zavarovanje omogoča cepljenje vsem zamudnicam. To so dekleta, ki so

bila leta 2009 v šestem razredu osnovne šole in se takrat niso cepile. Brezplačno cepljenje torej zajame študentke prvih in drugih letnikov fakultete.«

Slabša imunost pri moških

Kot še pove dr. Miholič, si želijo doseči čim večjo precepljenost. »Najbolje bi bilo, če bi bili cepljeni pred prvim spolnim stikom. Prej so mladi cepljeni, manj težav bo v tej populaciji v zvezi z boleznimi HPV. Prav tako je zaželeno, da sta cepljena oba spola. Za zdaj pa so moški nepriviligirani.« Zakaj je pomembno, da se cepijo tudi fantje? »Breme bolezni zaradi okužbe s HPV je pri moških veliko. Slaba imunost moških po naravni okužbi jih naredi še posebej ranljive. Moški imajo genetsko slabšo naravno imunost po okužbi s HPV, kar pomeni, da prej zbolijo, če se okužijo, kakor ženske. Za njih pa ne obstajajo preventivni programi, kakor sta pri ženskah Zora ali Dora. Pomembna je tudi »čredna imunost«: moškim določeno zaščito predstavlja dobra precepljenost žensk, a je tudi povsem odvisna od te.« Za katerimi boleznimi lahko zbolijo moški, če se okužijo s HPV? »Pri moških nizko virusni tipi virusov HPV povzročajo bradavice in kondilome. Visoko rizični tipi virusov HPV pa pri njih povzročajo anorektalni karcinom (na anusu in rektumu) in pa karcinome na vratu, glavi (ustnice, ustna votlina, ustni del žrela) in penisu.«

Kondom ni dovolj

Okužba s humanimi papiloma virusi (HPV) se prenaša s tesnimi stiki s kožo ali sluznico okužene osebe. Najpogosteje se okužba prenaša pri vseh vrstah spolnih stikov, med ljubkovanjem, z okuženimi prsti rok med različnimi deli telesa, kjer tudi dosledna uporaba kondoma ne zaščiti popolnoma pred okužbo s

HPV. »Napadena je predvsem koža na meji s sluznico. Možen je prenos z okuženimi predmeti (brisače, na stranišču) in z okužene matere s kondilomi na novorojenčka med porodom. Ko se na primer moški na stranišču okuži z virusom HPV in se z rokami dotakne spolovila partnerice, jo s tem okuži,« pojasnjuje dr. Miholič.

HPV največkrat ne povzročajo težav in okužena oseba nevede prenaša virus na druge osebe. Manj nevarni tipi HPV lahko povzročijo nastanek trdovratnih in ponavljajočih se genitalnih bradavic (kondilomov) na vulvi, vходу v nožnico, na koži presredka, na penisu, v zadnjični odprtini in okoli nje. V ustih in žrelu povzročijo virusi HPV nastanek papilomov, lahko se pojavi hripavost in pri dojenčkih težave z dihanjem. Nevarnejši tipi HPV so krivi za dolgotrajnejšo okužbo in predrakave in rakave spremembe na anogenitalnem področju, glavi ter vratu pri obeh spolih.

**IMATE
NEPRIJETEN
ZADAH?**

The Breath Co.
ustna voda proti zadahu.

**Garantirano
odpravi zadah.
Deluje najmanj 12 ur!**

MibaVita

Na voljo v
vaši lekarni
in Sanolaborju
ter pri uvozniku:



www.mibavita.si T: 01 511 40 40

NOVO V SLOVENIJI

Dr. Miholič pove še to, da je cepljenje smiselno tudi takrat, ko smo že bili okuženi. Zakaj? »Večina ljudi je vsaj enkrat v življenju okužena z nekim tipom virusa HPV. Tega pa ne vemo in infekcija lahko izzveni. Pri približno 10 do 20 % se okužba ohrani in se ponovi v hujši obliki. Če je na primer nekdo pri dvajsetih letih imel neki tip HPV, se lahko z istim tipom virusa okuži v starosti štirideset let. Zaradi tega priporočamo cepljenje vsaj do 40. leta starosti. Dejansko pa zgornje meje ni,« razlaga dr. Mojca Mihelič in dodaja, da cepivo deluje proti devetim tipom virusa. Zavedati se moramo, da je znanih že 200 izoliranih tipov virusa HPV, res pa je, da niso vsi enako nevarni.«

Za vse študente!

V Zdravstvenem domu za študente UL bodo 17. aprila 2019 od 10. do 16. ure ponovno brezplačno cepili študentke zamudnice (rojene 1998 ali mlajše, ki še niso bile cepljene) in samoplačniško vse ostale ženske in moške, ki se želijo zaščititi pred okužbo s HPV. Cena samoplačniškega cepljenja je 70 evrov za en odmerik (potrebni so trije).

Potrebno je predhodno naročanje na e-naslov cepljenje@zdstudenti.si, ob tem je treba navesti ime in letnico rojstva. Za nadaljnje datume naj študenti spremljajo obvestila na spletni strani www.zdstudenti.si. Ponudba velja za vse študente po Sloveniji.

Kakšna je učinkovita zaščita?

Učinkovita zaščita pred boleznimi zaradi okužbe s HPV je cepljenje tako deklic kot dečkov, najbolje pred začetkom spolne dejavnosti. V okviru nacionalnega programa cepljenja je cepivo priporočeno in brezplačno za dekleta v 6. razredu osnovne šole že od leta 2009 naprej. Dekleta, ki so prvo cepljenje kot šestošolke zamudile in so rojene leta 1998 ali kasneje, imajo še vedno možnost brezplačnega cepljenja pri svojem izbranem zdravniku, če se redno šolajo. Cepljenje proti HPV je priporočljivo, a samoplačniško tudi za fante in moške ter starejša dekleta in ženske, še posebej če so že imele predrakave spremembe ali raka zaradi okužbe s HPV. Za mlajše od 15 let poteka cepljenje proti HPV z dvema odmerkoma v razmiku vsaj šest mesecev. Za starejše od 15 let so potrebni trije odmerki cepiva z razmikom vsaj enega oz. treh mesecev po predhodnem odmerku. Poživitveni odmerki niso potrebni. Najpogostejši stranski učinek so lokalne reakcije na mestu cepljenja na nadlahti (oteklina, rdečina, bolečina), ki so po navadi blage in v nekaj dneh minejo brez posledic.

Posledice okužbe s HPV

S HPV se vsaj enkrat v življenju okuži večina spolno dejavnih ljudi. Največkrat so okužbe prehodne narave in ne povzročajo težav, lahko pa vodijo v nastanek genitalnih bradavic. Trajna okužba z nevarnejšimi tipi HPV pri majhnem deležu okuženih lahko povzroči tudi predrakave in rakave spremembe materničnega vratu (RMV), zunanjega spolovila in zadnjika ter ustno-žrelnega prostora pri obeh spolih. Poleg preventivnih pregledov s presejanjem za RMV pri ženskah (ZORA) je v Sloveniji na voljo tudi cepljenje proti HPV za dekleta in fante, ki je brezplačno za deklice v 6. razredih OŠ in zamudnice, ki kot šestošolke po začetku cepilnega programa leta 2009 niso bile cepljene. Cepljenje proti HPV se lahko po predhodnem naročanju opravi tudi (zunaj omenjene akcije) v Zdravstvenem domu za študente Univerze v Ljubljani.



MSD
INVENTING FOR LIFE

ODKRIVAMO ZA ŽIVLJENJE

ZA BOLJŠO PRIHODNOST NASLEDNJIH GENERACIJ

Raziščite našo predanost odkrivanju:
obiščite www.msd.si in www.msd.com
in se povežite z nami na Twitterju [@MSD_Slovenia](https://twitter.com/MSD_Slovenia).

Copyright © 2018 Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana
tel: 01/5204 201, faks: 01/5204 350, www.msd.si. Vse pravice pridržane. Pripravljeno v Sloveniji, avgust 2018. CORP-1217948-0019 08/2020

Tudi vi kupujete zdravila na spletu?

Spletna prodaja vedno večji razmah dosega tudi na slovenskih tleh, pa si predstavljate, da bi poleg elektronskih pripomočkov, oblačil ... v paketu na vaš naslov priromala tudi vaša zdravila? V zahodnem svetu to postaja vedno pogostejša praksa, če pa bo to kdaj padlo na trdna slovenska tla, ostaja vprašanje. Ali se na spletu skriva tudi lekarniška prihodnost ali je pasti vseeno preveč, da bi kupci kdaj lahko zaupali le kliku z miško?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Za začetek si oglejmo, kaj ponujajo podjetja, ki v tujini poskrbijo, da na vaša vrata vsak mesec pravočasno prispe pravšnja zaloga novih zdravil. Na dom vam dostavijo vsa zdravila, tako tista, za katera je potreben recept, kot druga pa tudi vitamine. Vsa so že razvrščena po odmerkih in zapakirana v vrečke. Poleg tega ta podjetja sodelujejo tudi z vašim zdravnikom, zato so že vnaprej seznanjena z menjavo odmerka ali zdravila, povezana pa so tudi z zavarovalnico, kar se kritja stroškov zdravil tiče. Ni malo podjetij, ki so v novih trendih nakupovanja odkrila novo nišo, torej zdravila. Do prodaje zdravil preko spleta je prišlo že pred več kot desetletjem, v korak s časom pa so stopila tudi slovenska podjetja. A tako v Sloveniji kot drugje v Evropski uniji je spletni nakup mogoč le v primeru zdravil brez recepta, medtem ko je v Ameriki stanje spletnega lekarništva urejeno pravno. Spletne lekarne so podvržene strogi verifikaciji, ki obsega tudi ustrezno hranjenje zdravil in dostavo. Uporabniki se za kupovanje po spletu po večini odločajo iz dveh razlogov: najsi bo to nižja cena zdravil ali zasebnost, ki jo omogoča

splet. Poleg tega so številni uporabniki kot velike prednosti spletnega nakupovanja zdravil navedli tudi udobje, saj je mogoče nakup opraviti kar z domačega kavča, pa tudi veliko izbiro izdelkov, hitro primerjavo cen in lažji dostop do informacij. Splet olajša tudi naročanje zdravil za ljudi z omejeno mobilnostjo, torej tiste na vozičkih ali takšne, ki živijo v krajih, oddaljenih od lekarn, veliko prednost pa predstavlja tudi dostopnost. Na spletu lahko naročite zdravila vse dni v tednu, 24 ur na dan.

Plešavost, hujšanje in viagra

Ljudje po spletu najpogosteje kupujejo zdravila za zdravljenje erektilne motnje (viagra), zdravila za hujšanje in zdravila proti plešavosti, saj je številnim o teh temah resnično neprijetno govoriti. Prav zato je na tem področju mogoče zaznati tudi največ kršitev. Strokovnjaki tako odsvetujejo kupovanje tovrstnih zdravil po spletu, saj lahko v primeru neprimernega zdravila za zdravljenje erektilne motnje pride tudi do srčnega napada, kapi ali celo slepote, zato svetujejo posvet z zdravnikom pred samim nakupom. Nizka cena lahko vzbudi sum po ponaredku, a tudi visoka cena ne jamči za original. Pred leti je Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke analizirala zdravilo za izboljšanje erektilne funkcije, kupljeno na slovenski spletni strani. Kot se je izkazalo na koncu, zdravilo sploh ni vsebovalo zdravilne učinkovine.

Slaba kakovost, neprimerna zdravila, ponaredki ...

V spletni prodaji zdravil je mogoče odkriti veliko pasti. Prodaje zdravil po spletu se lahko lotijo tudi tisti brez profesionalnih kvalifikacij in izku-



šenj pri izvajanju zdravstvenih storitev, zaradi česar lahko pride do prodaje ponaredkov zdravil in neustreznih izdelkov, s tem se poveča tveganje za pacientovo zdravje. Poleg odgovornosti glavnega vira pa po zakonu o zdravilih krivda pade tudi na samega uporabnika, kupca zdravil. Ob nakupu zdravil v trgovini brez prave oznake ali licence tvegamo, da kupimo izdelke, ki po zakonih niso primerni za evropski trg. Tako lahko vsebujejo sestavine slabe kakovosti ali pa se te nahajajo v napačnih odmerkih. Poleg tega je nemogoče določiti, od kod zdravilo izvira. Prav zato lahko takšna zdravila škodujejo našemu zdravju ali pa nas povsem pustijo na cedilu. Tako morda ob nakupu neprimernih zdravil sestavine ne učinkujejo ali pa se pojavijo nepričakovani stranski učinki. Posebno pozorni bodite, če jemljete še druga zdravila.

Pomoč na spletu

V Sloveniji je, skladno z direktivo 2001/83/EC in 23. odstavkom 126. člena Zakona o zdravilih, izdan Pravilnik o izdaji zdravil po spletu. Ta določa način izdaje zdravil in s tem povezanega razvrščanja zdravil po spletu, pogoje za oblikovanje in uporabo logotipa, o varni povezavi na seznam ponudnikov izdaj zdravil po spletu ter natančnejši postopek izdaje in odvzema dovoljenja za izdajo zdravil po spletu. Namen tega je pomagati potrošnikom prepoznati spletno stran, ki lahko zakonito prodajajo zdravila in pomagajo preprečevati, da bi ponarejena zdravila vstopila v zakonito dobavno verigo. Vsaka spletna stran, ki prodaja zdravila zakonito, mora biti označena z EU logotipom, kar omogoča lažjo razlikovanje med zakonitimi in nezakonitimi spletnimi lekarnami oziroma prodajalnami. Seznam licenciranih spletnih lekarn najdete na: <http://www.mz.gov.si>.

Nasveti za nakupovanje po spletu:

- Kupujte le pri licenciranih prodajalcih.
- Pred nakupom neznanega zdravila se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.
- Naj vas ne premamijo oglasi na spletu, ki ponujajo poceni zdravila. Če je nekaj videti pre-dobro, da bi bilo res, v velikih primerih tudi res je tako.
- Ne kupujte izdelkov na sumljivih straneh. Nekatere pogosto prevedejo svoje usluge le v poceni prevajalnikih, besedilo tako pogosto vsebuje številne slovnične napake.
- Preverite kontaktne podatke, ali na strani so telefon, fizični naslov in elektronska pošta ...
- Preverite, kakšno zasebnost in varnost vam nudi nakup na določeni spletni strani. Bodo vaši bančni in osebni podatki primerno zaščiteni?

Pomoč pri nakupu –spletne trgovine

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran
Lekarnar.com, Lekarna Nove Poljane	Gasparijeva ulica 2, 1000 Ljubljana	01 521 12 76	www.lekarnar.com
Spletna Lekarna Ljubljana	Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana	01 230 61 00	www.lekarnaljubljana.si
Gorenske lekarne, Lekarna Kranj	Bleiweisova cesta 8, 4000 Kranj	04 201 61 14	www.gorenske-lekarne.si
Spletna trgovina Sanolabor		051 310 500	www.sanolabor.si

ABC

A Statistika kaže, da po izdelkih rastlinskega izvora redno posega 80 % prebivalstva v nerazvitih deželah, kjer je fitoterapija prva in pogosto tudi edina možnost zdravljenja, ter kar 50 do 70 % prebivalcev sodobnega sveta.

B Za kar nekaj zdravilnih rastlin imamo kakovostne dokaze o njihovi učinkovitosti.

C Tovrstne izdelke velja kupovati po nadzorovanih tržnih kanalih.



Fitoterapija proti stresu



doc. dr. Nina Kočevnar Glavač, mag. farm.

Mnogim med nami je že kdaj pomagala babica s kakšno skodelico čaja, ki je rešila želodčne težave, ali pa z žličko smrekovih vršičkov proti grlobolu. Bržkone ste gledali Kekca, v katerem je Kosobrin rekel, da zoper vsako bolezen raste rož'ca na svetu, ali pa tisti del, v katerem je Pehta nabirala zeli, poznala je celo eno od njih, ki ozdravi slepoto. Pa obstaja rožica, ki pomaga proti stresu, smo med drugim vprašali **doc. dr. Nino Kočevnar Glavač, mag. farm.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek nam natančneje orišite, kaj je fitoterapija.

S strokovnimi besedami definiramo fitoterapijo kot področje medicinske uporabe zdravilnih rastlin za namene preprečevanja, laj-

šanja ali zdravljenja zdravstvenih težav in bolezni. V stroki se je dobro uveljavil tudi izraz sodobna ali racionalna fitoterapija, ki pomeni na znanstvenih dokazih temelječo fitoterapijo. Fitoterapija predstavlja danes eno od prvih izbir za ohranjanje dobre zdravstvene kondicije ter seveda za preprečevanje in zdravljenje akutnih in kroničnih bolezni, ne le med splošnim prebivalstvom, ampak tudi v farmacevtsko-medicinski stroki.

Ali delovanje zdravilnih rastlin dokazano učinkuje? Obstajajo raziskave, ki potrjujejo njihovo moč?

Seveda, zdravilne rastline namreč vsebujejo učinkovine, ki jim dajejo njihovo zdravilno moč. Za kar nekaj zdravilnih rastlin imamo kakovostne dokaze (to so t. i. randomizirane, dvojno slepe, kontrolirane klinične raziskave) o njihovi učinkovitosti: šentjanževka, ginko, ameriški slamenik kot najbolj poznane. Ti dokazi celo pokažejo, da so določene zdravilne rastline za določene indikacije celo bolj učinkovite kot sintezne učinkovine, predvsem pa z manj neželenimi učinki, tak primer je recimo šentjanževka kot zdravilo rastlinskega izvora za zdravljenje depresije.

V zadnjem času so mnogi ljudje preobremenjeni in tegoba sodobnosti je stres. Katere rastline nam lahko pomagajo proti njemu?

Zdravilne rastline, s katerimi povečamo odpornost telesa v smislu ohranjanja duševnega in telesnega zdravja, sodobna fitoterapija razdeli na dve skupini: imunostimulante in adaptogene. Prvi spodbujajo delovanje imunskega sistema ter na ta način preprečijo ali zdravijo predvsem bolezni drugih organskih sistemov, medtem ko adaptogeni krepijo obrambni odziv organizma na stresne dejavnike. Med slednjimi so najbolj raziskani ginseng, eleutherokok in rožni koren, kot imunostimulanti pa ameriški slamenik in zdravilne gobe.

Zdravilne rastline, ki nam dokazano pomagajo proti stresu v bolj klasičnem smislu, torej s svojim pomirjevalnim delovanjem, pa so baldrijan (zdravilna špajka), sivka, hmelj, melisa in pasijonka.

V kakšnih oblikah jih lahko uživamo?

Na tržišču jih dobimo kot tablete, kapsule, praške in v izvorni obliki rastlinskih drog, na primer kot zdravilni čaji. Pri tem velja zlato pravilo, da se vedno, ko je to mogoče, odločimo za izdelek, ki je zdravilo rastlinskega izvora, saj nam le ta kategorija zagotavlja varen, učinkovit in kakovosten izdelek. Pri prehranskih dopolnilih je zakonodaja mnogo bolj ohlapna, zato velja posvariti, da je lahko tvegano, če tovrstne izdelke kupujemo po nenadzorovanih tržnih kanalih, še

posebej če prihajajo iz daljnih držav, kjer se zakonodaja bistveno razlikuje od denimo evropske.

Na kakšen način pa delujejo?

Mehanizmi delovanja adaptogenov so kompleksni in medsebojno prepleteni, in sicer gre na primer za učinke na sintezo proteinov in nukleinskih kislin, uravnavanje energijskih procesov na ravni celic, presnovo eikozanoidov, kateholaminov, kortikosteroidov in lipidno peroksidacijo ter delovanje imunskega sistema. Neposredno na imunski sistem deluje ameriški slamenik, ki je najpomembnejši predstavnik rastlinskih imunostimulantov.

Zdravilne rastline, ki imajo pomirjevalno delovanje, pa se vpletajo v procese na ravni osrednjega živčnega sistema, kjer je udeležen na primer živčni prenašalec GABA ali serotonin.

Če vzameva za primer ginseng. Kako se ga uporablja in odmerja?

Kot adaptogen je uveljavljen za kratkotrajno uporabo pri sicer zdravih ljudeh (za povečanje telesne zmogljivosti, delovne storilnosti in koncentracije ter odpornosti na stres) ter za dolgotrajno uporabo pri oslabiljenem in izčrpanem organizmu, zlasti pri starejših. Z vidika zakoreninjenosti tradicionalne uporabe (zlasti po svetu) je smiselno razlikovanje med kratkotrajno uporabo (zlasti pri zdravih mlajših ljudeh) in dolgotrajno uporabo. Kratkotrajna uporaba je priporočljiva v odmerjanju 0,5 do 1,0 g korenine dnevno, navadno razdeljeno v dva odmerka, dolgotrajna uporaba pa 0,4 do največ 0,8 g korenine dnevno. Jemanje naj bi bilo omejeno na starost nad 18 let in tri mesece neprekinjene uporabe, nekoliko strožje pa je priporočilo omejitve na 15 do 20 dni z najmanj dvotedensko prekinitvijo pred ponovnim jemanjem.

Seveda morava izpostaviti tudi neželene učinke oziroma opozoriti na to, kdaj ginsenga ni dobro uživati.

Priporočena uporaba ginsenga navadno ni povezana z neželenimi učinki. Redko se pojavijo alergijske reakcije (urtikarija in srbenje), hipertenzija, nemir in nespečnost, gastrointestinalne težave (bolečine v želodcu, bruhanje, driska in zaprtje) ter evforija. Sindrom zlorabe ginsenga se pojavi v enem do treh tednih jemanja dnevnih odmerkov približno 3 g, zanj pa so značilni jutranja driska, kožni izpuščaji, hipertenzija, nemir in nezavest. Previdnost je potrebna pri bolnikih s hipertenzijo in sladkorno boleznijo. Podatkov o interakcijah je zelo malo, možne so z varfarinom, fenelzinom, lorazepamom in triazolamom. Zaradi pomanjkljivega poznavanja varnosti odsvetujemo dolgoročno uporabo ter uporabo pri otrocih, nosečnicah in doječih materah.

Med adaptogeni ste poleg ginsenga izpostavili še eleuterokok in rožni koren. Najprej izpostaviva rabo in neželene učinke prvega.

Odmerjanje v skladu z monografijo eleuterokoka Evropske agencije za zdravila je odvisno od tega, ali gre za zdrobljeno korenino,

uprašeno korenino, tekoči izvleček, suhi vodni izvleček, suhi etanolni izvleček ali tinkturo. Jemanje naj bi bilo omejeno na starost nad 12 let in dva meseca neprekinjene uporabe. Monografija EMA navaja različne vrste izvlečkov, odvisno od topila, njegove koncentracije ter razmerja med rastlinsko drogo in topilom. Neželeni učinki se ob upoštevanju priporočil za uporabo pojavijo zelo redko. Dokumentirali so alergijske reakcije, glavobol, hipertenzijo, nemir, razdražljivost, anksioznost, evforijo in drisko. Eleuterokoka naj ne bi uporabljali bolniki s hipertenzijo, nosečnice in doječe matere ter otroci. Zanesljivih podatkov o interakcijah ni, svetujemo previdnost pri sočasnem jemanju antikoagulantov, hipoglikemikov ter antihipertenzivov.

Kako pa je z rožnim koreninom?

Priporočeno odmerjanje rožnega korena glede na monografijo Evropske agencije za zdravila je 144 do 200 mg kot enkratni odmerek in 144 do 400 mg kot dnevni odmerek. Monografija navaja uporabo rastlinske droge in suhega etanolnega izvlečka, vendar odmerjanje ni podrobneje opredeljeno za posamezno vrsto pripravka. Jemanje naj bi bilo omejeno na starost nad 18 let in na največ štiri mesece neprekinjene uporabe. O varnosti uporabe rožnega korena je zelo malo podatkov. Neželeni učinki so povezani s prevelikimi odmerki in se navadno pojavijo kot alergijske reakcije in nespečnost. Izdelke je zato priporočljivo jemati zjutraj. Odsvetujemo sočasno uporabo učinkovin s podobnim kot tudi nasprotnim delovanjem, saj podatkov o interakcijah nimamo. Zaradi pomanjkljivega poznavanja varnosti odsvetujemo dolgoročno uporabo ter uporabo pri otrocih, nosečnicah in doječih materah.

Rastlin in njihovih učinkovin torej nikakor ne gre podcenjevati. Za konec velja izpostaviti, da sva primere rastlin navedli bolj v izobraževalne in ne uporabne nasvete, saj je treba pri rabi upoštevati določene dejavnike, kajne?

Res je. Vsekakor bi predlagala, da se bolniki za bolj konkretne nasvete obrnejo na zdravnika ali farmacevta.

Neuritogen prehransko dopolnilo s kurkuminom, resveratrolom, ekstraktom plodu indijskega mangovca ter vitaminoma B2 in B6

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

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



Dr. Böhm®

**SLABE VOLJE,
POTRTI?**

**POZITIVNA
MOČ ZA
DUŠO**



**Šentjanževka Apomedica
trde kapsule.**

Brez tveganja za odvisnost.

Pomaga pri **blagih depresivnih stanjih**, kot so slaba volja, izguba interesa, pomanjkanje zagona ali živčni nemir.

www.dr-boehm.si

Dr. Böhm® – kakovost iz lekarne

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Zdravila Šentjanževka Apomedica ne smete jemati, če uporabljate zdravila, navedena v priloženem navodilu, vključno s peroralnimi kontraceptivi!

Zelene strani

Kirurgija

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala ...
Osojnikova cesta 9, Ptuj
tel.: 02 780 09 00, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

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

Ortopedija

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike
Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
tel.: 01 568 40 91, www.centerzdravja.net

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Zobozdravstvena ordinacija Simona Debelak, dr. stom.
Tekstilna ul. 17, Kranj
tel.: 04 201 53 00
www.simona-debelak.si
Zobozdravstvena oskrba, specialiti s področja implantologije, akupunkture, estetske medicine.

Ambulanta Zdravje AS
Krčne žile, ortopedija, RTG, fizioterapija, dermatologija, izrezi, kardiologija
Vojkova 48, Ljubljana
tel.: 030 704 429, info@zdravje-as.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

AKD d.o.o., Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med., Tanja Kmed, dr. med
Ukmarjeva 4, Ljubljana
tel.: 01 281 11 29,
www.akd.si, info@akd.si
Dermatovenerološka ambulanta. Pregled dermatoloških bolezni.
Pregled kožnih znamenj. Body scan (slikanje in računalniška obravnava znamenj).

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

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, 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,
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

KRONA PLUS d.o.o.
Tel.: 01 42 61 266, 051 312 002
krona.plus@telemach.net, www.brez-bolecini.si
Hitra učinkovita ter naravna pomoč pri odvijanju 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

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Optiki**Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.**

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

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

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

Optik Janez Poznič s.p.

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

Optika Jureš d.o.o.

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

Optika Keber Damjan Keber s.p.

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

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

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

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

Optika Paradiž d.o.o.

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

Optika Salobir

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

Optiki**Optika Šuc**

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

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

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
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

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

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo

šivalni paket

ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC2-19
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 28. februarja 2019





Avtorica: **Nika Arsovski**

Naj zrak ne bo presuh in ne prevlažen

Plesen nastane ob previsoki relativni vlažnosti, vzporedno z nepravilno gradnjo in pomanjkljivim prezračevanjem ter ogrevanjem. Posebej občutljiva so območja t. i. toplotnih mostov, konstrukcijske napake posameznih delov stavbe in zamakanje strehe. Na teh predelih ob čezmerni vlažnosti zraka začne uspevati plesen. Štiričlanska družina v enem samem dnevu proizvede od deset do petnajst litrov tekočine, tako z znojenjem, dihanjem, kuhanjem in obratovanjem strojev, kot je sušilni. Vlažnost v prostoru bi morala znašati med 40 in 60 %. Nižje vrednosti kažejo na suh zrak, višje pa ustvarjajo gostoljubno okolje za nastanek kondenza in plesni. »Plesni so večcelične glive, ki so razširjene povsod okrog nas – v notranjem in zunanem okolju. Plesnim smo izpostavljeni prek vdihavanja, uživanja ali dotikanja. Povzročajo učinke na zdravje prek alergijskih mehanizmov, toksičnih učinkov mikotoksinov, so dražljivci sluzničnih membran in povzročajo okužbe dihal. Rast in razmnoževanje plesni sta intenzivnejša ob prisotnosti visoke relativne vlažnosti v notranjem okolju. Plesni v zrak sproščajo velike količine spor. Za njihov raztros po prostoru je potrebno gibanje zraka,« pojasnjuje **Simona Perčič, dr. med., spec.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Spore plesni se preprosto in hitro prenašajo. Prenašajo se preko gostiteljev ali pa pot v naše stanovanje najdejo skozi odprto okno. Tako si najdejo mesto v vlažnem predelu stanovanja in se začnejo razmnoževati, s tem pa ne ogrozijo le naših sten in hišnega pohištva, temveč predvsem naše zdravje. »Plesni izdelujejo alergene, ki povzročajo boleznih dihal. Vzročna povezanost med boleznimi dihal in plesnivim notranjem okoljem ni jasna, ker so v notranjem okolju prisotni še številni drugi dejavniki tveganja, kot so na primer: pršice, cigaretni dim, onesnažen zrak z onesnažili notranjega in zunanjega okolja. Tako ni jasno, kolikšen del težave je posledica preobčutljivosti za posamezne alergene,« dodaja dr. Perčičeva.

Otroci in težave ob izpostavljenosti plesni

»Plesen je zanesljivo škodljiva. Povzroči lahko namreč različne bolezni, zaradi imunskega odziva na plesni, pri osebah s slabšo imunsko odpornostjo pa tudi okužbe. Najpogostejši odziv imunskega sistema je alergija na plesni, ki se lahko kaže v obliki alergijskega rinitisa ali alergijske astme. Stik s sporami privede do alergijskega odziva, ki je posebej problematičen pri bolnikih z astmo. Ta se lahko v primeru izpostavljenosti plesni poslabša. Bolniki tako razvijejo alergijski odziv na plesni,« pojasnjuje **doc.**

Opravite s plesnijo!

dr. Mihaela Zidarn, dr. med., spec. int. med., z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Spore plesni najpogosteje izzevoje alergije, ki povzročajo boleznih dihal. Izpostavljenost plesnim v bivalnem ali delovnem okolju najpogosteje povzroči boleznih zgornjih dihalnih poti – alergijsko vnetje očesne veznice, vnetjih nosne sluznice in sinusov, kašelj ..., alergijski atopijski dermatitis, astmo, pa tudi prebavne težave. Med rastjo plesni nastajajo sekundarne presnovke, ki dražijo dihalne mukozne membrane in povzročajo simptome, kot so draženje membran očesne veznice, nosne sluznice, žrela, glavobol in utrujenost. Druge manj pogoste oblike bolezni so alergijska bronhopulmonalna aspergiloza (ABPA) in ekstrinzični alergijski bronhioloalveolitis (EABA). »Plesen se lahko naseli tudi v sinuse. Ko se imunski sistem odzove, nastane kronični sinusitis. V primeru, da gre za seno ali silažo, v kateri je prisotna plesen, lahko pride do t. i. farmarskih pljuč. V tem primeru pride do ekstrinzičnega alergijskega bronhioloalveolitisa (EABA), kot imunski odziv na prisotnost plesni v vdihanem zraku. To privede do brazgotinjenja pljuč,« pojasnjuje sogovornica z golniške klinike. Plesen lahko v najhujših oblikah poškoduje tudi notranje organe in botruje pri njihovi odpovedi. V tem primeru plesen prodre v človeško telo in kolonizira določene organe, kot so jetra, pljuča, ledvice. Neimunski učinki vključujejo dražljivce mukoznih membran, okužbe in reakcije na mikotoksine. Za ABPA po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje oboli med 0,8 in 0,25 otrok z astmo in med 7 in 10 % otrok s cistično fibrozo. Najdovzetnejši na boleznih ob čezmerni izpostavljenosti plesni so otroci. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije plesni pri otrocih povzročajo kašelj, alergijsko vnetje nosne sluznice in astmo. Otroci, ki živijo v vlažnem bivalnem okolju oz. so izpostavljeni vlažnemu zraku v vrtcih, imajo večje tveganje za razvoj astme, in sicer 1,5- do 2,2-krat večje v primerjavi z otroki, ki živijo v ustreznem bivalnem okolju.

In kako se boriti s plesnijo?

Ljudje premalo pozornosti posvečamo prezračevanju, ki je tudi v zimskem času ključnega pomena, čeprav se marsikomu zdi predvsem energetske sporno. Z nagibno odprtimi okni težave vlažnosti ne bomo rešili. Izmenjava zraka je namreč v tem primeru izredno slaba. Kakovosten zrak v prostoru tako zagotovimo s prezračevanjem, vsaj trikrat dnevno, za dve do štiri minute. V tem času na stečaj odpremo vsa zunanja in notranja vrata ter okna, saj s tem ustvarimo primeren preprih. Če se je plesen že razvila, jo je treba temeljito odpraviti. Glede na vzrok zidno plesen delimo na dve vrsti vlage: kondenzna vlaga in kapilarna vlaga. V primeru prve gre

za črne, sive in zelene madeže, pogoj za nastanek pa je nezadostna toplotna izolacija, ko topli zrak iz prostora kondenzira na hladnem oknu, steni. To povzroči idealne pogoje za zidno plesen. Kapilarno vlago prepoznamo po odstopanju beleža oz. po razpadajočih stenah. Na njihovi površini lahko zaznamo bele kristale. Tovrstno vlago opazimo v stavbah, kjer je neustrezno izvedena hidroizolacija. Sanacije vlažnih sten se je treba lotiti premišljeno, odstranitev plesni in nanos premaza veljata za kratkoročno rešitev, običajno se plesen pojavi še v večjem obsegu, saj se spore prenašajo po zraku. Dolgoročno pa se bomo nadloge znebili le tako, da odkrijemo in saniramo vzroke za nastanek. Najbolje je, da objekt pregleda strokovnjak, ki bo na podlagi izmerjene stopnje vlage, vzrokov navlaženja, konstrukcijske zasnove in namembnosti prostorov predlagal najustreznejši način sanacije.

Nekaj nasvetov v izogib plesni:

- Ne varčujte pri ogrevanju. Hladen prostor, stene in pohištvo spodbujajo kondenzacijo in s tem pospešijo nastajanje plesni. Prav tako ni dobro, da le v večernih urah spustite toplejši zrak v spalnico, s tem se bo vlaga takoj kondenzirala na hladnih stenah.
- Plesen se rada skriva za zavesami, omarami, ogledali in posteljami, saj tam zrak ne kroži, poleg tega topel zrak do tja ne more prodreti. Pohištvo tako postavite 5 do 10 cm stran od stene. Zaves naj ne segajo do tal, pohištvo do stropa pa naj ima vedno vgrajene prezračevalne reže.
- Ne prezračujte prostora ves dan. V pičlih štirih minutah se bo ob primeren preprih zrak v prostoru v celoti zamenjal. Številni okna pustijo odprta več deset minut, s tem pa se prostor le ohlaja, medtem ko zrak ni nič bolj osvežen kot po prvih štirih minutah.
- Oken ne odpirajte na nagib, saj je po mnenju strokovnjakov to najmanj učinkovita metoda.
- Z vremensko postajo spremljajte temperaturo in notranjo vlažnost prostora. Optimalna vlažnost se giblje med 40 in 60 %.
- Ob puščanju ali razlitju vode je treba v intervalu od 24 do 48 ur očistiti in posušiti vlažni gradbeni material ter pohištvo.
- Spremljajte vzdrževalna dela in izvajajte redne preglede na prisotnost plesni, ocene čezmerne vlažnosti ter opredelite morebitna puščanja na stavbi in njenih sistemih.

The VELUX logo is displayed in white capital letters on a red rectangular background in the top right corner of the advertisement.

Generacija zaprtih prostorov

Smo generacija, ki 90% svojega časa preživi v zaprtih prostorih. Zato je pomembno, da je v teh prostorih dovolj svežega zraka in naravne svetlobe.

SVEŽ ZRAK V PROSTORIH ZA ZDRAV DOM

VELUX ACTIVE with NETATMO

Opremite vaša strešna okna VELUX z avtomatskim sistemom za uravnavanje kakovosti notranjega zraka. Sistem meri temperaturo, vlago in CO₂, ter v povezavi z vremensko napovedjo odpira in zapira strešna okna za boljši zrak v prostoru.



Sistem je združljiv z vsemi elektrificiranimi strešnimi okni VELUX. Ročno upravljanja strešna okna VELUX pa je enostavno nadgraditi s solarnim motorjem in povezati z VELUX ACTIVE sistemom.

Več informacij na www.velux.si/active





Nekatere spremembe, ki se dogajajo z vidom so vezane na starost in presbiopija je ena izmed njih. Znana je tudi kot starostna daljnovidnost in se prične že pri 40-ih letih.

Znaki, ki kažejo na presbiopijo:

Vse slabše vidite črke na mobitelu.
Težko izostrite pogled na blizu, srednjo oddaljenost ali na daljavo.
Vaše oči so vedno bolj utrujene med branjem, in imate vse pogostejše glavobole.
Poveča se napor oči pri branju in gledanju pri slabi svetlobi.
Med branjem vse bolj oddaljujete tekst - roke vam postajajo prekratke.

**OČALA S PROGRESIVNIMI STEKLI
OMOGOČAJO JASEN VID PRESBIOPOM
NA VSEH ODDALJENOSTIH - ENA OČALA
ZA VSE ODDALJENOSTI.**

Od davnega leta 1959, ko je bilo izumljeno prvo progresivno steklo Varilux, Essilor kontinuirano dela na razvoju, novih standardih in izvedbah, da presbiopom omogoči najboljšo kvaliteto vida. Varilux progresivna stekla nudijo najboljšo rešitev vsem, ki želijo dober vid na vseh oddaljenostih in ob vseh priložnostih.



PRAZNOVANJE 60 LET NENEHNIH INOVACIJ

1 v svetu med blagovni znamkami progresivnih stekel, ki jo priporočajo strokovnjaki za vid*



60 let inovacij in partnerstva z najboljšimi strokovnjaki za vid, ki soustvarjajo blagovno znamko # 1 med progresivnimi stekli v svetu. Skupaj nadaljujemo naše potovanje z inovacijami in tako omogočamo ljudem udoben in jasen vid.

*Najbolj prodajana znamka progresivnih stekel na svetu, po Essilor-jevi raziskavi tržišča.
© Essilor International - januar 2019 - Essilor® in Varilux® sta blagovni znamki podjetja Essilor International. Ovirji: Oliver Peoples®, Persol®, Gigi Hadid za Vogue®

SEE MORE.
DO MORE.



Zaščitite svoje zdravje preden vas ujame utrujenost in prehlad



Zima je v naravnem ciklu narave čas mirovanja, čas ko narava vso svojo energijo skriva vase, da bo lahko spomladi pognala in zaživela. Prav to bi morali storiti tudi sami. Žal se ljudje premalo zavedamo, kaj naše telo potrebuje v določenem obdobju. Rezultati naših naložb v zdravje, kot so vnos vitaminov, gibanje in počitek, pa se tako kaj hitro pokažejo na prehodu iz zime v pomlad.

Predstavljamo vam rešitev, kako se letos izogniti utrujenosti in prehladu?



Eliksir ZDRAVJA in PROŽNEGA OŽILJA

Max Fruit King in Q10 Selen + DARILO Immune Power 30 kapsul

MAX FRUIT KING

- poveča imunsko odpornost
- zaščita pred virusi, prehladi
- vpliva na mikrocirkulacijo celotnega telesa
- pomaga pri slabokrvnosti
- deluje antistresno, ker vsebuje Noni sok
- krepi črevesno floro
- znižuje holesterol
- daje moč in pozitivno voljo do življenja, saj vsebuje hormon sreče

Koencim Q10 s SELENOM

- daje moč in energijo
- podpira srce in ožilje
- ščiti celice pred oksidativnim stresom
- pomaga pri normalnem delovanju ščitnice
- ščiti zdravo kožo, lase in nohte

IMMUNE POWER 30 kapsul

- vsebuje kraljevi čebelji vosek in liofilizirani matični mleček, ki učinkovito vpliva na odpornost organizma
- preprečuje bakterijska in virusna vnetja
- vzdržuje normalen nivo holesterola
- deluje antioksidativno
- pozitivno upliva na elastičnost ožilja
- ščiti srce
- učinkovine pospešujejo regeneracijo kosti in sklepnega hrustanca
- vidno vpliva na rast las in nohtov
- vpliva na hitro obnavljanje kože
- ZARADI KOMPLEKSNE FORMUJE JE BISTVENEGA POMENA ZA ZDRAVJE, DOBRO POČUTJE in PROŽNO OŽILJE

IZKORISTITE

Priložnost meseca MARCA

~~76,70 eur~~

AKCIJA 57,80 eur

+ BREZPLAČNA POŠTNINA



INFORMACIJE in NAROČILA

080 88 44

- ✓ SKRBNO IZBRANE SESTAVINE ZDRUŽENE V KOMPLEKSNO FORMULO
- ✓ izdelki učinkovito okrepijo imunski sistem

- ✓ certifikati sestavin
- ✓ varen nakup
- ✓ hitra dostava



KLINIKA

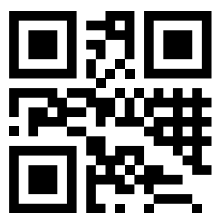
Dr. FABJAN

ŠENČUR

Poslovna cona A19
Šenčur

+386 4 23 65 550

info@fabjan.com
www.fabjan.si



NAJMODERNEJŠA
MEDICINSKA
OPREMA



VRHUNSKI
ZDRAVNIKI
SPECIALISTI



SPECIALISTIČNE
AMBULANTE

- lepotna kirurgija
- kirurgija roke
- dermatologija
- zobozdravstvo
- urologija
- estetska ginekologija
- splošna kirurgija
- ultrazvok
- kozmetika