

ABCzdravja

April 2019
Leto 14, številka 4

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

Pomladne alergije

Pazljivo po sprehodu v naravi

Sterilizacija moškega

Sindrom karpalnega kanala

Starostne spremembe na koži

O raku nekoliko drugače



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



www.autodelta.si



Za
preizkus sluha
in
slušnih aparatov
obiščite
najbližji
slušni center!

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
www.widex.si



Ljubljana, Celje, Koper, Kranj,
Maribor, Murska Sobota,
Novo mesto, Ravne na Koroškem,
Šempeter pri Gorici,
Šempeter v Savinjski dolini



T: 01 2345 700
info@widex.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si

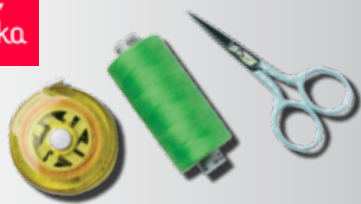
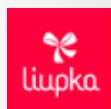


- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

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.**

* Viti:

- Lohman C. et al. Bruchkranke Schmerzmittel bei akuten Lumbago. Orthopädische Praxis 2001;10(5):430-434
- Neutropin Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2000;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

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



Vsebina

- 4 Pomlad cveti, z njo pa tudi alergije
- 7 Pazljivo po sprehodu v naravi
- 9 S prazničnim prenašanjem si ne pridelamo le kilogramov
- 12 Naj bo hrana vaše zdravilo in ne zdravilo vaša hrana
- 15 Ko srčna mišica opeša
- 17 Luskavica ni nalezljiva
- 21 Pljučni rak se razrašča brez simptomov
- 23 Spolne bolezni v Sloveniji
- 25 Sterilizacija moškega še vedno buri duhove
- 26 Moški in ženski hormoni
- 28 Sindrom karpalnega kanala
- 30 Odpravljanje virusnih bradavic
- 33 Starostne spremembe na koži
- 35 Ko trebušček grozno boli
- 37 Otroške opekline – najboljše jih je preprečevati!
- 39 Zakaj so moje roke vedno krajše?
- 41 O raku nekoliko drugače
- 42 Naj vas šport spremlja tudi v tretjem življenjskem obdobju
- 46 Kakšna pa je zgodba vaših stopal?



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

Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



salomon
PRINT

AstraZeneca

Letnik 14, številka 4, april 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 zdravljenja 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.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si

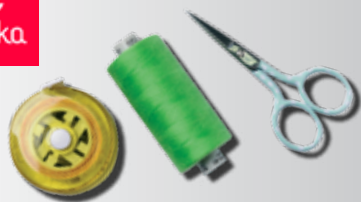
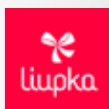


- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

ABC

- A** April je s cvetnim prahom najbolj obremenjeni mesec.
- B** Onesnaženost okolja vpliva na povečanje alergenih snovi v zraku.
- C** Čeprav se aprilsko sonce še ne zdi močno in škodljivo, se moramo pred njim vseeno ustrezno zaščititi.

Pomlad cveti, z njo pa tudi alergije

Prišla je tako zelena pomlad, z njo pa tudi ena njenih manj prijetnih spremljevalk, alergije na cvetni prah. Letna sezona cvetnega prahu se začne s cvetnim prahom leske in jelše, v Primorju tudi cipres, pojasnjuje **Andreja Kofol Seliger, univ. dipl. biologinja**, z Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano, in dodaja, da je april v povprečju s cvetnim prahom najbolj obremenjen mesec. V zraku so namreč zrna večjega števila vetrocvetnih domačih vrst dreves, v urbanem okolju se jim pridruži še cvetni prah okrasnih tujerodnih vrst. Mešanica cvetnega prahu se čez leto spreminja tako po sestavi kot količinsko, ko je sezona na višku, pa naj se nagnjeni k alergijam izogibajo športnim dejavnostim na prostem in daljšemu zadrževanju zunaj.

Avtorica: **Petra Bauman**

Onesnaženje zraka, cvetni prah in alergije

Poleg onesnaževal v obliki plinov in trdnih delcev je v zraku veliko delcev, katerih izvor je živa narava, med njimi tudi cvetni prah. Vdihava-

nje obojega je zelo neugodna kombinacija za zdravje alergikov. Cvetni prah rastlin vsebuje beljakovinske molekule – alergene. Ker nekatere vrste rastlin oprahuje veter, obilo sproščene cvetnega prahu lebdi v zraku. Tudi cvetni prah rastlin, ki jih oprahujejo žuželke, je lahko vzrok za alergije, vendar se v zraku znajde le malo zrn. V stik z njim prihajamo ob nabiranju šopkov, vonjanju cvetov, poseda- nju na cvetočih tratah. Zaradi onesnaženega zraka se lahko molekule alergena spremenijo in pridobijo večji alergeni potencial, v zrnu se lahko nakopiči večja količina alergena, če rastlina raste v stresnem okolju, na primer ob prometnih cestah. Nekatere snovi poškodujejo površino zrn, iz katerih se sprostijo manjši delci, ki lahko prodrejo globlje v pljuča. Zrna so namreč tako velika, da se ustavijo v nosni votlini. Alergeni potencial različnih vrst rastlin je različen, v isti sezoni se spreminja tudi količina alergenov v zrnih, niha lahko do desetkrat.

Razširjenost cvetnega prahu

Kakšen cvetni prah se bo kje pojavil, je odvisno od geografske razširjenosti rastlin, podnebja, reliefa in geološke zgradbe tal. Kljub razlikam v grobem povsod prepoznamo zim-

sko-pomladansko obdobje, ko cvetijo drevesa (leska, jelša, breza, gaber, hrast, bukev), poznopomladansko in poletno obdobje s cvetnim prahom trav in travniških rastlin (kisljica, trpotec) in nekaterih dreves (pravi kostanj) ter pozno poletni in jesenski čas s cvetnim prahom alergenih košarnic (pelin, ambrozija). V Primorju se poleg celinskih vrst pojavlja še cvetni prah, značilen za Sredozemlje: cvetni prah cipres v zimsko-spomladanskem obdobju, krišine od pomladi do jeseni in oljke v maju in v prvi polovici junija. Breze so v Primorju redka drevesa, zato je cvetnega prahu lokalnega izvora malo, vetrovi lahko zrna prinašajo s celine.

Dnevna dinamika pojavljanja cvetnega prahu

Rastline začnejo sproščati cvetni prah že zjutraj. Ko se dopoldne zrak segreva, se s toplim zrakom dvigajo tudi zrnca. Pozno popoldne, ko se zrak ohlaja, se s hladnejšim zrakom posedajo. Med sezono cvetenja rastlin v lepem vremenu in v rahlem vetru je obremenitev zraka visoka. V vlažnem, deževnem vremenu in močnem vetru so obremenitve nizke in navadno ne povzročajo zdravstvenih težav.

Zakaj pride do alergij

Alergija je pretiran odgovor našega imunskega sistema na neko snov v okolju, ki je sicer popolnoma neškodljiva. **Asist. mag. Pij Bogomir Marko, dr. med., spec. dermatovenerologije**, predstojnik Oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor, razlaga, da alergije nihče ne prinese na svet, dedna pa je nagnjenost k njej, ki je večja, če je alergik že eden od staršev ali celo oba. Alergija se lahko razvije kadar koli v življenju. Največ sprožilcev alergije (t. i. mastocitov) je v koži in v sluznicah dihal in prebavil, zato so tudi alergijske bolezni najpogostejše prav tam. Alergije na cvetni prah (v isto kategorijo alergij tipa I spadajo še drugi inhalatorni alergeni, kot so mačja in pasja dlaka, pršice in plesen) povzročajo zamašen nos, izcedek iz nosa, koprivnico, srbečico, izpuščaje, otekanje ustnic, jezika in vek, lahko se pridružita še driska in bruhanje. Alergije tipa I zdravimo z antihistaminiki, kortikosteroidnimi pršili za nos ter s kapljicami za oči. Zdravila mora bolnik uživati redno, če ima alergijo skozi vse leto in občasno, kadar ima sezonsko pogojeno alergijo, denimo na cvetni prah. V tem primeru je najbolje začeti terapijo še pred nastopom alergije in ne šele takrat, ko že imamo reakcijo. V svetu alergij so znane tudi t. i. navzkrižne alergije, ko telo dva različna alergena prepozna kot sorodna. Tako so denimo tisti, ki so alergični na cvetni prah breze, zaradi t. i. botaničnega sorodstva pogosto alergični tudi na koščičasto sadje, kot so breskve, nektarine, češnje, marelice, jabolka, hruške in kivi.

Preventiva

Bodimo pozorni: nekatere rekreacijske površine in igrišča so zasajena z visoko alergenimi drevesi in obkrožena z nepokošeno cvetočo travo.

- Med potovanjem naj bodo okna avtomobila zaprta. V prezračevalnih napravah uporabljamo zračne filtre, ki zadržijo cvetni prah.
- Zmanjšajmo vnos cvetnega prahu v notranje prostore: zračimo jih ponoči ali po dežju, perila ne sušimo zunaj, ko pridemo domov, se preoblečemo, si umijemo obraz in lase. Oblačil, ki smo jih nosili zunaj, ne odložimo v spalnici. Bodimo pozorni: hišni ljubljenci prinašajo cvetni prah na svojih kožuhih v dnevne in spalne prostore.
- Ob sajenju dreves na vrtove, v bližino stanovanjskih zgradb, šol ipd., Andreja Kofol Seliger priporoča, naj nas ne vodi samo estetski videz in dopadljivost dreves. Večina cvetnega prahu bo pristala v bližini dreves, v razdalji nekaj deset metrov.

Pričakovana obremenitev zraka s cvetnim prahom v aprilu 2019

April je v povprečju s cvetnim prahom najbolj obremenjen mesec. Nekatere vrste rastlin imajo visok alergen potencial, kot na primer breza, ki bo s sorodnim gabrom istočasno sproščala cvetni prah. Cvetela bosta tudi hrast in bukev. Cvetni prah topola in vrb bo še vedno v zraku, sezona se je začela že v marcu. V Pomurju bo večja obremenitev z vrbo zaradi velike razširjenosti rastline. V prvih dveh tretjinah aprila bo prevladoval cvetni prah velikega jesena, konec meseca se bodo začela pojavljati prva zrna malega jesena. Pri nekaterih osebah, preobčutljivih za oljko, se lahko pojavijo simptomi sene-nega nahoda. Platana bo v zraku v drugi polovici meseca, v Primorju že kak teden prej. Večje količine cvetnega prahu bodo sproščali iglavci (bor, smreka), v Primorju tudi cipresovke (brin, tuja, pacipresa, cipresa), ki je na celine prisoten le v manjših količinah.

V Primorju bo aprila v zraku že nekaj zrn trav, v celinski Sloveniji pa se bodo pojavila konec meseca. Začel se bo pojavljati tudi cvetni prah krišine, obremenitev zraka bo nizka.

Ali ste vedeli, da lahko »na klik« izveste vse odgovore v zvezi z alergenimi rastlinami in pelodom? To omogoča Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) na elektronskem naslovu pelodinfo@nlzoh.si. Tudi sicer na njihovi spletni strani www.nlzoh.si najdete aktualne podatke v zvezi z obremenjenostjo zraka s cvetnim prahom. Analize se izvajajo skozi celo leto na štirih zajemnih mestih (Izola, Ljubljana, Maribor, Lendava) in pokrivajo raznolikost vegetacije v državi. Izmerjene podatke, napoved, opis nekaj vrst alergenih rastlin in dnevnik cvetnega prahu najdete tudi na spletni strani NIJZ <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moje-okolje/cvetni-prah>

LINJA ZA NEGO OČI IN LEČ

PROCULIN®



PROCULIN® TEARS ADVANCE: kapljice za oko z obnovitvenim in zaščitnim delovanjem. Obogatene so z vodnimi destilati ginka, borovnice, navadnega komarčka in gotu kole. Primerne so za uporabnike kontaktnih leč. Vlažilne in zaščitne lastnosti hialuronske kisline omilijo pekoč in dražeč občutek ter nelagodje zaradi suhega očesa. **BREZ KONZERVANSOV**



PROCULIN® LENS, 400 ml: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je prava izbira za celovito nego vseh vrst kontaktnih leč. Leče čisti, razkužuje, ščiti in vlaži.



PROCULIN® LENS TRAVEL PACK, 100 ml: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je na voljo v priročni embalaži, primerni za potovanja.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

SVEŽINA IN UGODJE ZA VAŠE OČI

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

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Zbogom, alergije in intolerance na živila

Tudi vas občasno mučijo utrujenost, te-
žave s koncentracijo in spominom, na-
pihnjenost, driske, glavoboli, bolečine
v sklepih in mišicah, odvečni kilogrami?
Vse to so lahko simptomi intolerance
na določeno hrano, ki so v zahodnem
svetu vse bolj pogoste. Sedanje raziska-
ve so v zadnjih desetletjih potrdile tudi
povečanje prehranskih alergij. Poglej-
mo razlike.

Pri alergijah gre vedno za odziv našega
imunskega sistema na določeno živilo.
Nastajati začnejo protitelesa (najpogo-
steje IgE) in visoke količine histamina.
Pojavijo se izpuščaji, srbečica, zatekanje
ustnic, jezika, slabost, bolečine v trebu-
hu, driska ipd. V najhujši obliki nastopi
življenjsko ogrožajoča anafilaksija. Aler-
gijska reakcija se najpogosteje sproži v
nekaj minutah oz. do dveh ur po zaužitju
relativno majhne količine alergena.

Pri intolerancah ne gre za imunski odziv,
saj nastanejo zaradi pomanjkanja pre-
bavnih encimov v črevesju, farmakolo-
ških in drugih vzrokov. Ker so simptomi
nejasno izraženi in se lahko pojavijo tudi
po več dneh, jih pogosto ne povežemo
z določeno hrano, ki jih dejansko sproža.
Najpogostejše prehranske intolerance
so intolerance na gluten, kazein in lak-
tozo.

Kaj vpliva na pojav intoleranc in alergij?

Že Hipokrat je dejal, da vse bolezni iz-
hajajo iz črevesja. Si lahko zamišljate, da
v našem črevesju prebiva do dva kilo-
grama raznovrstnih mikroorganizmov –
bakterij, virusov, gliv, ki tvorijo t. i. mikro-
bioto? Uravnotežena in pestra mikrobi-
ota je temelj zdravja. Ko se ravnovesje
med dobrimi in škodljivimi mikroorga-
nizmi poruši in delež škodljivih naraste,
govorimo o disbiozi. K razvoju disbioze
med drugim pripomorejo stres, neustre-
zna prehrana, številna zdravila, zajedavci
in staranje.

Črevesna sluznica tako izgubi svojo za-
ščito, nastanejo površinska vnetja sluzni-
ce, ki lahko napredujejo v previsoko pre-
pustnost črevesne stene. V funkcionalni
in biološki medicini temu posvečajo
veliko pozornosti, saj je to začetna faza
več kot 80 % kroničnih obolenj. Ob pre-
visoki prepustnosti stene se tesni stiki
med celicami odprejo preširoko in tako
omogočijo, da poleg hranil v krvni obtok

prehajajo tudi večji delčki iz črevesja –
razni toksini, velike molekule (npr. belja-
kovine, neprebavljeni delčki hrane) ipd.
Naše telo se na vsiljivce seveda odzove
z alarmom, saj jih je treba odstraniti oz.
uničiti. Odzivi se odražajo kot alergije,
kronična vnetja, težave z živčevjem, hi-
peraktivnost ...

Kako si lahko učinkovito pomagamo?

Zagotovo takšna stanja zahtevajo celovit
pristop.

1. V prvi fazi je treba **iz prehrane izločiti
alergene** in se izogibati hrani, ki delu-
je vnetno in slabi imunski sistem. To so
predvsem predelana hrana, sladkor,
umetni dodatki in gluten.
2. Sledi **obnova in uglasitev mikrobi-
ote**, vzpostavitev ponovnega ravnoves-
ja med črevesnimi prebivalci in pred-
vsem naselitev čim bolj pestrih sevov
efektivnih mikroorganizmov, dodaja-
nje ključnih encimov, vitaminov, mi-
neralov.
3. **Regeneracija črevesne stene in
zmanjšanje vnetij** je nujno za vzpo-
stavev normalne prepustnosti in
okrepitev imunskega sistema. Pri tem
izjemno pomagajo biorazpoložljivi
polifenoli, kot so kvercetin, kurkumin,
resveratrol kot tudi vitamini A, C, E in B.

Četudi z omenjenimi ukrepi dosežemo
izjemna, tudi popolna izboljšanja tako
pri intolerancah kot alergijah, je nujno
uvesti ključne spremembe v smeri bolj
zdravega načina življenja (uravnotežena
prehrana, več gibanja, manj stresa ...),
sicer se bodo težave vrnile.

**A Temelj za pojav prehranskih intole-
ranc in alergij je v nezdravem čre-
vesju oz. mikrobioti.**

**B Ob previsoki prepustnosti črevesne
stene v naš krvni obtok prehaja-
jo tudi večji delčki neprebavljene
hrane, proteinov, toksinov ipd. iz
črevesja, ki sprožijo odzive, kot so
alergije, vnetja, ipd.**

**C Rešitve so celostne, zajemajo pa ob-
novo mikrobiote, regeneracijo čre-
vesne stene, zmanjšanje vnetij, kre-
pitev imunskega sistema in zdrav
življenjski slog.**

Barbara Bajc, terapevtka

Za zdravje prebavne poti

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



**Ciljno zasnovan kompleks
biodostopnih polifenolov in
bioaktivnih vitaminov.**

Kurkumin, kvercetin, resveratrol,
ALA, triphala churna, aronija,
moringa...



... letos brez
alergij!

www.EuBiosa.si

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



507 485 713 941

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

Pazljivo po sprehodu v naravi

ABC

- A** V letu 2018 je v Sloveniji za limsko boreliozo zbolelo 7543 oseb, za klopnim meningoencefalitisom 153 oseb, za humano granulocitno anaplazmozo pa podatkov nimamo.
- B** Obolevnost za klopnim meningoencefalitisom in limsko boreliozo začne hitro naraščati v začetku aprila, vrh doseže v poletnih mesecih, traja pa vse do konca oktobra.
- C** Proti nevarnostim, ki jih prinašajo klopi, se velja zaščititi. Pomembna je preventiva!



Prihajajo toplejši dnevi, ko se bomo z veseljem podali v naravo. Vendar ne smemo biti povsem brezskrbni, saj v gozdni podrasti, grmovju, travi na nas prežijo klopi, ki prinašajo določene okužbe, tako da lahko zbolimo za klopnim meningoencefalitisom, limsko boreliozo in humano granulocitno anaplazmozo. Previdnost sicer ne bo odveč niti na domačem vrtu. Lahko ravnamo preventivno in se tako izognemo boleznim, katerih simptomatika je dokaj huda.

Avtorica: **Katja Štucin**

Ixodes ricinus oziroma navadni klop ima tri pare nog s krempljci na koncih, s katerimi se pri mejo kože gostitelja in mu s posebnim sesalom pijejo kri. Če je okužen z bakterijami in virusi, ima gostitelj lahko težave. To sicer ni nujno, saj se lahko zgodi, da po vbodu okuženega kropa ne pride do okužbe gostitelja, prav tako je mogoče, da okužba poteka tudi brez bolezenskih znamenj. Približno tretjina ljudi sploh ne zazna vboda okuženega kropa. Če kropa opazimo, pa je pomembno, da ga odstranimo čim prej, saj s tem močno zmanjšamo verjetnost prenosa povzročitelja limske borelioze. V primeru, da odstranimo kropa v 24 urah, se možnost za okužbo zelo zmanjša. Za prenos virusa klopnega meningoencefalitisa to žal ne velja, saj se ta lahko prenese na človeka iz sline okuženega kropa že v nekaj minutah potem, ko se je klop priselal. Vsekakor pa lahko preprečite limsko boreliozo! Po sprehodu v naravi temeljito pregledajte svoje telo, pozorni bodite tudi na kožne gube ter poraščene dele telesa, ne pozabite preveriti ušes ter pazduh. Kropa odstranite takoj, ko ga

opazite. Ne mažite ga z oljem oziroma z drugimi mazili, ampak ga samo previdno odstranite. Najbolje, da ga primete s primerno pin-ceto čim bližje koži in ga z enakomernimi gibi izvlečete. Poskusite ga odstraniti v celoti, če je to le mogoče, sicer naknadno poskrbite, da odstranite tudi morebitne ostanke kropa.

Bolezni, ki jih prenašajo klopi

V Sloveniji je najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi, limska boreliozo. Za nameček zanjo ni cepiva. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje letno pri nas zabeležimo okoli 5000 do 7000 novih primerov bolezni in smo glede na incidenco, ki v nekaterih letih preseže 300 bolnikov na 100.000 prebivalcev, najbolj ogrožena populacija v svetu. Večina med vami že ve, da se morate opazovati, če ste si odstranili kropa, in sicer se lahko čez čas pojavi rdečina v obliki obroča, kolobarja, kasneje se lahko pojavi prizadetost živčevja, sklepov ali srca. Zdravljenje poteka z antibiotiki in je lahko zelo učinkovito, če se bolezen odkrije dovolj zgodaj. Antibiotično se zdravi tudi humana granulocitna anaplazmoza, to je vročinska bolezen, ki sledi vbodu kropa. Pri ljudeh ni kronične oblike bolezni. Drugače je pri klopnem meningoencefalitisu, saj lahko pusti trajne posledice, med njimi glavoboli, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja, motnje v delovanju avtonomnega živčevja in ohromitve. Gre namreč za resno virusno vnetje osrednjega živčevja. »Bolezen poteka v dveh fazah, pri čemer se prizadetost osrednjega živčevja pojavi v drugi fazi bolezni. Prvo bolezensko obdobje se v povprečju pojavi 7 do 14 dni (lahko od 2 do 28 dni) po vbodu okuženega kropa in traja 2 do

7 dni. Kaže se z neznčilnimi bolezenskimi simptomi in znaki, kot so vročina, utrujenost, slabo počutje, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih. Lahko so prisotni blagi prehladni znaki, bolečine v trebuhu, bruhanje in driska. Druga faza bolezni se pojavi po prehodnem izboljšanju, ki traja nekaj dni do tri tedne; v tem obdobju so nekateri bolniki povsem brez težav. Za drugo fazo bolezni je značilna visoka vročina (praviloma je višja kot v prvi fazi bolezni), pojavijo se simptomi in znaki prizadetosti osrednjega živčevja; najpogostejše so to glavobol, slabost in bruhanje, relativno pogosto je prisotno tudi tresenje prstov rok in jezika, včasih motnja zavesti in zmedenost. Pri do 10 % bolnikov pride do ohromitev različnih mišičnih skupin (udov in trupa), pri do polovice teh bolnikov ostanejo trajne,« pojasnjuje **mag. Petra Bogovič, dr. med.**, s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana.

Kaj pravi statistika?

Najnovejša statistika obolelih kaže, da v Sloveniji nismo varni v nobeni regiji. Povsod moramo biti previdni. Prav tako velja, da zbolevalo osebe vseh starosti, tudi otroci. Po preliminarnih podatkih, ki so jih zbrali na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, posredovala pa nam jih je **Nadja Šinkovec, dr. med.**, je že v letu 2019, od prvega januarja do začetka februarja za limsko boreliozo zbolelo 111 oseb, 71 žensk in 40 moških. V letu 2018 je sicer za limsko boreliozo zbolelo 7543 oseb, od tega 54 % žensk in 46 % moških. Največ bolnikov je bilo v starostni skupini od 55 do 64 let. Bolezen se je pojavljala v vseh zdravstvenih regijah, največja pojavnost bolezni pa je v goriški in murskosoboški regiji. V letu 2017 je bilo prijavljenih 4534 bolnikov,

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

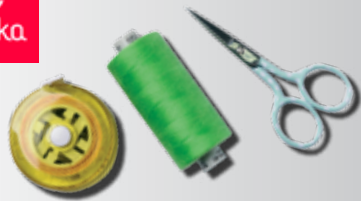
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

med njimi je bilo 56 % žensk in 44 % moških. Največ bolnikov je bilo v starostni skupini 55 do 64 let in najmanj pri najmanjših otrocih do prvega leta starosti. Najvišji prijavni incidenti po regijah v letu 2017 sta bili v goriški in murskosoboški regiji, najnižja v celjski regiji.

Za klopni meningoencefalitisom je v letu 2018 po preliminarnih podatkih zbolelo 153 oseb, od tega 42 % žensk in 58 % moških. Največ bolnikov je bilo v starostni skupini od 55 do 64 let. Bolezen se je pojavljala v vseh zdravstvenih regijah, največja pojavnost bolezni pa je bila v kranjski regiji in regiji Ravne. V letu 2017 sta bila prijavljena 102 primera klopne meningoencefalitisa, kar je bilo manj od povprečja predhodnih 20 let (približno 250 prijav letno). Smrti zaradi klopne meningoencefalitisa v letu 2017 niso zabeležili, sta pa za to boleznijo umrli dve osebi v letu prej in dve v letu 2013. V letu 2017 je bila najvišja starostno specifična incidenčna stopnja v starostni skupini 65 do 74 let, skoraj četrtina prijavljenih zbolelih je bila iz te starostne skupine. Zbolel je en otrok, mlajši od pet let, in devet otrok v starosti od 5 do 14 let.

Slovenija tako zagotovo sodi med države z najvišjo pojavnostjo klopne meningoencefalitisa in limske borelioze v Evropi. Redkejša bolezen, ki jo prenašajo klopi pri nas, je humana granulocitna anaplazmoza. »Podatkov o letnem številu zbolelih za humano granulocitno anaplazmozo v Sloveniji nimamo,« še izpostavlja Nadja Šinkovec, dr. med.

Preventiva je pomembna!

Obolevnost za klopni meningoencefalitisom in limsko boreliozo po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje začne hitro naraščati v začetku aprila ter doseže vrh v poletnih mesecih. Vzroka za to sta dva, in sicer klopi postanejo dejavni, dejavnejši pa postajajo tudi ljudje, ki se bolj zadržujejo na vrtovih, na travnikih in seveda v gozdovih. Tako povečana obolevnost traja vse do konca oktobra. Seveda lahko v tem času ravnamo preventivno. Proti klopni meningoencefalitisu se lahko cepimo. Tovrstna statistika, ki so jo naredili na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, pravi, da se število prijavljenih primerov te bolezni iz leta v leto spreminja, od najmanj 62 prijavljenih primerov v letu 2015 do 373 prijavljenih primerov v letu 2006, kar je bilo najvišje število prijavljenih primerov v zadnjih 13 letih. »Kljub naraščajočemu številu cepljenih proti klopni meningoencefalitisu v zadnjih letih, je delež cepljenih v Sloveniji še vedno zelo nizek. Najmanj en odmerek v življenju je prejelo okrog 16 odstotkov prebivalcev (raziskava iz leta 2014), redno pa se cepi okrog 7,5 % prebivalcev (ocena za leto 2014, narejena na podlagi samo poročanja o cepljenju proti klopni meningoencefalitisu).« Cepljenje se lahko, po predhodnem naročanju, opravi na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje in pri izbranih osebnih zdravnikih. Na omenjenem inštitutu sicer izpostavljajo nekaj priporočil glede cepljenja. »Priporočamo ga vsem osebam od enega leta sta-

rosti naprej, ki se gibljejo ali živijo v območju, kjer se pojavlja klopni meningoencefalitis. Priporočljivo je, da se cepljenje s prvima dvema odmerkoma opravi v zimskih mesecih, lahko pa tudi kasneje. Če začnemo s cepljenjem kasneje, npr. v poletnih mesecih, je priporočljivo dobiti drugi odmerek cepiva že dva tedna po prvem, da čim prej dosežemo zaščitni nivo protiteles.« Po besedah mag. Petre Bogovič, dr. med., je v Sloveniji cepljenje obvezno za osebe, ki so okužbi izpostavljeni pri svojem delu (gozdni delavci, poklicni vojaki ...) ter tudi za dijake in študente, ki so med šolanjem, pri praktičnem pouku, izpostavljeni okužbi. »Priporoča pa se vsem osebam od dopolnjenega enega leta starosti naprej, ki se gibljejo ali živijo v območju, kjer je klopni meningoencefalitis endemičen. Za popolno osnovno cepljenje so potrebni trije odmerki cepiva, za ohranjanje imunosti pa so potrebni poživitveni odmerki na tri oziroma pet let. Sicer obstajajo tudi drugi ukrepi, vendar so bistveno manj učinkoviti. Med njimi je najpomembnejši izogibanje vbodom klopi. V praksi to pomeni izogibanje listnatim in mešanim gozdom z bogato podrastjo, kjer se klopi najpogosteje zadržujejo. Ker pa to vedno ni možno, so pomembni še drugi ukrepi. Priporoča se nošenje svetlih oblačil (klopa lažje opazimo) iz gladkih tkanin (klop se jih težje oprime), ki naj pokrivajo čim večji del telesne površine (klopu otežimo dostop do kože) ter uporaba repe-lentov,« še opozarja strokovnjakinja.

Nekaj ukrepov pred jutranjim tekom.

- ✓ Tekaška obutev
- ✓ Jutranja energija
- ✓ Zaščita pred klopi

Zaščitite lahko sebe in svoje bližnje. Klopi lahko prenašajo več bolezni, pri nas predvsem klopni meningoencefalitis (KME) in limsko boreliozo.¹ KME lahko povzroči poškodbe možganov, paralizo ali celo smrt. Za KME ni zdravlila, tudi antibiotiki niso učinkoviti.²⁻⁴

O možnostih zaščite se posvetujte z zdravstvenim osebjem.

Literatura: 1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pravočasno se zaščitimo pred klopi, saj lahko prenašajo bolezni. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/pravočasno-se-zasčitimo-pred-klopi-saj-lahko-prenasajo-bolezni-2>. Dostop: 12.2.2019. 2. Lindquist L, Vapalahti O. Tick-borne encephalitis. Lancet. 2008;371:1861-71. 3. Haglund M, Günther G. Tick-borne encephalitis – pathogenesis, clinical course and long-term follow up. Vaccine. 2003;21:5171-5178. 4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Be Antibiotic Aware: Smart Use, Best Care. Dostopno na: <https://www.cdc.gov/features/antibioticuse/index.html>. Dostop: 12.2.2019.



Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHÉ DE LUXEMBOURG,
51, Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 29a, 1000 Ljubljana



www.sos-klop.si

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Maščobne celice proizvajajo hormon leptin, ki v možgane pošilja signale o sitosti.
- B** Hrana, bogata s sladkorjem, povzroči hiter porast dopamina, hormona ugodja in sreče.
- C** Tudi inzulin vpliva na sproščanje dopamina.



S prazničnim prenajedanjem si ne pridelamo le kilogramov

Se tudi vam dogaja, da povsem normalno in zdravo jeste med tednom, konec tedna, ko se sprostite in čas poteka počasneje, ko je hladilnik v bližini in vam ni treba misliti na številne obveznosti, se pa začne? Hrana vam prija, neredko tudi preveč. Druženja med sorodniki in prijatelji so obvezno pospremljena z večjimi količinami sladke in mastne hrane. In tudi če ostanemo sami doma, nam misli uhajajo na hrano, pri tem pa nas vodi neustavljiva želja, da bi si nekaj »privoščili«.

Avtorica: **Maja Korošak**

Podobno se nekaterim dogaja zvečer, ko se življenje prav tako nekoliko umiri. Ves dan se držijo normalne diete in prehrana ne predstavlja težave, ko pride večer, pa jih močna želja vodi pred hladilnik. In več sladke in mastne hrane pojedjo, več si je želijo. Ko je ta želja končno potešena, ostane težak občutek v želodcu, slaba vest in nazadnje tudi odvečni kilogrami.

Spet se bližajo prazniki in ponovno se bodo mize šibile pod obilno in visoko kalorično

hrano. Kljub temu da v naši zahodni družbi vlada preobilje hrane in je hrana ves čas na dosegu, prazniki vedno predstavljajo nevarno priložnost za prenajedanje. Nevarno predvsem zato, ker nam nekaj tiste odvečne teže, ki jo pridobimo med prazniki, ostane. In z leti se jih nabere, teh kilogramov. Več jih je, težje se jih znebimo. Odvečni kilogrami pa žal niso edina negativna posledica prenajedanj.

Verjetno danes že marsikdo ve, da z najrazličnejšimi enostranskimi dietami in občasnim stradanjem stanje lahko le še poslabšamo. Telo, ki ne dobi dovolj hranil ali mora stradati, ob prvi priložnosti presežke hrane spravlja v maščobne zaloge in jih tako kopiči. Danes vemo tudi to, da nakopičene maščobne zaloge proizvajajo hormon leptin, ki v možgane pošilja signale o sitosti. Če je teh signalov preveč (zgodi se, ko pojedemo preveč enostavnih ogljikovih hidratov), jih možgani preprosto preslišijo. In mi jemo naprej.

Kaj se pravzaprav dogaja v našem telesu, ko se prenajedamo oziroma uživamo več hrane, kot je potrebujemo? Kdo ali kaj je odgovoren za to, da jemo še naprej, čeprav smo že siti? Zakaj nam sladka hrana vzbuja še več želje prav po sladkem?

Čustveno prenajedanje in stres

Živimo v okolju, ki nas spodbuja, da jemo veliko in da jemo nezdravo, med prazniki pa je še toliko težje zaobiti hrano, ki lahko sproži hrepenenje po še več hrane in prenajedanje. Običajno težko ločimo med homeostatsko lakoto, ki pomeni uravnavanje kratkoročnih energijskih potreb, in hedonsko lakoto, ko bi jedli, ker nam je nekaj dobro in navkljub temu, da smo siti. Ko naše oči zaznajo jed, ki smo jo nekoč z užitkom pojedli, so naši možgani obveščeni, in ker nas želijo zaščititi pred pomanjkanjem energije, se težko upremo hrani, ki jo imamo pred sabo.

Prehranjevanje v času praznikov je lahko še posebej velik izziv za posameznike, ki imajo težave s čustvenim prehranjevanjem. Kot pravi saboter deluje stres, ki naše telo preplavi s stresnim hormonom kortizolom in oslabi našo sposobnost sprejemanja pametnih odločitev kljub dobrim nameram, da se za praznike ne bomo prenajedli. Če hočemo ali ne, je stres del praznikov in sproža hrepenenje po sladki, mastni in slani hrani. Resnici na ljubo si takrat, ko smo pod stresom, ne zaželimmo kislih kumaric, temveč nam zadišita

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

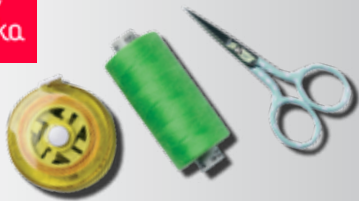
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

čokolada ali čips, ki ju v shrambi hranimo »za obiske«.

Pomembno pa je, da prepoznamo stres in naš odziv nanj, saj se moramo zavedati, da nas bo hrana potolažila le za kratek čas – dobri občutki kmalu izzvenijo in potrebovali bomo še več živil, ki nas redijo. Lažje reči kot izvesti, je to, da prekinemo povezavo hrana–ugodje in se soočimo s čustvi, ki so prisotna v ozadju. Pri tem nam lahko pomaga dober psihoterapevt. In seveda ne gre čez noč, a je vredno.

Težji kot smo, bolj se redimo

Po nekaterih podatkih teža, ki jo pridobimo čez praznike, pomeni 50 % letno pridobljenih kilogramov. Ti po navadi ostanejo do naslednjega leta. Čezmerno težki in debeli ljudje obdržijo še več prekomerne teže, ki jo pridobijo med prazničnim prenažanjem. To pomeni, da pridobljeni kilogrami med prazniki pomembno prispevajo k pridobivanju kilogramov z leti in k postopno naraščajoči debelosti.

Slabega prehranjevanja se hitro navadimo

Nekaj dni malce slabšega prehranjevanja in kakšnega kosa sladice več nam na dolgi rok ne more škoditi, če se po praznikih vrnemo na ustaljeni način prehranjevanja. Vendar pa se zavedajmo, da v telesu hitro pride do sprememb – že po nekaj dneh višjega vnosa nezdrave hrane so namreč opazni znaki inzulinske rezistence in spremembe v produkciji energije v celicah. Tako smo na dobri poti k debelosti in diabetesu. Telo spremembe zazna in se nanje hitro prilagodi – nekaj dni prenažanja telesu kmalu postane »normala«, nam pa se je po praznikih težko vrniti na stari režim prehranjevanja.

Mastna in sladka hrana povzroča odvisnost

Več študij je že pokazalo, da presežek vnosa hrane, še posebno mastne in sladke, sproži spremembe v možganih, ki vodijo v odvi-

snost. Podobno kot uživanje drog ali alkohola lahko tudi hranjenje povzroči sproščanje dopamina, nevrotansmitorja, ki povzroča občutek užitka in sreče. Prisoten je v območju možganov, ki je odgovorno za čutenje, motivacijo, ugodje in gibanje. Prek nagradnega sistema pošilja signale kot odgovor na naravna obnašanja, povezana s preživetjem, med drugimi tudi za spolnost, pitje in hranjenje. Gre za mehanizem, ki ohranja preživetje naše vrste. Medtem ko beljakovinska hrana sproži zmerno sproščanje dopamina, pa hrana, bogata s sladkorjem, povzroči hiter porast tega hormona.

Slaba novica: če občutek ugodja sproži prenažanje, se zaradi nevrokemičnih mehanizmov v ozadju to oblikuje v vzorec, ki se ga bomo težko otesli. In še to: prag, potreben za občutenje užitka in dobre volje po obroku, se sčasoma zviša, kar pomeni, da potrebujemo še več hrane, da zadostimo naši potrebi. Medtem ko nam je takšen dopaminski krog v preteklosti, ko smo morali hrano sami uloviti ali nabrati, prišel prav, nam v teh časih zaradi široke dostopnosti kalorične hrane in manj telesne dejavnosti prej škodi.

Ko je želodec poln

Hrano, ki jo pojemo, želodec »shrani« v zgornjem delu, počasi pa se prenese v spodnji del, kjer se začne prebava. Sproščajo se prebavni encimi in klorovodikova kislina, močne mišice želodca pa pomagajo pri mehanski prebavi in hrano potiskajo naprej. Receptorji v želodčni steni zaznajo, da je želodec poln, in pošljejo signal možganom, da je čas, da prenehamo jesti. Če te signale preslišimo in jemo naprej (kar se običajno zgodi, če jemo prehitro), se mišice v želodcu raztegnejo. Občutimo nelagodje v trebuhu, po večkratnem ponavljanju pa nam raztegovanje in krčenje želodčnih mišic ne predstavljata več takšnega neugodja.

Poleg želodca pa signale sitosti v možgane sporoča še leptin. Leptin je hormon, ki ga izločajo bele maščobne celice. Pomembno vlogo

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA

na revijo ABC
zdravja samo
18,90 €

04/51 55 880

ima pri uravnavanju sprejemanja in porabe energije, še posebej pri uravnavanju apetita. Deluje na predel hipotalamusa, ki nadzoruje apetit. Če maščobne celice zaradi pretiranega vnosa sladke hrane oziroma ogljikovih hidratov proizvajajo preveč tega hormona, to privede do rezistence na leptin – možgani ne zaznavajo več signalov sitosti. Posledično pride do nenadzorovanega vnosa hrane, to pa povzroči debelost.

Prav tako preveč hrane, še posebej mastne, in če to ponavljamo dlje časa, vpliva na živčni sistem v zgornjem delu želodca, s čimer oslabimo signale sitosti, kar še dodatno vpliva na prenažanje. Na dolgi rok k temu pripomore še sprememba v sestavi črevesne mikroflore, saj nezdrava hrana spodbuja rast slabih bakterij, kar vodi do napak v komunikaciji med črevesjem in možgani. Tako občutimo lakoto, čeprav smo pojedli dovolj ali morda celo preveč.

Naveza dopamin–inzulin

Inzulin je hormon, ki pomaga uravnavati raven krvnega sladkorja in prav tako pripomore k občutku sitosti po obroku. Po obroku, sestavljenem z veliko enostavnih ogljikovih hidratov, bo krvni sladkor hitro narasel, kar pomeni, da mora trebušna slinavka proizvesti toliko več hormona inzulina, ki bo ta sladkor transportiral v celice. Pridruži se mu še hormon glukagon, ki skupaj z inzulinom nekaj sladkorja shrani v obliki glikogena v mišicah in jetrih, preostali del, ki ga telo ne porabi, pa v obliki maščobnega tkiva. Hitremu porastu sledi hitri padec krvnega sladkorja, kar povzroči utrujenost, lahko tudi vrtoglavico in slabo voljo ter najpomembneje – ponovno lakoto, zaradi katere bomo ponovno hrepeneli po hrani.

Novejše študije pa kažejo na manj znano vlogo inzulina – uravnaval naj bi namreč tudi sproščanje dopamina, že omenjenega nevrottransmitorja v nagrajevalnih centrih možganov. Kadar je v možganih več inzulina, se sprošča več dopamina, kar poveča občutek užitka. To odkritje pomaga razložiti neustavljivo željo po živilih z veliko ogljikovimi hidrati. Kronično povišane ravni inzulina in znižana občutljivost na inzulin pa sta močno povezani z debelostjo.

Še ena slaba posledica prenašanja

Mitochondriji so male tovarne v naših celicah. Spreminjajo hrano, ki jo zaužijemo, v energijo ATP (adenozin trifosfat), ki jo naše telo lahko porabi za delo. V vsaki celici je na stotine mitochondrijev – bolj dejavno je tkivo, več jih je prisotnih. V mitochondrijih poteka prenos elektronov, ki pridejo iz hrane in se združijo z vdihanim kisikom, pri tem pa nastane voda. Hkrati se vzdolž membrane prenašajo protoni (pozitivno nabite molekule vodika H⁺), kar povzroči vzpostavitev neravnotežja med koncentracijama protonov na zunanji in notranji strani mitochondrijske membrane, kar se uporabi kot gonilna sila za nastanek energije ATP. Če mitochondrije preveč napolnimo, torej do stopnje, ko jih prenasajamo z elektroni iz hrane, se tega želijo ubraniti. To storijo tako, da celica presliži signal inzulina, ki želi vanjo transportirati hranila, torej ji dovesti dodatno »delo«. Tako pride do hormonskega neravnovesja, z drugimi besedami do inzulinske rezistence.

Preveč prostih radikalov

Naslednja težava je stranska reakcija, ki nastane pri transportu elektronov in povzroči nastanek prostih radikalov. Zgodi se, da kakšen elektron »pobegne« iz dihalne verige

in nato reagira s kisikom, pri čemer se v končni fazi tvorijo prosti radikali. Ti so sicer nujno potrebni za obrambo pred okolijskimi patogeni in signalizacijo celičnih funkcij. Ker pa so to zelo reaktivne spojine, je njihovo preveliko število za nas škodljivo, saj povzročajo poškodbe celičnih struktur ter dednega materiala, oksidirajo lipide in beljakovine v celičnih membranah, kar onemogoči njihovo funkcionalnost in homeostazo organizma. Preveč prostih radikalov je tako vzrok za razvoj številnih bolezni ter pospešitev staranja.



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

Indikacije zdravila:

- za zdravljenje ponavljajočega zaprtja,
- pri boleznih, pri katerih je zaželeno olajšano odvajanje in mehko blato, kot pri razpokah v sluznici danke, pri hemoroidih, pri bolečem odvajanju po kirurškem posegu v predelu zadnjika;
- pri bolnikih, ki se jim priporoča povečan dnevni vnos vlaknin,
- podporno zdravljenje pri sindromu razdražljivega debelega črevesa s prevladujočo simptomatiko zaprtja.

Odmerjanje in način uporabe:

Odrasli in otroci starejši od 12 let vmešajte eno vrečko zrnca Mucofalk pomaranča v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Za zagotovitev največjega učinka je dnevno potrebno zaužiti 2 do 6 pripravljenih napitkov.

1. Vsebinsko ene vrečke stresite v kozarec. Kozarec počasi napolnite s hladno vodo (vsaj 150 ml).
2. Premešajte z žlico in bodite pozorni, da pri tem ne nastanejo grude.
3. Pripravljeno raztopino takoj popijte. Za tem spijte še dodaten kozarec vode.



POMEMBNO:

Zdravila nikoli ne zaužijte brez tekočine, ker lahko povzroči zaporo grla, dihalnih poti ali požiralnika.

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.



- Škatla z 20 vrečkami po 5 gramov zrnca za peroralno suspenzijo.
- Ena vrečka (= 5 g zrnca) vsebuje 3,25 g semenske lupine jajčastega trpotca (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*).

Datum priprave: marec 2019
SI.19.MUCOFALK.02

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti objavljeno na spletni strani <https://www.ewopharma.si/politika-zasebnosti>.

www.mucofalk.si
www.dralkpharma.com

DR. FALK PHARMA GmbH
Leinenweberstr. 5
Postbox 6529
D-79041 Freiburg
Germany

Zaprtje

Moč za dobro prebavo
Naravno odvajalo



Mucofalk®
Zrnca z okusom
pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah
in specializiranih prodajalnah.

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

ewopharma

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

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

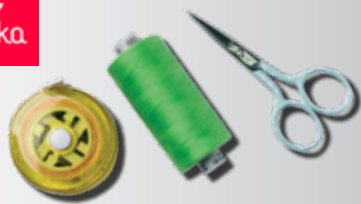
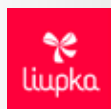
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

ABC

- A** Za vpogled v stanje krvi se obrnimo na osebnega zdravnika ali samoplačniški neodvisni laboratorij.
- B** Pri prehranskih dopolnilih se poučimo o kombiniranju le-teh in upoštevajmo ustrezne certifikate, zlasti neodvisnih skupin uporabnikov.
- C** Veliko vode, gibanja, kakovostne hrane in dober spanec imajo prednost pred prehranskimi dopolnili.

Naj bo hrana vaše zdravilo in ne zdravilo vaša hrana

Kadar zbolimo, je že prepozno, če pozorno prisluhnemo telesu, pa nam že mnogo prej sporoča, da vse ne deluje, kot bi moralo. Eden takšnih znakov v sodobnem času je gotovo utrujenost. Preden začnemo kupovati vse mogoče prehranske dodatke in postanemo sami svoji zdravniki, se najprej prepričajmo, ali in kaj nam sploh manjka, svetuje **Timotej Vivod, magister farmacije**, kar lahko storimo s splošnim pregledom krvne slike ali pa samoplačniško v katerem od laboratorijev. **Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine**, ki se v zadnjih letih ukvarja tudi s prehranskim svetovanjem, opozarja, da predvsem zaradi naglice pozabljamo, da je telo treba najprej dobro očistiti, za kar je potrebna predvsem voda.

Avtorica: **Petra Bauman**

Krvna slika

Krvna slika je le osnova in res temeljni del preiskav, ki jih medicina pozna v diagnostiki različnih bolezni, stanj in težav. Za osnovni vpo-

gled v telesne tekočine je priporočljivo narediti osnovno krvno sliko, jetrne in ledvične teste z lipidogramom (maščobe v krvi) in elektroliti, glukozo na tešče, pregledati stanje ščitničnih hormonov in vitamina D. Vse to lahko naredi vsak od nas tudi na lastno pobudo v laboratoriju UKC, zdravstvenega doma ali v katerem od samostojnih laboratorijev v Sloveniji. Za razlago izvidov je potrebno poiskati zdravnika, ki zna bolniku ponuditi jasno razlago njegovega bolezenskega stanja.

Za nasvet povprašajmo strokovnjaka

Če o svojem zdravju razmišljamo skozi hrano in z njo vnašamo vsa potrebna hranila, ki jih telo potrebuje, potem zdravnika ali prehranskih dodatkov, razen v določenih primerih, ne bomo potrebovali, pojasnjuje farmacevt **Timotej Vivod**.

Kadar se ob slabem počutju odločimo zdraviti sami in se odločimo, da bomo denimo jemali vitamin C (pomemben antioksidant), B-kompleks ali druge vitaminske pripravke,

bi se nam stanje moralo izboljšati že po enem do dveh tednih jemanja, kar bi bil znak, da smo posegli po snovi, ki nam zares manjka. A tega ne moremo zanesljivo vedeti, saj se za enakimi simptomi lahko skriva vrsta različnih bolezni. Daljša samozdravljenja so načeloma odsvetovana. Pri dalj časa trajajočih težavah obiščemo zdravnika in počakamo, da preiskave pokažejo resnično stanje.

Timotej Vivod opozarja na pomembnost ločevanja med zdravilom in prehranskim dopolnilom. V tem kontekstu predvsem po višini odmerka, pa tudi z vidika varnosti. Zdravila morajo biti varna in učinkovita, ustrezati morajo določenim merilom, npr. čistosti in stabilnosti do konca roka uporabe. Kontrolirajo jih neodvisne pristojne institucije, medtem ko prehranska dopolnila niso preizkušena in moramo glede vsebnosti in čistosti verjeti navedbam proizvajalcev. »Vsekakor pa naj bodo prehranska dopolnila dodatek k prehrani in naj je ne nadomeščajo. Če se samozdravimo, nujno preberimo priložena navodila, še bolje pa je, da stopimo do stro-



Okus
zelenih
met

VITA B12
1000 µg
Za spomin
B₁₂

VITA B12 za spomin

- ✓ pri slabokrvnosti
- ✓ zmanjšuje utrujenost
- ✓ primerno za vegane

Samo
1 pastila
dnevno!

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

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

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

V lekarnah in specializiranih trgovinah. IZDELANO NA FINSKEM.

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

Vitalbans

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

kovnjaka, zdravnika oz. farmacevta, ki nas bo poučil o možnostih zdravljenja,« svetuje Timotej Vivod. Prav tako svetuje, da znanja ne iščimo le na spletu (tudi za pripravo domačih pripravkov ne), ker v poplavi informacij težko izluščimo strokovne, raje posezimo po strokovni literaturi. In še, naj ne nasedamo reklamnim oglasom, ker so zavajajoči in večinoma vsebujejo več neresnice kot resnice.

Holesterol

Med maščobami je najbolj osovražen holesterol, čeprav zelo resnih študij, ki bi dokazovale njegove slabe učinke na telo, ni, pravi **Ivica Flis Smaka**. Holesterol je v telesu nujno potreben, saj iz njega nastajajo zelo pomembne snovi v telesu, potrebujejo ga celične membrane in mišice, torej tudi srce. Zdrave maščobe so ključne v presnovi vitaminov, ki so topni le v njih. »Vsi govorimo o vitaminu D, ki ima v sodobni medicini zelo pomembno vlogo in ga poimenujemo kar prohormon, ob njem so še vitamini A, E in K, ki tudi ne morejo brez maščob.« Vitamin D sicer povezujemo s stanjem kostnine, a njegova vloga v telesu je veliko večja in mnogo bolj pomembna, saj je vsaka celica v telesu odvisna od njega. Je tudi neposreden pokazatelj stabilnega hormonskega ravnovesja v telesu in je v bistvu član družine maščobnih hormonov, ki vsi nastanejo iz holesterola: estrogen, progesteron, testosteron, DHEA in kortizol.«

Kraljica – voda

Voda je tista, ki doseže vsako celico v telesu in pomaga pri odstranjevanju nakopičenih odpadkov, z vodo telo hidriramo, z njo zagotovimo dober pretok v obtočilni. Med zdrave tekočine, ki jih vnašamo v telo, prištevamo torej vodo, sadne in zeliščne čaje, nesladkane kompote, juhe, naravne mineralne vode – vsi ti napitki nadomeščajo izločene elektrolite in pomagajo vzdrževati primerno notranje okolje v telesu.

Ob tem je treba izključiti slabo hrano in pijačo, med katera sodijo: gazirane in obarvane pijače, pijače z okusi, alkohol v vseh oblikah, kavo in poživila, pakirano in predpakirano hrano, konzervirano hrano, koncentrirane izdelke (jušne in druge kocke, juhe in druga hrana iz vrečk ali plastičnih lončkov), slane in sladke industrijsko pripravljene prigrizke. Sokovi iz sveže stisnjene zelenjave in kašasti zelenjavni sokovi (smutiji) nas lahko podprejo v prehodnem času, ko je veliko prehladnih in drugih respiratornih obolenj. Limonada z ingverjem, medom in sokom rdeče pese je več kot krepčilna, zelo popularni so napitki z dodatkom kurkume, iz našega domačega zdravilstva poznamo tudi česen in hren, ki sta bila v preteklosti veliko več na jedilnikih kot danes.

Kruh in čokolada ne rasteta na drevju

V grobem je razdelitev preprosta in ne zahteva učenih pristopov: to, kar najdemo v naravi in lahko tudi v surovi obliki pojemo, je pri-

merno. »Kruh in čokolada ne rasteta na drevju,« malo za šalo in veliko zares, pove Ivica Flis Smaka. Izvrstno je, če smo samooskrbni, a to možnost ima le malokdo. Na tržnici tudi pozimi najdemo kakovostna jabolka, krhlje in drugo suho sadje, kislo zelje in repo, podobno kot so to delali naši predniki, ki veletrgovin niso poznali. Če vsaj poskusimo živeti čim bolj skladno z naravo s čim manj industrijske hrane – je že to napredek!

Razstrupljanje

Razstrupljanje je proces, ki je v našem telesu dejaven vsak dan. Predstavlja številne dejavnosti našega prebavnega sistema, ki omogočijo izločanje telesu škodljivih snovi iz organizma. Dokler je strupov malo, dokler niso premočni in dokler je telo v dobri kondiciji (polnega zdravja), te dejavnosti potekajo nemoteno in telo praviloma večino strupov izloči. Če utrujenost traja zelo dolgo in predolgo, če se pojavijo bolečine, ki niso povezane z znanimi težavami skeleta ali predhodno telesno dejavnostjo, slaba koncentracija, razdražljivost brez vzroka – pri vsem tem lahko pomislimo, da je telo potrebno razstrupljanja.

Čudežne tablete ni

Ene same čudežne tablete, ki bi odpravila težave, ni. Prava detoksikacija telesa poteka po točno določenem zaporedju in učinkuje šele, ko korenito posežemo v način življenja: s spremembo jedilnika, z vnosom zadostne količine tekočine, da se telo lahko čisti, nujno je uvesti tudi gibanje in zadostno količino spanja. Šele ko vse to dejansko načrtujemo in uvedemo v svoj dnevni ritem, si lahko pomagamo tudi s prehranskimi dopolnili. Sicer učinka ne bo.

Kako se torej pravilno prehranjevati

»Kadar so v prehrani posameznika zastopani predvsem ogljikovi hidrati (kruh, krompir, testenine, škrobni izdelki, sladice, sladkorji), nastajajo viški energije. Shrambe za ogljikove hidrate v telesu so v jetrih in mišicah in so zelo majhne, zato se zelo hitro zapolnijo. Vsi viški ogljikovih hidratov, ki ne morejo več v te shrambe, gredo v maščevje na trebuhu. Pogosto je teh viškov toliko, da jih jetra ne uspejo ustrezno predelati, zato se odlagajo kar v jetrih in posledica tega čezmernega uživanja škrobastih živil so zamaščena jetra. Zato tudi pri vegetarijancih vidimo tako sliko,« pojasnjuje dr. Flis Smaka. »Na vsakodnevem jedilniku in najpogosteje zastopane na krožniku naj bodo beljakovine, zelenjava, zdrave maščobe. Da, maščobe, vendar ne transmaščobe, ki jih najdemo v številnih industrijskih izdelkih. Beljakovine najdemo v jajcih, mehkih siri, izdelkih iz fermentiranega mleka, odlična je sirotka, a tudi plava riba, jagnjetina, govedina bi morali graditi naše jedilnike,« pravi dr. Flis Smaka.



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

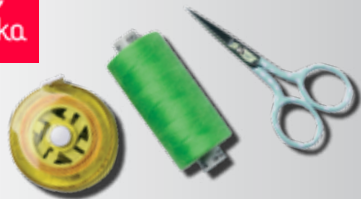
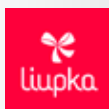
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Healthy Ageing v Termah Šmarješke Toplice

DA BOSTE ZDRAVI TUDI V ZRELIH LETIH



Pridejo leta, ko je treba začeti bolj paziti nase. Prisluhnite svojemu telesu in poskrbite, da ohranite mladostnost.

V Termah Šmarješke Toplice boste hitro odklopili od vsakdana. Naužili se boste zdravih jedi, prečistili telo in se razgibali s plavanjem in dinamično hojo. S pomočjo strokovnjakov za prehrano in za gibanje boste lahko preverili in izboljšali svoj življenjski slog in tako še pravočasno poskrbeli za svoje zdravje. Po masaži in magnezijevi kopeli boste spet občutili mladostno energijo. Veseli boste spoznanja, kako malo je treba, da se znova počutiš kot prerojen.

TERME KRKA

Terme Šmarješke Toplice

08 20 50 300
booking@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

Program Healthy Ageing

- nastanitev v hotelu Vitarium **** Superior,
- polpenzion z zdravo prehrano na temelju pretežno lokalno pridelanih živil,
- energijsko masaža hrbta in vratu,
- magnezijeva masažna kopel,
- posvet s prehransko svetovalko, z izdelavo jedilnika,
- analizo strukture tkiv, s katero ugotovijo metabolično starost, razmerje med mišičnim in maščobnim tkivom in koliko kalorij porabite v mirovanju,
- savnanje z rituali za nego in učinkovitejše razstrupljanje,
- kopanje v termalnih bazenih,
- nordijsko hojo s športnim trenerjem.

Za svoje zdravje lahko naredite še več

Odženite skrbi in preverite svoje zdravstveno stanje pri zdravniku specialistu:

- Pregled in kompletna ergometrijska obdelava pri kardiologu
- Ultrazvočna preiskava srca in vratnih arterij
- Laboratorijske preiskave:
 - Test intolerance na hrano
 - Test nivoja hormonov kortizola in melatonina
 - Lipidogram (krvni sladkor in maščobe: H, T, HDL, LDL)
 - Dodatne biokemične preiskave
 - PSA
- Pregled pri specialistu fiziatru

Ob doplačilu vam je na voljo tudi **prehrana po meri** - z dnevno petimi obroki, ki so pripravljene glede na vaše potrebe in želje.



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Običajno je potrebno zdravljenje z več skupinami zdravil.
- B** S pravočasnim zdravljenjem se bolnikovo stanje lahko popravi že v nekaj mesecih.
- C** Glede na višji funkcijski razred bolnika je višje tudi tveganje.

Ko srčna mišica opeša

Srčno popuščanje je skupek sindromov in znakov, ki nastanejo zaradi zmanjšane količine prečrpane krvi v srcu. Bolniki na začetku povedo, da se zadihajo pri nekoliko večjih telesnih naporih, sčasoma, ko srčno popuščanje napreduje, imajo težko sapo že pri manjših telesnih naporih, nazadnje pa ne zmorejo niti osnovnih opravil. Zelo moteče zanje je tudi to, da morajo spati z vzdignjenim vzglavjem, to pa zaradi tega, ker se odvečna tekočina nabira v pljučih in je dihanje v ležečem položaju oteženo.

Avtorica: **Maja Korošak**

O vzrokih, diagnosticiranju in zdravljenju tega nevarnega obolenja smo se pogovarjali z **izr. prof. dr. Miranom Šebeštnjem**, s KO za kardiologijo UKC Ljubljana.

Kateri so torej vzroki za srčno popuščanje? »Najpomembnejši vzrok srčnega popuščanja je ishemična bolezen srca oziroma preboleli miokardni infarkt,« pove dr. Šebeštnjen in pojasni, da miokardni infarkt danes zdravijo veliko uspešneje, kot so ga pred dvajsetimi leti. »Veliko več bolnikov preživi akutno obdobje miokardnega infarkta in kasneje se lahko pokažejo posledice tudi v obliki srčnega popuščanja. Drugi pomemben vzrok je slabo zdravljena arterijska hipertenzija. Pri tem je mišljeno tudi zdravljenje, s katerim ne dosežemo ciljnih vrednosti krvnega tlaka. Po navadi zdravljenje s samo enim zdravilom namreč ni dovolj učinkovito in je potrebno zdravljenje z zdravili iz več skupin. Zelo pogosta je tudi idiopatska dilatativna kardiomiopatija, katere vzrokov ne poznamo in se kaže v razširitvi leve srčne votline in posledično

zmanjšane delovanja srca. Vzroki srčnega popuščanja so lahko povezani tudi z napačnim delovanjem ščitnice, lahko so povezani z vnetjem srčne mišice – miokarditisom, čezmernim uživanjem alkohola in tudi drugimi vzroki. Zelo redko se srčno popuščanje pojavi v nosečnosti, t. i. postpartalna (poporodna) kardiomiopatija, ki se lahko začne v zadnjih treh mesecih nosečnosti ali v prvih treh mesecih po porodu.«

Težko dihanje in otekanje nog

Osnovni simptomi srčnega popuščanja so zadihanost pri vedno manjših telesnih naporih, ortopneja ali težko dihanje v ležečem položaju, značilno pa je tudi otekanje nog. Na začetku obolenja se otekanje pojavi predvsem čez dan, ponoči pa splahni. Pozneje so otekline prisotne čez cel dan in se postopoma le povečujejo. Zaradi česa noge otečejo? »Zaradi zmanjšane delovanja srca tekočina zastaja predvsem v nogah zaradi povečanega hidrostatskega tlaka. Tako bolnikom svetujemo, da ko čez dan počivajo, naj to počnejo z dvignjenimi nogami. Normalno levi prekat srčne mišice iztisne približno petdeset do šestdeset odstotkov krvi, ki pride vanj pri vsakem utripu. Pri bolnikih s srčnim popuščanjem je ta delež bistveno nižji – tudi 15–20 %.«

Postavljanje diagnoze

Kot pove dr. Šebeštnjen, je na začetku najpomembnejše, da se z bolnikom natančno pogovorijo. »Vzrokov težkega dihanja je seveda lahko več, lahko je vzrok v pljučih ali drugih organskih sistemih. Skupaj z natančnim pogovorom lahko hitro ugotovimo, ali je težko dihanje posledica srčnega popuščanja. Z odvzemom krvi določimo NT-proBNP. To je

encim, ki se sprošča pri srčnem popuščanju iz mišice levega prekata. Res je, da je v bolnišnicah to preiskavo zelo lahko narediti, splošnim zdravnikom pa ta preiskava ni dostopna. Povsem natančno pa lahko vzrok srčnega popuščanja ugotovimo z ultrazvokom srca, saj lahko izključimo tudi nepravilno delovanje katere izmed srčnih zaklopk. Seveda moramo opraviti tudi EKG, saj so vzroki srčnega popuščanja lahko tudi različne motnje srčnega ritma,« razlaga dr. Šebeštnjen in dodaja, da je pri redkih vzrokih srčnega popuščanja treba opraviti tudi druge preiskave, kot je magnetna resonanca. »Skoraj pri vseh bolnikih, pri katerih gre za srčno popuščanje, pa moramo kot vzrok izključiti ishemično bolezen srca (zožitev ali zamašitev koronarnih arterij). To opravimo s koronarografijo.« Koronarografija je rentgenska diagnostična metoda, s katero prikažejo koronarne arterije s kontrastnim sredstvom. Preiskava lahko natančno pokaže mesto in razsežnost aterosklerotičnih oblog, ki postopno ožijo svetlino srčnih žil. Pomembna ovira v pretoku krvi nastane, ko je svetlina žile zmanjšana za najmanj 70 %.

Pozno diagnosticiranje

Popuščanje srca se pogosto diagnosticira precej pozno. Zakaj? »Prvi vzrok je ta, da bolniki sami na pregled pridejo razmeroma pozno, ko imajo že veliko težav. Zlasti pri mlajših je tako. Ne pomislijo, da bi bila zadihanost lahko znak bolezni srca, ampak dolgo časa menijo, da gre za nekaj prehodnega, bolezen pa napreduje postopno in počasi. Drugi vzrok je v tem, da je dostopnost diagnostike nekoliko slabša – čakalne dobe so okoli enega leta – vendar pa ne za bolnike



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

z akutno nastalimi težavami, saj sta za te diagnostika in zdravljenje dostopni takoj.«

Načini zdravljenja

Pred začetkom zdravljenja je najprej treba ugotoviti vzrok srčnega popuščanja. Zelo pomembno je t. i. nefarmakološko zdravljenje, ki obsega predvsem zmanjšano uživanje soli, neuživanje alkohola in redna, vendar bolniku prilagojena telesna dejavnost. Po besedah dr. Mirana Šebeštjena farmakološko zdravljenje poteka z več skupinami zdravil. Ena izmed osnovnih so beta blokatorji – to so zdravila, ki so namenjena predvsem zniževanju srčne frekvenca. »Če s temi zdravili ne dosežemo zadovoljivega znižanja srčne frekvenca ali bolniki teh zdravil ne prenašajo, lahko uporabimo ivabradin.« Druga skupina so ACE-zaviralci, namesto njih pa lahko uporabijo tudi zdravila iz skupine sartanov, če bolniki ACE-zaviralcev ne prenašajo. Najpogostejši vzrok neprenašanja je suh, dražeč kašelj. V zadnjih štirih ali petih letih pa je pri nas na voljo tudi zdravilo, ki je kombinacija sartana in inhibitorja neprilizina (ARNI). Tretja skupina zdravil so inhibitorji aldosteronskih receptorjev. Kot pove dr. Šebeštjen, morajo biti pri dajanju teh zdravil pozorni tudi na ledvično funkcijo. Če je vzrok srčnemu popuščanju ishemična bolezen srca, pa bolnik potrebuje še druga zdravila, ki se uporabljajo specifično za zdravljenje ishemične bolezni srca, med katerimi je najbolj znan aspirin.

Kakšna je uspešnost zdravljenja? Dr. Miran Šebeštjen: »Če začnemo zdraviti pravočasno in zdravimo z ustreznimi odmerki zdravil, se bolnikovo stanje lahko popravi že v nekaj mesecih. Za zdravljenje lahko uporabljamo tudi posebno vrsto srčnih spodbujevalnikov, t. i. resinhronizacijske srčne spodbujevalnike, ki sinhronizirajo delovanje levega in desnega srčnega prekata, vendar pa je za to zdravljenje primerna le manjša skupina bolnikov.

Zadnjih nekaj let obstaja tudi možnost zdravljenja s krvotvornimi matičnimi celicami. To zdravljenje je še vedno v fazi raziskovanja, vendar upamo, da bo glede na rezultate raziskav to kmalu postalo del standardnega zdravljenja pri določenih skupinah bolnikov. Bolnikom z napredovalim srčnim popuščanjem, pri katerih niti medikamentozno zdravljenje niti zdravljenje z matičnimi celicami ni uspešno, lahko pomagamo tudi z mehansko podporo levega prekata. Uporabimo posebne črpalke, ki srcu pomagajo črpati kri, in bolniki z njihovo pomočjo lahko normalno živijo nekaj let. V tem času lahko pridobijo telesno kondicijo in postanejo primernejši kandidati za presaditev srca.« Na leto vstavijo približno petnajst takšnih črpalk in tako bolnikom omogočijo normalno preživetje do presaditve. »V Sloveniji opravimo od 25 do 35 presaditev srca na leto. Lahko bi jih še več,« zatrdi dr. Šebeštjen, »če bi imeli več darovanih src.«

Tveganje nenadne smrti

Kakšno je tveganje bolnikov s srčnim popuščanjem za nenadno smrt? Dr. Miran Šebeštjen: »Kar precejšnje. Zelo odvisno pa je od tega, v kateri razred bolezni se bolnik uvršča. Newyorško združenje kardiologov je oblikovalo lestvico s štirimi funkcijskimi razredi. Prvi funkcijski razred pomeni, da bolnik nima nikakršnih težav, ultrazvok pa že pokaže zmanjšano delovanje srca. V drugem funkcijskem razredu se bolnik zadira ob večjih telesnih naporih, na primer ob hoji v tretje ali četrto nadstropje. Bolniki v tretjem funkcijskem razredu normalno zmorejo vsakodnevne dejavnosti, zadirajo pa se že po nekaj stopnicah. V četrtem funkcijskem razredu pa ne zmorejo vseh osnovnih opravil. Že pri hoji iz ene sobe v drugo se morajo večkrat ustaviti.

Glede na to, v katerem funkcijskem razredu je bolnik, je tudi tveganje večje. V četrtem funkcijskem razredu je umrljivost bolnikov v enem letu več kot 50-odstotna. To tveganje se pri bolnikih v nižjih funkcijskih razredih nekoliko zmanjša, vendar je tudi v prvem funkcijskem razredu petletna umrljivost več kot 10-odstotna. Res pa je, da je v višjem funkcijskem razredu tudi več starejših bolnikov, ki imajo več pridruženih bolezni, ki prav tako vplivajo na njihovo prognozo,« še zaključuje dr. Šebeštjen.

SRČNO POPUŠČANJE?
POSLUŠAJTE SVOJE
SRCE IN MU POMAGAJTE.

Občutek
težke sape
ponoči?

Otečene
noge?

Utrujenost?

Vam hoja
po stopnicah
predstavlja
napor?

Če opazite simptome, kot so občutek težke sape, otečene noge ali utrujenost, obiščite svojega zdravnika.

Datum priprave informacije: marec 2018. SI-2018-HF-001

NOVARTIS
Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Navadna luskavica ali luskavica v plakih se po koži komolcev, kolen, v lasišču in v ledvenem predelu kaže z rdečimi ploščami s srebrnkastimi luskami.
- B** Luskavica je gensko pogojena, jo namreč podedujemo. Glede na spol je pojavnost te bolezni enaka, s starostjo pa zboli več ljudi.
- C** Luskavica ni nalezljiva bolezen, ima pa kroničen potek.

Luskavica ni nalezljiva



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

Ste se že kdaj zazrli v roke sogovornika in opazili luskinasto kožo ter pomislili, kaj pa je to, včasih celo, joj, da se ne bom nalezel? Mnogi ste sicer že slišali za luskavico oziroma psoriaz, lahko pa sodite tudi med 40 tisoč ljudi, ki se v Sloveniji soočajo s to boleznijo, ki nikakor ni nalezljiva, žal pa tudi ne ozdravljiva. Zanimivo je, da se lahko pojavi kadar koli, od česa pa je to odvisno, smo med drugim vprašali **doc. dr. Nado Kecelj Leskovec, dr. med., specialistko dermatovenerologije, flebologinjo**, ki nam je zaupala še marsikatero zanimivost.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek bi vas prosila, da nam orišete, kako se luskavica izrazi. Omenila sem že luskinasto kožo denimo na rokah, kje na telesu se lahko še pojavi in kakšni so pravi simptomi?

Naj takoj na začetku poudarim, da luskavica ni nalezljiva bolezen, ima pa kroničen potek

in velikokrat poteka v blagi oziroma zmerni obliki. Dolgo smo mislili, da se luskavica izrazi le na koži in pri 30 % obolelih tudi na sklepih. Danes vemo, da je del sistemske vnetne bolezni, ki se lahko izrazi tudi na nekaterih drugih notranjih organih. Poleg vnetja sklepov jo povezujemo z vnetjem črevesja, očesa, zvišanim krvnim tlakom, debelostjo in depresijo.

Večina bolnikov ima tako imenovano navadno luskavico ali luskavico v plakih, kjer vidimo po koži komolcev, kolen, v lasišču in v ledvenem predelu rdeče plošče s srebrnkastimi luskami. Posebna oblika luskavice je omejena samo na dlani in stopala, kjer lahko vidimo luske ali pa gnojne mehurčke na pordeli koži. Redko se razvije najtežja oblika, kjer je vsa koža pordela, lahko je posuta tudi z gnojnimi mehurčki. Spremembe so lahko tudi na nohtih – od vdolbinic, oljnih madežev, do odstopanja nohta, ki je lahko tudi zadebeljen in rumenkasto obarvan. Simptoma, ki spremljata bolnike z luskavico, sta srbež in pekoča bolečina.

Pa je pogosto posledica tudi srbečica? Morda vedno?

Srbež je simptom, ki je res pogosto pridružen luskavici, in poleg samega videza kože močno slabša kakovost življenja. Vpliva lahko na splošno počutje, vsakodnevne dejavnosti in spanje.

Omenjate posebno obliko luskavice, ki je omejena samo na dlani in stopala, kjer nastanejo luske ali gnojni mehurčki na pordeli koži. Je možno, da nastanejo samo enkrat letno, vendar več let zapored, da jih denimo sproži prvo spomladansko sonce?

Govorimo v tem primeru o alergiji ali luskavici?

Na dlani in stopala je omejenih veliko dermatoz, ne samo palmo-plantarna luskavica ali luskavica dlani in stopal, ki se praviloma poslabša pozimi in poleti izboljša. Bolezen dlani in stopal, ki se pojavlja v toplejših mesecih in se kaže kot drobni srbeči vodeni mehurčki, ki se lahko združijo v mehurje, imenujemo dishiroza in ima različne vzroke vse od glivične okužbe do različnih vrst alergije. Včasih vzroka ne najdemo.

Bolezen se lahko pojavi kadar koli. Kateri so dejavniki tveganja?

Bolezen se lahko pojavi kadar koli, kljub temu pa poznamo dve starostni obdobji, ko se luskavica pojavi pogostejše, in sicer okoli 20. in okoli 50. leta. Luskavico podedujemo, torej je gensko pogojena, sprožilni dejavniki ali dejavniki tveganja pa so najpogostejše stresni dogodek, manjša poškodba, sončne opekline, lahko tudi blažja okužba, kot je na primer angina, po kateri velikokrat nastane kapljica luskavica.

Kako pa sploh diagnosticirate luskavico? Kakšne preiskave naredite?

Luskavico v večini primerov diagnosticiramo na osnovi pregleda, torej klinične slike, le redko potrebujemo dodatne preiskave, kot je histološka preiskava vzorca kože.

V Sloveniji ste diagnosticirali bolezen pri približno 40 tisoč ljudeh. Ali število skozi leta narašča, pada, ostaja na enaki ravni? Lahko izpostavite še nekaj statistike? Kakšna je pojavnost glede na spol in starost?



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Za luskavico zbolijo po svetovnih podatkih od 1 do 11 % ljudi, v Sloveniji okoli 4 % odraslih. Vedno več bolnikov poleg osebnega zdravnika obišče tudi dermatovenerologa, saj so se možnosti uspešne terapije v zadnjem desetletju možno povečale. Glede na spol je pojavnost enaka, s starostjo pa zbolijo več ljudi.

Kako zelo je pomembna komunikacija med bolnikom in zdravnikom? Pridejo ljudje s to težavo po vaših izkušnjah kmalu po pomoč ali odlašajo?

Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je zelo pomembna. Verjetno pridejo do zdravnika hitreje oboleli s težjimi oblikami luskavice kot tisti z blagimi oblikami. Za težjo obliko luskavice danes štejemo luskavico, ki prizadene več kot 10 % kože, če si predstavljamo, da je en odstotek kože kot velikost dlani s prsti. Upoštevamo tudi kakovost življenja, ki je lahko zelo zmanjšana pri hudi luskavici nohtov, lasišča ali pri prizadetosti spolovila pri tako imenovani inverzni ali obratni luskavici.

Omenjate navadno luskavico ali luskavico v plakah, kapljično luskavico, inverzno ali obratno luskavico, koliko vrst bolezni pravzaprav obstaja? Katera je najhujša oblika?

Luskavico kože delimo na tri glavne skupine, to so navadna, pustulozna in eritrodermična luskavica. Navadna luskavica je najpogostejša v plakah na značilnih mestih, kot so komolci, kolena, ledveni predel in lasišče. Če so plaki veliki kot kapljice in posuti po vsem telesu, govorimo o kapljični luskavici, če pa so plaki brez lusk razporejeni na neznatnih ali obratnih mestih, kot so pregibi in spolovilo, govorimo o inverzni ali obratni luskavici. Pustulozna ali gnojna luskavica je lahko omejena na dlani in stopala ali pa razširjena na kožo vsega telesa, ki je pogosto tudi pordela in drobno luščiča. Slednja eritrodermična pustulozna oblika je najhujša oblika luskavice.

Ali vreme oziroma letni časi vplivajo na stanje bolezni? Ali mraz še bolj razdraži kožo? Prihajajo toplejši meseci, ko bomo vse bolj razgaljali kožo. Je bolje, da ljudje z luskavico zaščitijo svojo povrhnjico ali to ni potrebno?

Na izboljšanje luskavice ugodno vplivajo UV-žarki, kar izkoriščamo tudi za zdravljenje luskavice pozimi v obliki UVA- ali UVB-fototerapije, oziroma helio- in balneoterapije poleti na morju ali v toplicah, kjer kombinacija kopanja in zmernega sončenja izboljša luskavico. Zato se pri večini obolelih luskavica poleti izboljša, pozimi pa poslabša. V vsakem primeru je pomembno, da bolniki z luskavico poleg zdravljenih krem ob poslabšanju uporabljajo tudi negovalne kreme, ki izboljšajo barierno funkcijo kože.

Kako dejansko poteka zdravljenje? Od česa je odvisna sama uspešnost?

Za zdravljenje blagih oblik luskavice uporabljamo zdravilne kreme in mazila. Poleg kortikosteroidov uporabljamo tudi kalcipotriol samostojno ali v kombinaciji. Za luščenje

debelih psoriatičnih plakov uporabljamo salicilno kislino v različnih podlagah samostojno ali v kombinaciji s kortikosteroidi. Če je luskavica bolj obsežna, zdravimo s fototerapijo ali pa s konvencionalno sistemsko terapijo, med katero največkrat uporabljamo metotreksat. Če je ta terapija neuspešna ali pa obstajajo medicinski razlogi, da jo moramo prekiniti, lahko zdravimo z biološkimi zdravili, ki jih v Sloveniji zelo uspešno uporabljamo že več kot deset let.

Pravite, da za samozdravljenje tudi pri nas že daljše obdobje uporabljate biološka zdravila, seveda, če je to potrebno. Lahko potemtakem rečete, da vedenje o bolezni napreduje in da se zdravljenje pozitivno razvija?

V zadnjih letih se je razumevanje luskavice na celičnem in molekularnem nivoju zelo razmahnilo, posledično pa tudi razvoj zdravljenja z biološkimi zdravili in malimi molekulami. Če smo bili včasih zadovoljni, da se je luskavica izboljšala za 50 %, se z biološkimi zdravili lahko približamo 75 ali celo 90 % izboljšanja. Kakovost življenja, samopodoba in tveganja za razvoj nekaterih drugih bolezni so se pri teh bolnikih zaradi novih možnosti zdravljenja spremenili na bolje.

Uvodoma sem omenila poglede ljudi, ko opazijo luskavico pri sogovorniku. Menite, da se dovolj govori o bolezni, da jo ljudje vse bolj poznajo in so bolniki posledično vse manj stigmatizirani?

Verjamem, da se danes govori o luskavici veliko več kot pred časom, morda tudi zato, ker so možnosti zdravljenja boljše. Upam, da so bolniki z luskavico manj stigmatizirani, vendar osveščanja in pogovorov ni nikoli preveč. K temu veliko doprineše tudi Društvo psoriatikov, ki je v Sloveniji dejavno že vrsto let.

Ta bolezen zagotovo vpliva na kakovost življenja, še posebej pri najstnikih, ki so bolj ranljivi. Kako njim in ostalim bolnikom strokovnjaki pomagajo pri tem?

K sreči je otrok in najstnikov z luskavico manj kot v odrasli dobi, vendar so najstniki z luskavico še posebno zahtevni bolniki. Zdravniki jih po strokovnih priporočilih, vendar imamo pri uporabi sistemske terapije do 18. leta več omejitev kot pri odraslih. Poleg podpore medicinskega osebja je pomembno tudi razumevanje v družini in pri sovrstnikih.

Luskavica je kronična bolezen, se jo pa da omejiti oziroma se da z njo kakovostno živeti, kot ste že omenili. Kakšno je lahko najbolj optimistično stanje bolnika?

Luskavica je kronična bolezen, ki jo danes zelo uspešno zdravimo, zato je smiselno čim prej poiskati zdravnika, če je bolezen huda in kakovost življenja zaradi luskavice slabša. Pomembno je, da bolnika, ki potrebuje sistemsko zdravljenje, pregleda dermatovenerolog, oceni stanje luskavice in njen vpliv na kakovost življenja. Glede na vse naštetost in na rezultate laboratorijskih preiskav se odločimo za zdravljenje, ki bo bolniku z luskavico prineslo največ koristi.

Lilly

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



Imam luskavico.
IN TUDI
ČISTO KOŽO.

Ne obupajte. Pogovorite se
z dermatologom, ki pomaga pacientom
z luskavico doseči čisto kožo.

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Vitamin D

Med vitamini je vitamin D nekaj posebnega, saj ga naše telo tvori tudi samo. V telesu nastaja s pomočjo sončne svetlobe. Tvori se v koži pod vplivom UVB-svetlobe, natančneje UVB-žarkov. Na količino sintetiziranega vitamina D vpliva več dejavnikov, kot so geografska lega, čas v dnevu, količina izpostavljene kože soncu, čas, preživet na soncu, starost, tip kože in uporaba krem za sončenje. V Sloveniji jeseni in pozimi moč sončnih žarkov ni dovolj močna za zadostno sintezo vitamina D, zato ga je treba zaužiti z ustrezno hrano, a vsebuje ga le malo živil. Najpomembnejši prehranski viri vitamina D so živila živalskega izvora, kot so ribe, olje, mlečni izdelki, jajca. Precej manj ga je v rastlinskih živilih. Samo s prehrano težko dosežemo zadosten vnos vitamina D.

Vitamin D je v maščobi topen in se nahaja v dveh oblikah – kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Glavno nalogo vitamin D opravlja v tankem črevesju, kjer pospešuje absorpcijo kalcija in fosfatov. Pomemben je za normalno rast in mineralizacijo kosti in zob, prispeva k normalnemu delovanju mišic in ima vlogo pri delitvi celic. Vedno več dokazov je, da je pomembna tudi njegova funkcija pri regulaciji imun-

skega sistema in pri preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni.

Ker se vitamin D v telesu tudi sintetizira, je težko opredeliti prehranske potrebe po vitaminu D. Po najnovejših priporočilih mora odrasel človek dnevno zaužiti 20 µg vitamina D, medtem ko dojenčkom zadostuje 10 µg dnevno (po priporočilih Evropske agencije za varnost hrane EFSA). Raziskave kažejo, da so koncentracije vitamina D v krvi pri vseh starostnih skupinah kljub lastni sintezi in možnosti zaužitja s prehrano nižje od potrebnih. Predvsem v zimskih mesecih vitamina D ne dobimo zadosti, zato je v nekaterih primerih smiselno uživanje obogatenih živil ali prehranskih dopolnil z vitaminom D. Stanje vitamina D v organizmu lahko izmerijo v biokemijskih laboratorijih na podlagi koncentracije v krvni plazmi.

Posebej ogrožene skupine za pomanjkanje vitamina D so dojenčki, nosečnice in starejši. Dojenčki z materinim mlekom nimajo zadostnega vnosa vitamina D, v večini so tudi manj izpostavljeni soncu. Pomanjkanje predstavlja tveganje za nastanek rahitisa, ki pomeni zaostanek v rasti in deformacije skeleta. Dojenčkom, ki so hranjeni z mlečno formulo, je treba ustrezno prilagoditi količino

dodanega vitamina D. Pomanjkanje vitamina D pri nosečnicah je povezano s povečanim tveganjem za pojav povišanega krvnega tlaka, beljakovin v urinu in nosečniške sladkorne bolezni. V starosti težava nastopi zaradi manjše sposobnosti tvorjenja vitamina D v koži, starejši se tudi manj zadržujejo na soncu. Razgradnja kosti, ki se poveča v starosti, je okrepljena ob pomanjkanju vitamina D. Tem skupinam zato priporočamo dodatek vitamina D.

Zgornja varna meja dnevnega odmerka vitamina D je za odrasle 100 µg (4000 i. e.), za otroke pa 25–50 µg dnevno, kar je odvisno od starosti (po priporočilih Evropske agencije za varnost hrane EFSA). Strah, da bomo varno mejo vnosa vitamina D presegli s hrano in izpostavljenostjo soncu, je odveč, paziti pa moramo pri prehranskih dopolnilih. Pri določenih zdravstvenih stanjih se jemanje prehranskih dopolnil z vitaminom D tudi odsvetuje. Znaki čezmernega vnosa se pojavijo ob dolgoročnem čezmernem uživanju vitamina D. Povzroči lahko dehidracijo, bruhanje, zmanjšan tek, razdražljivost, zaprtost, utrujenost, mišično nemoč, pa tudi poapnenje mehkih tkiv.

Tina Grohar Maležič, mag. farm.



D3 Solarvit Pro Immun

Prehransko dopolnilo s sladilom

Visok odmerek naravnega vitamina D3 v majhni tableti

- » tableta vsebuje 1000 IE (25 µg) vitamina D3
- » tablete so prijetnega okusa
- » tableto lahko zgrizete, jo raztopite z lizanjem ali zujete celo
- » priročno dvomesečno pakiranje (60 tablet)

Vitamin D **prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic**, ima vlogo pri delitvi celic, ter **prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob**.

Primereno tudi za osebe z glutensko in laktozno intoleranco ali dieto brez kvasa, saj so brez glutena in ne vsebujejo laktoze, želatine, kvasa ali konzervansov.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.stada.si

STADA

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Noben simptom ne kaže neposredno na pljučnega raka, ampak so to lahko simptomi tudi drugih bolezni.
- B** Imunoterapija predstavlja nov preboj v zdravljenju rakavih bolnikov.
- C** Zdravniki upajo, da bodo z imunoterapijo lahko dodatno izboljšali preživetje bolnikov v tretjem stadiju.



Pljučni rak se razrašča brez simptomov

Rak pljuč je drugo najpogostejše rakavo obolenje na svetu glede pojavnosti in najpogostejše glede smrtnosti. V Sloveniji je po pogostnosti na četrtem mestu in za to boleznijo zbolijo več kot 1200 ljudi letno. V zadnjih letih ta rak pri moških rahlo narašča, medtem ko pri ženskah močno narašča. Epidemija kajenja pri ženskah se je začela nekaj desetletij kasneje kot pri moških, od tod ta razlika.

Avtorica: **Maja Korošak**

Težko pričakovana imunoterapija tudi v tretjem stadiju

Poglavitni vzrok nastanka pljučnega raka je namreč aktivno kajenje, ki verjetnost za nastanek te bolezni poveča do 30-krat. Ob prenehanju kajenja se začne verjetnost nastanka raka zmanjševati, vendar se tudi 30 let po prenehanju kajenja ne izenači popolnoma z verjetnostjo pri nekadilcih. Na nastan-

ek raka pljuč vpliva tudi pasivno kajenje, kar pomeni vdihovanje cigaretne dima, ko kadijo drugi, in ki poveča verjetnost za nastanek raka pljuč za 20 %. Ostali vzroki za nastanek pljučnega raka so izpostavljenost azbestu, radonu ter težkim kovinam in njihovim spojinam.

Brez simptomov

Temu, da je pljučni rak težko ozdravljiv, botruje tudi to, da se razrašča brez simptomov. Večina rakov nastane na obrobju pljuč, kjer ni čutnic, zaradi tega bolniki ne kašljajo in ne čutijo bolečine ter rakave celice nemoteno rastejo naprej. Najpogostejši simptom, ki se pokaže že ob razširitvi težav, je kašelj. Pogost simptom je tudi zadihanost, bodisi ker del pljuč, zajet s tumorjem, ne more več služiti izmenjavi plinov, bodisi zaradi tumorske zapore dihalnih poti, ki sicer vodijo do zdravih pljuč. Bolečina v prsnem košu je prav tako možen simptom tega, da pljučni rak prenaša v prsno steno. Lahko se pojavi oteka-

nje obraza kot posledica zožitve ven dovnadic v prsnem košu ter zato motenega dotoka krvi v srce (sploh ponoči). Včasih se pojavijo bolečine v roki ali rami ali pa bolečine v kosti, saj pljučni rak pogosto seva v kosti. Kar nekaj pljučnih bolnikov pa odkrijejo tudi na nevrologiji, saj tja pridejo zaradi nevroloških motenj, ki so posledica metastaz v glavi. Simptomi pljučnega raka pa so lahko izkašljevanje krvi, splošna oslabeledost, nenamerno hujšanje in utrujenost.

Kot pove **Staša Jelerčič, dr. med., z Onkološkega inštituta v Ljubljani**, noben simptom ne kaže neposredno na pljučnega raka, ampak so to lahko simptomi tudi drugih bolezni. Ko se simptomi pokažejo, je lahko prepozno za uspešno zdravljenje. Odvisno pa je od tega, kje se tumor nahaja, še pove dr. Jelerčič. »Simptomi se pokažejo prej, če se tumor nahaja bližje centralnim dihalnim potem, lahko kot krvavitve ali kot obstrukcija glavnih dihalnih poti (oteženo dihanje). Sicer pa se bolezen v zgodnjih stadijih odkrije naj-

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

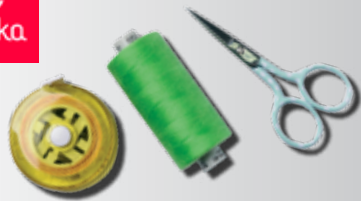
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: **ABC4-19**

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

večkrat naključno. Ko na primer bolnik opravi rentgenski pregled, npr. na medicini dela, ali pa ko po prebolevanju pljučnice in respiratornih okužb infiltrat na pljučih vztraja, ali pa kot del zahtevanih pregledov pred določenimi posegi.«

Zdravljenje v različnih stadijih bolezni

Dr. Staša Jelerčič pojasnjuje, da je v prvem in drugem stadiju bolnika mogoče zdraviti z operacijo. »Glede na velikost tumorja oziroma prizadetost bezgavk prvega reda se odločimo še za dodatek kemoterapije. Bolezen v tretjem stadiju je največkrat tako lokalno razširjena, da se za operativno zdravljenje ne odločimo, in večina teh bolnikov se zdravi s kombiniranim zdravljenjem – s kombinacijo obsevanja in kemoterapije. V četrtem stadiju pa je bolezen že metastatsko razširjena in se zdravi sistemsko. Sistemsko zdravljenje lahko pomeni klasično kemoterapijo, drugo je tarčno zdravljenje, tretja sistemska terapija pa je imunoterapija. V bližnji prihodnosti bo mogoče tudi zdravljenje s kombinacijami omenjenih terapij (predvsem kemoterapije in imunoterapije).«

Diagnosticiranje in zdravljenje

Diagnosticiranje poteka multidisciplinarno in postopek vodi pulmolog. Cilji diagnostične obravnave so čim prej opredeliti razširjenost bolezni, opraviti verifikacijo tumorja, bolnika je treba oceniti tudi z vidika, koliko je zmožen zdravljenja. Kako torej poteka? Staša Jelerčič: »Prva diagnostična preiskava je rentgenogram pljuč, zanj se ob težavah odloči že osebni zdravnik. V primeru suma na tumor se bolnika napoti k pulmologu, ki opravi nadaljnjo diagnostiko. To so globinska slikanja, najprej CT prsnega koša, v primeru suma na maligni tumor pljuč pa še CT glave in trebuha. Tem preiskavam sledi potrditev diagnoze z odvzemom bolnega tkiva, največkrat z bronhoskopijo, čemur sledi pregled tkiva s strani patologa. Želimo namreč čim bolj natančno opredelitev, tudi molekularno,

za katero vrsto tumorja gre. Ko je diagnoza pljučnega raka potrjena, se takšen bolnik predstavi na enem od multidisciplinarnih konzilijev, na katerih se strokovnjaki različnih vej onkologije, skupaj z radiologom in torakalnim kirurgom odločijo za vrsto zdravljenja,« razlaga naša sogovornica in dodaja, da je pred vsakim zdravljenjem treba poizvedeti za morebitne bolnikove pridružene bolezni, trenutno zmogljivost in težave. »Če gre za razširjeno – metastatsko bolezen in je bolnik v slabem stanju zmogljivosti oziroma ima druge zadržke za sistemsko zdravljenje – največkrat zaradi pridruženih bolezni – se bolnik lahko zdravi samo simptomatsko, torej zgolj z ukrepi, ki lajšajo bolnikove težave. Tu govorimo o lajšanju težav z zdravili ali drugimi lokalnimi ukrepi oziroma posegi.«

Če pa CT-preiskave pokažejo, da je bolezen omejena na prsni koš, se bolnik dodatno napoti na preiskavo PET-CT, ki potrdi omejen stadij. Če je bolezen ugotovljena v pljučih ter v bezgavkah medpljučja, je ozdravitev še vedno možna (gre za tretji stadij) in se bolnik zdravi s kombinacijo obsevanja in kemoterapije. Po novem pa se pri takih bolnikih v tretjem stadiju že uporablja vzdrževalno zdravljenje z imunoterapijo. Po besedah dr. Jelerčičeve od začetka lanskega leta na Onkološkem inštitutu v Ljubljani bolnike vključujejo v program sočutne uporabe z durvalumabom, ki je imunoterapevtik. Zdravljenje traja približno 12 mesecev, aplikacije pa so potrebne vsakih 14 dni v obliki kratke intravenske infuzije. Trenutno zdravilo čaka na uvrstitev na pozitivno listo.

Kaj je imunoterapija?

Imunoterapija predstavlja nov preboj v zdravljenju rakavih bolnikov. Kako deluje? »Vse rakave bolezni so v začetnih fazah imunogene, tako da jih telo prepozna kot tujek. Sčasoma pa se večina tumorjev lahko z različnimi mehanizmi ogne prepoznavi lastnega imunskega sistema ter začne nekontrolirano rasti. Imunoterapevtik oziroma zaviralec imunskega kontrolnih točk na določenih prijemališčih deluje

s »sprostitvijo zavore« našega imunskega sistema, ki ponovno prepozna tumorske celice kot tujek in se začne boriti z njimi. Medtem ko klasična kemoterapija deluje na vse celice, ki se hitro delijo, in ne razlikuje med bolnimi in zdravimi, pa z imunoterapevtiki spodbujamo lastni imunski sistem, da prepozna bolne – rakave – celice.«

Kot še pove dr. Jelerčičeva, se imunoterapija za zdaj pri nas že nekaj let uporablja pri zdravljenju četrtega stadija, na Onkološkem inštitutu pa kot rečeno eno leto pri bolnikih v tretjem stadiju v sklopu programa sočutne uporabe. »Iz literature, pa tudi naših izkušenj, vemo, da večina bolnikov tako zdravljenje prenaša lažje kot kemoterapijo, da je večina stranskih učinkov blagih do zmernih, najpogostejše za bolnika niso ogrožajoči in se največkrat kažejo kot motnje v delovanju ščitnice, kot različni kožni izpuščaji, driske ... Možni pa so tudi resni ali življenjsko ogrožajoči zapleti, ki lahko potencialno prizadenejo kateri koli organski sistem. Tu je ključna hitra prepoznavna možnih zapletov ter napotitev k izbranemu onkologu. Prepoznavna imunska pogojenih neželenih učinkov imunoterapije tudi za onkologe ni preprosta, saj gre velikokrat za podobne simptome in znake kot pri drugih obolenjih, zato moramo pred uvedbo zdravljenja zapleta izključiti druga obolenja oziroma vzroke.«

Naša sogovornica za konec še poudari, da imunoterapija ni čudežno zdravilo. »Ne vemo še dobro, komu dejansko bo koristila in komu ne. Študija pri bolnikih v tretjem stadiju, pri katerih bolezen ni napredovala po zdravljenju z obsevanjem in kemoterapijo, je potrdila korist imunoterapije z durvalumabom tako v podaljšanem času do napredovanja bolezni kot tudi celokupnega preživetja. Nekatere bolnike s pljučnim rakom v tretjem stadiju je bilo tudi dotlej možno ozdraviti »samo« s kemoterapijo in obsevanjem (od 15- do 25-odstotno petletno preživetje). Upamo pa, da bomo z imunoterapijo lahko dodatno izboljšali preživetje teh bolnikov.«

Ali s svojimi spalnimi navadami tvegate?

Spletni test Zavarovalnice Triglav kaže aktualne spalne navade skoraj 6000 sodelujočih, ki s pomočjo testa sicer ocenjujejo različna tveganja v svojem življenju. Mladi do 34 let glede na rezultate prisegajo na pravo mero spanca, saj jih kar 70 odstotkov spi v idealnih okvirih med 7 in 9 urami. 30 odstotkov vseh sodelujočih pa spi bodisi manj ali več, kar povečuje tveganja na različnih področjih. Kakovosten spanec namreč med drugim spodbuja socialne interakcije in možnost odločanja, pomaga pri ohranjanju spomina, varuje pred povišanim pritiskom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico in celo debelostjo. Na ziviljenje.triglav.si/kako-tvegano-zivim lahko preverite, kakšno tveganje med devetimi drugimi področji predstavljajo vaše spalne navade in kako lahko zmanjšate tveganja.



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** S spolno prenosljivo boleznijo se lahko okuži vsaka spolno dejavna oseba.
- B** Nezdavljene okužbe imajo lahko resne posledice.
- C** Testiranje ob pričetku nove zveze je zrelo dejanje.

Spolne bolezni v Sloveniji



Spolnost je češnjica na torti zdravega partnerskega odnosa, tako se partnerja popolnoma predata drug drugemu in se povežeta ne le telesno, temveč tudi duševno in čustveno. Takšno sliko spolnosti imamo vsaj v mislih, kadar govorimo o romantični zvezi – ta pa ni nujen pogoj za spolni odnos. Vse pogostejše se namreč ljudje spuščajo v intimne stike s partnerji, ki jih komajda ali premalo poznajo, takrat v ospredje stopi bolj mehanska plat koitusa. Kakšne duševne posledice, če sploh, to pušča na človeku, ve vsak posameznik sam; dobro pa je vedeti, da med nami krožijo različne spolno prenosljive bolezni in ni odveč previdnost, da partnerja dodobra spoznamo, preden se z njim podamo na intimno raziskovanje. Tako si lahko prihranimo prenekatero skrb in tudi duševno brazgotino.

Avtorica: **A. K.**

Malo morje spolno prenosljivih bolezni

Če malce karikiramo, se postelje vse pogostejše tresejo, še preden si vpleteni voščijo 'dober dan'. Razlogov za bolj sproščeno spolno obnašanje, osvobojeno predsodkov in moralnih spon, je več. **Sandi Kofol, univ. dipl. psih.**, meni, da »je področje spolnosti vedno manj tabuizirano, o tej temi se veliko piše in govori, zato si vedno več ljudi da duševno dovoljenje, da je sproščeno spolno obnašanje sprejemljivo. Spolnost v glavah

ljudi ne predstavlja več samo potrjevanja ljubezni, pač pa tudi način za doseganje užitka.«

Ko se spustimo v spolni odnos z novim človekom, najsi bo to nov partner ali družba za eno noč, se moramo zavedati, da hkrati s tem dejanjem dejansko 'spimo' tudi z vsemi preteklimi partnerji te osebe, s katerimi je imel nezaščitene spolne odnose. Nič kaj prijetna misel, sploh če vemo, koliko spolno prenosljivih bolezni kroži med nami. NIJZ navaja, da naj bi se samo v letu 2017 med slovenskimi prebivalci z eno od spolno prenosljivih bolezni (SPO) okužilo 1194 ljudi, pri čemer statistika NE zajema primerov okužb s HIV in hepatitisa B in C, hkrati pa gre zgolj za prijavljene primere.

Na kratko si pogledjmo nekaj najpogostejših SPO in njihove najznačilnejše simptome, ob pojavu katerih lahko tisti, ki so pred kratkim stopili v novo intimno razmerje, pomislijo tudi na obisk zdravnika.

HPV in genitalne bradavice

Najpogostejša spolno prenosljiva bolezen je zagotovo humani papilomski virus (HPV) in po nekaterih podatkih naj bi bilo z njim okuženih več kot polovica spolno dejavne svetovne populacije. Po podatkih NIJZ smo v Sloveniji v letu 2017 zabeležili 336 novih prijavljenih primerov, med Slovenci pa naj bi se v življenju okužil vsak peti prebivalec.

Pri HPV je dobro vedeti, da se virus nahaja na koži in sluznicah, zato žal do prenosa lahko pride tudi ob uporabi kondoma. Okužba privede do sicer benignih bradavic na genitali-

jah, anusu in stegnih ter trebuhu. Značilno je srbenje in tekoč izcedek iz nožnice, virus pa povzroča tudi raka materničnega vratu pri ženskah. Proti virusu HPV obstaja tudi cepivo, ki ga ZZS krije dekliram v 6. razredu oziroma kasneje tistim, ki so možnost imele, a je niso izkoristile.

Klamidija

Če je HPV najpogostejša spolna okužba, pa je klamidija najpogostejše spolno prenesena bakterija, ki jo povzroča *Chlamydia trachomatis* – statistika govori, da naj bi bila prisotna pri približno desetini mladih, po podatkih NIJZ se je v letu 2017 na novo okužilo 268 Slovencev.

Skrb vzbujajoče je dejstvo, da klamidija pogosto nima specifičnih znakov in se zato okužba lahko neopažena izmuzne. Tiste pa, ki sodijo med 'srečnejše' odstotke z izraženimi simptomi, bo med moškimi lahko zadelo pekoče uriniranje, izcedek, pri ženskah pa rumenkasto-zelen izcedek, vnetje sečnice in jajcevodov, bolečine v mali medenici itd. Zdravimo jo z antibiotiki, nezdavljena okužba pri ženskah lahko vodi v izvenmaternično nosečnost in neplodnost.

Gonoreja

Ena najpogostejših okužb je tudi klapavica ali 'triper' in strokovnjaki ocenjujejo, da je samo v Sloveniji okuženih več kot 20 tisoč ljudi, po podatkih NIJZ v letu 2017 113 novih primerov. Povzroča jo gonokok *Neisseria gonorrhoeae*, simptomi pa izbruhnijo v večini

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

pri moških v obliki mehurčkov in gnojnega vnetja na sluznicah spolovil, pekoč občutek med uriniranjem in srbečica, prisoten je rumenkasto-zelen izcedek, okuži pa lahko tudi zadnjik ali grlo, tako da jo okuženi težko spregledajo; pri partnericah so simptomi v približno polovici primerov odsotni. Zdravimo jo z antibiotikom, nezdravljena pa lahko povzroči neplodnost, v redkih primerih lahko vodi celo v meningitis, vnetje notranjih organov, zastrupitev krvi in tudi v smrt.

Sifilis

Čeprav je do nedavnega veljal za bolezen preteklosti, se v zadnjih letih znova pojavlja na zemljevidu okužb s SPO, v Sloveniji v letu 2017 po podatkih NIJZ 48 primerov. Povzroča ga bakterija *treponema pallidum*, prenaša pa se lahko tudi s poljubljanjem in ugrizi okuženega partnerja z razjedami na koži. V prvi fazi bolezni se pojavi zatrdlina ali mehurček na spolnih organih ali v ustih, ki po nekaj dneh preide v razjedo, kasneje pa telo prizadene nesrbeč izpuščaj, ki za seboj pušča bele lise. Bolezen zdravimo s penicilinom, nezdravljena pa lahko vodi do sprememb centralnega živčevja in ožilja.

Virus HIV

Gre za najbolj zloglasno SPO, ki nezdravljena praviloma napreduje v AIDS. Značilnih simptomov v začetku ni, ob okužbi pride do povišane telesne temperature, bolečin v mišicah, glavobolov, bolečine v žrelu itd., simptomi pa po približno mesecu dni izzvenijo. Zelo pomembno je, da se ljudje, ki sumijo na okužbo s HIV, testirajo, saj nezdravljena vodi v propad imunskega sistema, zaradi napredka medicine pa okužba – čeprav neozdravljiva – ni več smrtonosna in lahko ob ustrezni terapiji pomeni še dolgo življenje.

Hepatitis B

Virus hepatitisa B povzroča vnetje jeter, pogosto pa okužba poteka brez posebnih simptomov in se zazna šele, ko pride do kroničnega vnetja jeter ali raka jeter. Nekaj tednov pred izbruhom bolezni se pojavijo slabost, izguba apetita, povišana telesna tempera-

tura in težave pri odvajanju blata. Proti hepatitisu B je na voljo cepivo in po programu cepljenja so proti hepatitisu cepljeni vsi otroci in vstopu v osnovno šolo.

Irena Krotec, dr. med., spec. jav. zdravja, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje pravi, da se s SPO lahko okuži vsaka spolno dejavna oseba, nezdravljene okužbe imajo lahko resne posledice, okužbe se lahko prenesajo tudi z mame na otroka med nosečnostjo ali porodom, okuženi s SPO imajo večjo verjetnost, da se bodo okužili še s katero drugo SPO, vključno s HIV. Vedno pa je treba zdraviti tudi spolne partnerje okužene osebe.

Velja se testirati

Če ste pred kratkim vstopili v novo intimno razmerje, najsi uporabljata zaščito v obliki kondoma ali ne, in imate pomisleke ali ste zasledili zgoraj navedene simptome, velja razmisliti o obisku osebnega zdravnika. **Prof. dr. Janez Tomažič** s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja pravi, da se je bolje testirati zaradi tveganega vedenja kot pa že zaradi pojava simptomov, »saj je bolje ugotoviti kot pa varčevati tam, kjer se ne sme«. Irena Krotec, dr. med., k temu še dodaja, da je »medsebojno zaupanje med partnerjema za zvezo sicer ključno, vsekakor pa je treba k spolnosti vedno pristopati odgovorno. V tem pogledu je testiranje ob pričetku nove zveze zrelo dejanje, ki izkazuje odgovoren in spoštljiv odnos tako do sebe kot do partnerja ter morebitnih potomcev.«

Dr. Krotec dodaja, da žal za testiranje, z izjemo virusa HIV, na ostale SPO v Sloveniji še ne poznamo t. i. klinik za SPO, kjer bi se posamezniki lahko na enem mestu ter brez napotnice anonimno testirali na celoten nabor SPO. Po celotni državi sicer obstajajo institucije, kjer se je možno testirati predvsem na HIV in hepatitisa B in C, glede odkrivanja bakterijskih SPO pa je postopek bolj zapleten. Osebam, ki sumijo, da imajo katero od spolno prenosljivih okužb, svetuje, naj se oglasijo pri svojem izbranem zdravniku, ki bo po svoji presoji opravil določene teste ali jih morda napotil k spe-

cialistu dermatovenerologu, ki praviloma odkriva in zdravi SPO. Pri ženskah lahko testiranje na določene SPO opravijo tudi ginekologi.

Zaupanje v dolgoletni zvezi – plus ali minus?

Zrel partnerski odnos temelji na zaupanju, kar nedvomno vključuje tudi zaupanje v partnerjevo zvestobo. Vseeno pa vemo, da si v določenem deležu ljudje zaradi nezadovoljstva, najsi bo s partnerjem, spolnim življenjem ali morda skritih nagnjenj do istega spola, privoščijo skok čez plot.

Sandi Kofol, univ. dipl. psih., meni, da je »varanje vedno obstajalo in bo še naprej, vzroki zanj so različni, kaj pri določenem paru predstavlja varanje, pa je pravzaprav dogovor med partnerjema, kaj varanje sploh je. Večina parov se o tej tematiki redko pogovarja in meni, da je samo po sebi umevno, kje je meja sprejemljivega. V praksi pa vemo, da so dogovori različni in šele ti definirajo, kaj varanje je. Ni nujno, da je večje število spolnih partnerjev tudi varanje, če gre za tak dogovor med partnerjema; drži pa, da je z vsakim dodatnim partnerjem tveganje za spolne bolezni večje.«

Dodaja še, da stoddostnega zagotovila za zvestobo tudi v dolgoletni zvezi ni, zato je odnos zaupanja ključnega pomena. Če pa eden od partnerjev pri drugem zazna nenavadne znake, naj se ne slepi in naj zadevo razišče. »Pomembno je, da ljubezenski odnos temelji na pravem razmerju zaupanja, kar pomeni, da človek ni niti paranoiden in ves čas preverja partnerjevo zvestobo niti ni naven in ne verjame, da ljubezenski odnos zagotavlja stoddostno zvestobo.«

Zaključek

Za konec velja omeniti še prepričanje, ki kroži med ljudmi, in sicer, da so za okužbo s SPO ogroženi predvsem promiskuitetni ljudje in moški, ki imajo spolne odnose z moškimi. Žal ne bo držalo – in čeprav je med slednjo skupino res največ zabeleženih primerov okužb z virusom HIV, pa nanj in na vse ostale SPO ni nihče imun. Le en tvegan ali neprimišljen nezaščiten odnos je dovolj, da se življenje postavi na glavo. In zato – bolj preventiva kot kurativa.

Kdo vam lahko pomaga?

KALLISTE MEDICINSKI CENTER

Tel.: 01 724 43 00, info@kalliste.si
www.kalliste.si

Odstranjevanje genitalnih bradavic/
kondilomov pri ženskah in moških s
trenutno najučinkovitejšo, natančno in
varno metodo – s CO2 laserjem.



laboratorij@adriallab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ



synlab 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

Sterilizacija moškega še vedno buri duhove

Sterilizacija moškega oziroma vazektomija je ambulantni operativni poseg, s katerim lahko zdravnik zagotovi trajno zaščito pred neželeno nosečnostjo. Poseg izvajajo v lokalni anestezi, traja do 20 minut. Po posegu pacient lahko takoj odide, priporočajo pa mu, da je nekaj dni le zmerno telesno dejaven. Na Ginekološki kliniki v Ljubljani naredijo okoli 180 vazektomij letno, v svetu pa je znano celo gibanje dan svetovne vazektomije, ki ga bodo letos obeležili 14. novembra v Ruandi. Navkljub vedno večji prepoznavnosti tovrstnega posega pa vazektomija še vedno buri duhove, poraja pomisleke in sproža debate – za in proti.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Vazektomija je poseg za trajno zaščito pred neželeno nosečnostjo. Zakon jo dovoljuje pri moških, starejših od 35 let, pri mlajših le izjemoma. Prošnjo za vazektomijo je potrebno oddati pri komisiji za umetno prekinitev nosečnosti. Komisija moškimi, ki pogoje izpolnjujejo, vazektomijo odobri, zdravnik pa jo lahko opravi šest mesecev po odobritvi. Izjemoma jo komisija, če za to obstajajo utemeljeni zdravstveni razlogi, odobri takoj. Vazektomijo opravi za to usposobljeni zdravnik na podlagi napotnice izbranega splošnega zdravnika. Seveda se pojavi vprašanje, zakaj toliko »varnostnih ukrepov«? »Če bi jo naredili mlajšim moškim, bi se gotovo srečali s kupom želja oziroma zahtev, da vzpostavimo prejšnje stanje, kar je zapleteno, zamudno, izid takih postopkov pa negotov. Šestmesečni rok pred posegom je namenjen premisleku, ali tak poseg res želijo. Kar nekaj kandidatov namreč na poseg po tem času sploh ne pride,« pojasni zdravnik **Sašo Drobnič, dr. med., specialist ginekolog in porodničar z Ginekološke klinike UKC Ljubljana.**

Ali je vazektomija trajen poseg?

Ta postopek sterilizacije smatrajo zdravniki za trajnega, čeprav obstaja možnost rekonstruktivne operacije, po kateri je možnost oploditve 45- do 50-odstotna. Moškim, ki se odločajo za vazektomijo, med drugim svetujejo shranitev zamrznjenih semenčic v semenski banki. »Na vsakih nekaj let se pri nas oglasi kdo s prošnjo za reverzibilni poseg, največkrat v novi zvezi. Takrat se dogovorimo za manjši poseg – punkcijo ali biopsijo, in postopek oploditve z biomedicinsko pomočjo,« pove Sašo Drobnič in našteje nekaj prednosti tovrstnega posega. »Taka zaščita je stalna in zanesljiva. Skrbi, kot na primer Ali imam tablete?, Sem nataknil kondom?, ni več. Odpadajo tudi vsi morebitni stranski učinki in zapleti po uporabi drugačne zaščite. Objektivnih sprememb, ki bi povzročile spremembo spolne sle, po posegu ni. Zavedanje, da neželena nosečnost ni mogoča, pa lahko povzroči večjo sproščenost

pri odnosih. Ejakulacija oziroma ejakulat se po posegu na videz ne spremeni. Spremembe je mogoče opaziti le pod mikroskopom,« še pojasni zdravnik. V zvezi z vazektomijo krožijo tudi nepreverjene govorice, da ta poveča možnosti za nastanek raka prostate. Zdravnik zagotavlja, da to ne drži.

Kako se spremeni spolno življenje moškega?

Irena Rahne Otorepec, dr. med., specialistka psihiatrije, klinična seksologinja, FECSM, odgovarja, da na bolje. »Po vazektomiji je večina moških poročala o izboljšanju spolnega življenja, prav tako njihove partnerice, poslabšanje je bilo prisotno le pri petih odstotkih moških. Tri mesece po posegu so se prej prisotne spolne težave bistveno zmanjšale, bili so bolj zadovoljni s spolno funkcijo in spolnimi odnosi, nihče ni poročal o pojavu erektilne disfunkcije. Pari so imeli pogostejše spolne odnose in minimalne spolne težave.« Neki moški pod psevdonimom **Cosmo** na enem od forumov zelo podobno opiše svojo osebno izkušnjo: »Sam imam štiri otroke in ni ne ženske ne Boga, ki bi me prepričal še za kakšnega. Odločitev za vazektomijo je bila ena boljših v mojem življenju, občutek pri spolnosti je enak, oziroma še boljši, ker ni treba več paziti. Posledic nobenih, edino kakšne pol leta sem imel malo bolj občutljiva moda na udarec. Močno priporočam, nobena ženska me ne more več obtožiti očetovstva.«

Moška sterilizacija – osebna degradacija?

»Sterilizacija ni tabu, je pa še vedno premalo znana možnost in večkrat tema nekoliko nepriemernih krepkih šal,« komentira specialist ginekolog Sašo Drobnič. Vazektomija vsekakor še vedno buri duhove, poraja pomisleke in sproža debate – osebne, družbene, filozofske, psihoanalitične. Psihoanalitik **mag. mag. Roman Vodeb** je prepričan, da je moška sterilizacija osebna degradacija: »Moška sterilizacija ima drugačno simbolno strukturo kot ženska. V moškem se sterilizacija lahko poveže še s simbolno kastracijo – kar sicer ni nujno. Moški, ki si da na lastno pobudo narediti sterilizacijo, ima specifično osebno strukturo. Tudi moški, ki na pobudo partnerice oziroma žene dopusti na sebi opraviti sterilizacijo, ni ravno »pri sebi«. Poznam primere, ko so moški popustili takšni pobudi ženske, ki jih je nato zapustila, sami pa so ostali neplodni. Dokler obstajajo kondomi in ostale vrste (ženske) kontracepcije in, ali, oziroma sterilizacije, je moška sterilizacija osebna degradacija, ker jo nezavedno lahko spontano in nenadejano poveže s simbolno kastracijo. Biti simbolno kastriran za moškega pa ni ravno plemenito stanje. Biti sposoben



oploditve z zdravo spermo sodi v paket identitete duševno zdravega moškega.«

Vazektomija na socialnih omrežjih »v živo«

Gibanje svetovni dan vazektomije je leta 2012 ustanovil ameriški filmski ustvarjalec Jonathan Stack, ki je posnel dokumentarni film o odločitvi za vazektomijo. Ključni cilj gibanja je bil vključiti moške v odločanje o preprečevanju rojstva otrok in poseganje v nataliteto, še posebno v državah v razvoju. V letu 2013 je na dan vazektomije dr. Douglas Stein opravil vazektomijo pred občinstvom v Avstraliji, dve leti kasneje pa v Keniji. Slednja je postala priljubljen video na socialnem omrežju Facebook. Lani se je v Mehiki ob peti obletnici dogodka zbralo že kar 1200 zdravnikov iz 50 držav po svetu, letos pa bodo svetovni dan obeležili 14. novembra v Ruandi. Na svoji spletni strani naštejejo kar deset dobrih razlogov, zakaj se odločiti za ta poseg, hkrati pa opozarjajo partnerje, ki niso monogamni, da jih vazektomija ne ščiti pred spolno nalezljivimi boleznimi in svetujejo uporabo kondoma. Na spletnem portalu Youtube si je moč ogledati vrsto posnetkov, med drugim tudi vazektomijo moškega, ki ima že 26 otrok.

Sprejemati odločitve, ki služijo naši celosti

Vsekakor je sterilizacija moškega poseg, o katerem je treba temeljito premisliti. Ne toliko zaradi fizičnih ali fizioloških nevarnosti, saj zapletov med posegom in po posegu praktično ni, temveč zaradi subjektivnega psihološkega učinka na vsakega posameznika. **Ana Drevenšek**, diplomska študentka psihoterapevtskih znanosti na Univerzi Sigmunda Freuda v Ljubljani, poudarja, da moramo ljudje sprejemati odločitve, ki služijo naši celosti: »Kontraceptivne operacije se dotikajo vprašanja plodnosti in odnosa, ki ga vzpostavljamo z njo. Pomembno je, da ne vzpostavljamo vrednostnih sodb glede posegov v plodnost, temveč se raje preizprašujemo o temeljih naših odločitev. Če naša odločitev za kakršen koli kontraceptivni poseg izvira iz globokega premisleka in presoje, je odločitev prava, pa naj bo kakršna koli že je. Problematična je odločitev, ki ustvarja znotraj nas razcep, ki nas odtuja od nas samih, in včasih nas lahko odtuja od nas samih tudi odločitev za reproduktivno izražanje svoje plodnosti, ko za to še nismo pripravljeni. Spraševati se je torej potrebno predvsem po individualnih pomenih, ki jih posamezne osebe pripisujejo svojemu telesu, njegovim delom ter svoji plodnosti. Ko odkrivamo in raziskujemo te individualne pomen, lahko vsak zase sprejemamo odločitve, ki bodo služile naši celosti, ne glede na to, kakšne bodo te odločitve.«



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

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

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

ABC

- A** Za moške je značilen hormon testosteron, za ženske pa hormona progesteron in estrogen.
- B** Pomanjkanja moških hormonov pri ženskah in obratno v klinični medicini NE obravnavamo.
- C** Moški lahko pogosto ob pomanjkanju testosterona veliko naredijo sami.

Moški in ženski hormoni



Mojca Jensterle Sever, dr. med., in Matej Rakuša, dr. med.

Moški so z Marsa, ženske pa z Venere, se glasi že desetletja popularni slogan; in čeprav smo dejansko vsi z istega planeta, nas med drugim po spolu opredeljujejo tudi spolni hormoni – za ženske sta najbolj značilna progesteron in estrogen, za moške pa testosteron, čeprav moške in ženske hormone najdemo pri obeh spolih. Kaj se zgodi, ko določenemu spolu začne primanjkovati lastnih hormonov, kako postopati v takih primerih in zakaj je pomanjkanje ženskih spolnih hormonov pri nasprotnem spolu (in obratno) mit, sta nam prijazno in izdatno razložila mlada endokrinologa **Mojca Jensterle Sever, dr. med., in Matej Rakuša, dr. med.,** z ljubljanskega Kliničnega centra.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

ABC ženskih in moških hormonov

Kadar govorimo o ženskih in moških hormonih, imamo pri moških v mislih testosteron, pri ženskah pa sta zvezdi dneva estrogen in progesteron. Pa jih spoznajmo поблиžje: kot pravi dr. Rakuša, se spolni hormoni pri obeh spolih proizvajajo v gonadah

oz. spolnih žlezah, pri moških torej v testisih, pri ženskah pa v jajčnikih; dr. Jensterle Severjeva dodaja, da so ti hormoni sicer prisotni pri obeh spolih in da imamo, kadar govorimo o neravnovesju kot o bolezenskem stanju, pri tem v mislih neravnovesje progesterona in estrogena pri ženskah in testosterona pri moških.

Dr. Jensterle Sever poudarja, da kljub poplavi člankov o pomanjkanju 'ženskih' hormonov pri moških in 'moških' hormonov pri ženskah takšno klinično stanje NE obstaja, o bolezenskih stanjih govorimo predvsem v primerih, ko pride do presežka spolnih hormonov nasprotnega spola. Stroka torej NE išče pomanjkanja progesterona in estrogena pri moških ter pomanjkanja testosterona pri ženskah.

Testosteron – simbol moškosti

Pri testosteronu gre za steroidni hormon, najpomembnejši pri moškem spolu, ki skrbi za razvoj zunanjih spolnih znakov, igra pomembno vlogo pri spolnih funkcijah (želja po spolnosti, erekcija in proizvodnja semenčic), vpliva na razvoj mišic, gostoto kosti, na produkcijo rdečih krvničk itd., pravi dr. Jensterle Sever.

Kot omenja dr. Jensterle Severjeva, je za posledice pomanjkanja tega hormona najpomembnejši čas nastanka hipogonadizma, in sicer govorimo o obdobju pred puberteto in po njej. Kot posledica pomanjkanja testosterona v obdobju pred puberteto lahko pride do majhnih testisov, majhnega penisa in prostate, pičle poraščenosti, evnuhoidne telesne konstitucije, manjše mišične mase, povečanega tkiva dojk (*ginekomastija*) ter izostanka mutiranja, omenja zdravnica. V obdobju po puberteti se padec testosterona kaže predvsem kot pomanj-

kanje spolne sle, motnje erekcije, zmanjšane produkcije sperme, lahko tudi s povišanimi vrednostmi holesterola v krvi, nagnjenosti k depresiji, slabšemu spominu in sposobnosti koncentracije, upadu mišične mase, kopičenju trebušnega maščevja ter osteoporozi. Nasprotno splošnemu mnenju pa pomanjkanje testosterona ne vpliva na izgubo las pri moških.

Vzroki nastanka hipogonadizma pred nastopom pubertete so predvsem genetski, posledica različnih sindromov (npr. Klinefellov sindrom in Kalmanov sindrom), redkeje vnetij (npr. mumps). Kasneje kronično pomanjkanje testosterona lahko povzročijo kemoterapija ali obsevanja ob zdravljenju rakavih obolenj ter tumorji ali ostale motnje v hipofizno-hipotalamičnem področju. Pomanjkanje testosterona in njegovega učinka lahko povzročajo tudi zdravila, ki zdravijo denimo srčno popuščanje, ali pa rak prostate, med povzročitelji pa se znajdejo tudi sladkorna bolezen, KOPB, kronična vnetna črevesna bolezen, astma, srčno popuščanje – na prvem mestu pa v povzročanju poznonastalega pomanjkanja testosterona v odrasli dobi kraljuje čezmerna telesna teža, ki velja za morilca testosterona št. 1.

Za upad testosterona torej ni ključno staranje, pravi dr. Jensterle Sever, pač pa čezmerna telesna masa in nezdrav življenjski slog.

Pred ženskami so moški tu v prednosti, saj lahko z zdravim življenjskim slogom sami upočasnijo upad testosterona.

Andropavza ...

... je izraz za nekakšno 'moško meno', vendar pojem vsaj pri endokrinologih ni preveč v čisljih, opozorita dr. Jensterle Sever in dr. Rakuša; kakor je namreč menopavza nepo-

vratno stanje, ki se pojavi pri vseh ženskah in pomeni skoraj popolno pomanjkanje ženskih hormonov, se andropavza ne pojavi pri vseh moških, hkrati pa tudi ne pride do popolnega pomanjkanja testosterona.

Diagnostika pomanjkanja testosterona

Določanje vrednosti testosterona pri moških poteka laboratorijsko, na tešče in v odsotnosti akutnih obolenj; vsako akutno obolenje namreč lahko povzroči prehodni padec testosterona. Izmeriti ga je treba vsaj dvakrat pod standardiziranimi pogoji, in šele ko je dvakrat potrjena nizka vrednost testosterona pri moških, ki imajo tudi klinične težave, povezane s pomanjkanjem testosterona, začnemo razmišljati o zdravljenju, pove. dr. Jensterle Sever.

Zdravljenje pomanjkanja testosterona pri moških

Ob pomanjkanju testosterona kot posledice hipogonadizma, ki je povezan z genetskimi vzroki ali bolezenskimi stanji, je smiselno nadomeščati testosteron, pravi dr. Jensterle Sever. V Sloveniji imamo na voljo dve obliki nadomeščanja testosterona, in sicer v obliki gela, ki se nanaša kot losjon naravnost na kožo, ter v obliki intramuskularnih injekcij v tedenskih intervalih. Kadar so gonade oziroma gonadna os nepovratno poškodovane, je terapija praktično doživiljska.

Za poznonastali hipogonadizem pa je, kot rečeno, najboljša terapija hujšanje in zdrav življenjski slog, zaradi česar se pomembno zvišajo vrednosti testosterona. V tovrstnih primerih so stanja največkrat reverzibilna. Za nadomeščanje testosterona se pri tej obliki pomanjkanja odločamo individualno.

Progesteron in estrogen pri ženskah

Matej Rakuša, dr. med., opisuje, da je hormon estrogen najpomembnejši pri razvoju sekundarnih spolnih znakov in klinični sliki, progesteron pa je pomemben za pripravo telesa na nosečnost in vzdrževanje nosečnosti. Nivo progesterona se med menstrualnim ciklu-

som redno spreminja. Če ne pride do nosečnosti, se koncentracija progesterona zniža, kar sproži menstrualno krvavitev. Pomemben je tudi pri fazi globokega spanja. Oba hormona pri ženskah vplivata tudi na izgubo las, pravi dr. Rakuša. Hormona nastajata v jajčnikih, njuna koncentracija pa variira glede na menstrualni ciklus; s staranjem ženske se opaža pomembno manjšanje koncentracij obeh hormonov. Največji upad beležimo v obdobju menopavze v starosti okoli 50 let, usihanje ženskih hormonov pa se pojavi že v peri-menopavzalnem obdobju približno štiri leta pred nastopom menopavze.

Kdaj lahko pride do zmanjšanih vrednosti progesterona in estrogena pred menopavzo?

Kot navaja dr. Rakuša, do pomanjkanja ženskih hormonov privedejo bolezenska stanja, pretirana športna dejavnost (npr. pri profesionalnih športnicah) ter izrazit stres; vzrok pa so lahko tudi motnje hranjenja ter čezmerno izločanje hormona prolaktina, značilnega za nosečnost in dojenje (do bolezensko povzročenega čezmernega izločanja prolaktina največkrat privedejo tumorji hipofize ter zdravila, ki vplivajo na ostale hormone in lahko povzročijo prekinitev menstruacije.)

Menopavza ...

... nikakor ni bolezensko stanje, poudarja dr. Jensterle Severjeva, pač pa obdobje tranzicije; in če je bila do zdaj v našem okolju menopavza na slabem glasu in stigmatizirana zaradi zloglasnih simptomov, je treba spremeniti percepcijo družbe, da bi na menopavzo pogledala z bolj vzhodnjaškega stališča, ki to obdobje slavi – ne nazadnje so ženske na tej točki, v kateri so na višku življenja in kariere, šele na polovici življenja in dobijo povsem nove možnosti izjemnega vpliva na ožjo in širšo skupnost.

Zloglasni simptomi menopavze

Med značilnimi simptomi menopavze Dr. Rakuša omenja vročinske oblike, ki jih občuti do 80 % žensk, med katerimi jih 20–30 % po-

išče zdravniško pomoč; razbijanje srca, motnje spanja in nespečnost, nihanja razpoloženja in nagnjenost k depresivnemu razpoloženju, zmanjšanje vlažnosti nožnice in boleče spolne odnose, upad kostne mase oz. osteoporozo ter spremembe holesterola v krvi, pojavijo pa se tudi spremembe v telesni sestavi. K izrazitosti določenih simptomov znatno prispevajo tudi genetska nagnjenja ter nezdrav življenjski slog, ki vključuje kajenje in prekomerno telesno težo, dodaja dr. Rakuša.

Diagnostika pomanjkanja ženskih hormonov in zdravljenje

Določanje vrednosti progesterona in estrogena pri ženskah poteka laboratorijsko, pravi dr. Rakuša, opozarja pa, da njune vrednosti variirajo glede na mesečni ciklus. V menopavzi se določa hormon FSH (hormon hipofize) in če so njegove vrednosti nad 25 E/L, lahko govorimo o odpovedi delovanja jajčnikov oziroma o menopavzi; v primerih patoloških stanj, do katerih privedejo čezmerna telesna dejavnost, stres, tumorji hipofize in izločanje prolaktina, pa so vrednosti FSH znižane.

V obdobju menopavze načeloma progesterona in estrogena ne nadomeščamo, izjema so primeri izjemno hudih simptomov; zanj se odločimo le v primeru prezgodnje menopavze, do katere pride pred 40. letom in je vedno bolezenskega vzroka (genetski, deden ali posledica kemoterapij, obsevanj itd.) – in v tovrstnih primerih se vedno odločimo za nadomeščanje hormonov do obdobja, ko se pričakuje običajna menopavza, še dodaja dr. Rakuša.

Kot alternativo pri pomoči lajšanja simptomov menopavze dr. Jensterle Sever omenja vedno več dokazov v prid akupunkture, dr. Rakuša pa še dodaja, da pacientke pogosto omenjajo ugodne vplive nekaterih zelišč, kar sicer klinično še ni dokazano. Nadomeščanje ženskih hormonov v menopavi v primernih koncentracijah in za prehodno obdobje načeloma pride v poštev, če so simptomi močno izraženi.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

MOŠKI, POZOR!

Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu
Pretočnost kot v najboljših letih

Primerno tudi za vegetarijance

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah Tuš.

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



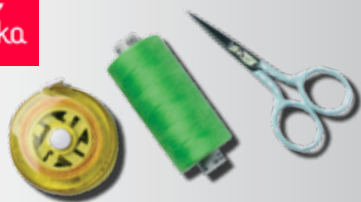
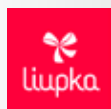
- 30 %

za letno naročnino

samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

ABC

- A** Na »karpalni kanal« nas najprej opozori mravljinčenje v dlani in padanje predmetov iz rok.
- B** Dolgotrajne fizične obremenitve in enolični gibi v zapestju so najpogostejši vzrok utesnitve živca.
- C** Pri delu z miško si privoščimo odmor in večkrat stresimo roke.

Sindrom karpalnega kanala

Sindrom zapestnega prehoda, ki mu pogovorno rečemo »karpalni kanal«, je ena najpogostejših poklicnih bolezni, ključni vzrok pa je preobremenjenost zapestja pri številnih poklicih, denimo pri šoferjih, frizerjih in računalničarjih, kjer gre za dalj časa trajajoče ponavljajoče se monotone gibe. **Ivica Flis Smaka, dr. med.**, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, razlaga, da primeri iz prakse potrjujejo tudi vse več težav zaradi daljše uporabe miške med delom. Sodobni čas namreč terja veliko več opravil, ki se opravljajo ob računalniku in brez njega si dandanes skorajda ne znamo več predstavljati nobenega delovnega procesa. Tako je seveda veliko več ljudi vpetih v nepravilne obremenitve, ne glede na starost in spol.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **dr. Ivico Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine**

Sestava dlani in kaj je karpalni kanal

Sredinski živec v človeški dlani (*nervus medianus*) preide v dlan skozi zapestni prehod, pogovorno rečemo, da pride skozi karpalni kanal. Odgovoren je, da lahko gibamo prste, vse razen mezinca. Mediani živec v dlani namreč s senzibilnimi nitmi oskrbuje palec, kazalec, sredinec in polovico prstanca. Kanal, kjer poteka, tvorijo zapestne kosti, ki jih prekriva široka prečna vez (ligament), sredinski živec pa leži tik pod tem vezivnim tkivom. Zapestni prehod je ozek, utesnitve živcev pa najpogostejše nastanejo prav na predelih anatomske ožine. Mediani živec je največkrat stisnjen v področju zapestnega prehoda (sindrom karpalnega kanala). Skozi dlan sicer poteka tudi ulnarni živec, ki je največkrat stisnjen v komolcu (sindrom kubitalnega kanala) in zapestju (guyonov kanal). Sredinski ali mediani živec oživčuje velik del vseh struktur v dlani in prstih, zaznava dražljaje

na koži v tem predelu (toplo, hladno, dotik), sočasno mišicam dlani prenaša ukaze za gibanje. Njegove motorične niti oskrbijo mišice palca in t. i. palčne kepe na dlani (tenar), ki so odgovorne za gibljivost palca in omogočijo, da se palec dotika drugih prstov (pincetni, fini prijemi), a tudi za ostale gibe palca.

Prvi znaki težav karpalnega prehoda

Eden od prvih znakov sindroma zapestnega prehoda je neprijeten občutek in blago mravljinčenje v dlani, včasih tudi otrplost in otrdelost ali odrevenelost v predelu, ki ga oskrbuje mediani živec. Sprva so znaki prisotni ob obremenitvi (vožnja kolesa, držanje volana ali telefona), vse pogostejše tudi ponoči. Bolečina se pojavi kasneje. Kar pogosto se bolečina razširi v podlaket ali nadlaket, včasih celo rame in vrat. Ob napredovanju obolenja oslabi in usiha mišična kepa pod palcem, kar oslabi gibljivost palca in onemogoči prijem. Izrazi se nespretnost, nerodnost, drobni predmeti začnejo padati iz rok.

Razvoj bolezni

Vsak povečani pritisk v zapestnem prehodu, tudi vnetje tetiv z oteklino ali odebeltv vezivnega tkiva, deluje tudi na mediani živec. Pritisk sčasoma narašča in postaja tako močan, da izrazito ovira normalno funkcijo živca. Posledica pritiska in motenega delovanja živca so mravljinca, bolečine in slabša občutljivost (zaznava) roke. Pri ukleščanju sredinskega živca v zapestnem kanalu (kar imenujemo sindrom karpalnega kanala) se pojavijo motnje v prevajanju ukazov in zaznav po živcu.

Kadar se našteje težave stopnjujejo in so moteče ter ovirajo vsakdanje dejavnosti, se pojavljajo v spanju in se prebujamo, je dobro, da se o tem pogovorimo z osebnim zdravnikom. Odlaganje ni smiselno, saj lahko dolgotrajni pritisk na živcu naredi nepopravljivo škodo, škodo utrpijo tudi mišice, ki usihajo, prav tako gibljivost palca, zaznave ter občutki v tem predelu.

Pogostost bolezni

Sindrom zapestnega prehoda je uvrščen visoko na lestvici najpogostejših poklicnih bolezni (šoferji, strojepiske, telefonisti, operaterji vibracijskih strojev, računalničarji, frizerji, glasbeniki, športniki ...), kar pomeni, da so (pre)obremenitve zagotovo eden izmed ključnih vzrokov za nastanek. Pogosti dejavniki tveganja so: ponavljajoče se upogibanje in obremenitve v zapestju, prisilni položaji roke in ponavljajoči se enolični enosmerni gibi, poškodbe, bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, revmatizem in z njim povezane bolezni, debelost in nosečnost.

Dokazano je, da je tveganje za razvoj sindroma zapestnega prehoda večje pri čezmerni rabi ali prevelikem naprežanju zapestja pri nekaterih delih, ki zahtevajo kombinacijo močnih in ponavljajočih se enoličnih gibov v prisilni drži zapestja in rok.

Fizični delavci (delo s težkimi stroji, z vibracijskimi stroji, žagami, vrtnalniki ipd.) in delavci za tekočim trakom (enaki in enolični gibi v zapestju in z rokami ter prsti: pakiranje, rezanje s škargami) so bili v preteklosti najpogostejše izpostavljeni tej težavi.

Delo z miško poveča tveganje

V sodobnem času vemo, da redno delo za računalnikom z nepogrešljivo miško in tipkanjem poveča tveganje za sindrom zapestnega prehoda, a znanstvenih dokazov po besedah Ivica Flis Smaka vsaj do zdaj še ni. Zagotovo pa so ponavljajoči se enolični, enosmerni gibi v prisilnem položaju zapestja, roke in prstov, ki zahtevajo tudi večjo silo in napor, eden izmed odločilnih dejavnikov tveganja. Pri uporabi miške in tipkovnice je namreč zapestje upognjeno nazaj, dlan s prsti je v pol-pokrčenem položaju in to vsak delovni dan dalj časa. Prilagojene tipkovnice in tudi podlage ter opore za zapestje lahko v veliki meri ublažijo težave, zagotovo tudi preprečijo nastanek teh težav, zlasti če se sočasno upoštevajo vsi navedeni postopki preventive (zgoraj). Ostala

dejavnika tveganja sta spol in dednost. Pri ženskah in zlasti v menopavzi se ta sindrom pogosteje pojavi. Tudi pri moških pojavnost narašča v srednjih letih. Nekatere raziskave pa sindrom karpalnega kanala povezujejo s podegovano obliko zapestja.

Kako ravnati, ko boli zapestje

Fiziatriinja Ivica Flis Smaka, dr. med., priporoča najprej obisk osebnega zdravnika, ki lahko bolnika opremi z napotki, navodili in priporočili, med katerimi so: zagotoviti čim bolj pogoste odmore med delom, pogosto razgibavanje dlani in zapestij (stresanje rok), pravilna drža med izvajanjem del in med ostalimi dejavnostmi, primeren položaj zapestja (najboljši je nevtralen, srednji položaj), zmanjšati moč gibov, dlani naj bodo zmeraj tople, vzdrževanje primerne telesne teže in zdravljenje vzročno povezane bolezni (bolezni ščitnice, sladkorna bolezen).

Ali lahko bolezen izzveni

Včasih težave izzvenijo ob zamenjavi in spremembi delovnega mesta, a redko. Včasih se za nekaj časa ali prehodno umirijo s primerno fizioterapijo, z gibalnimi tehnikami, oporo za zapestje, opornico za čez noč, prilagojeno tipkovnico, z dodajanjem vitaminov B, polaganjem obližev, z uporabo mazil, po injekciji. Mnogim je lažje ob upokojitvi, ob rednih obremenitvah z istim delovnim položajem pa praviloma ne izzveni.

Diagnostika in obisk fiziatra

Diagnostika zajema osebni pregled in anamnezo. »V anamnezi natančno izprašam o težavah: kdaj, kje, kako, koliko časa ... Če so težave tudi v mezincu, to zagotovo ni ta sindrom, saj mediani živec ne oskrbuje mezince! Težave se pojavljajo po t. i. vzorcu. Zaradi specifične drže roke se pokažejo v določenih položajih: vožnja kolesa, držanje volana ali telefona ali časopisa ali orodja. Pojavljajo se tudi ponoči ali ob prebujanju zjutraj,« primere iz prakse razlaga Ivica Flis Smaka. Pojasnjuje, da ob takšnih težavah praviloma predpiše program fizioterapije in obvezno vaje za zapestje, sama priporoči še dodajanje zares vseh vitaminov skupine B, prilagoditev opreme na delovnem mestu, upoštevanje vseh preventivnih nasvetov. Ob večjih težavah bo oboleli moral redno uporabljati mazila ali obliže (vsaj ponoči), delati redne vaje, zdravnica pogosto predpiše opornico in da tudi injekcijo. »Z injekcijo kortikosteroidov poskušam zmanjšati pritisk v zapestnem prehodu, kar izredno dobro umiri težave in zlasti zmanjša bolečine, mravljinice in nočno prebujanje. Na operacijo usmerim le bolnike, kjer se stanje ne umirja in ko so bile uporabljene vse neinvazivne tehnike ali tiste, ki pridejo z večjimi spremembami na živcu«.

Phalenov test

Pri pregledu bo specialist pozoren na mišice dlani (upad dlančne mišične kepe), pri čemer si bo pomagal s Phalenovim testom. Pri tem

testu približamo hrbtišča obeh dlani (obratno kot pri molitvi, prsti kažejo navzdol) tako, da sta zapestji skršeni pod pravim kotom. Če se v manj kot eni minuti pojavi mravljinčenje po dlani in v prvih štirih prstih, je test pozitiven. »Praviloma odredim še elektromiografijo (EMG) ali elektromioneurografijo (EMNG), kjer se meri hitrost prevajanja po živcih. Če je preiskava pozitivna, prikaže, do kakšne mere je živec prizadet.«

Kdaj je bolnik primeren za skrajno obliko zdravljenja - kirurški poseg

O operaciji velja razmisliti ob kombinaciji naslednjih dejavnikov: – hude in nenehne težave (mravljinčenje, zbujanje, bolečine, izguba moči), ki se ne izboljšajo po zdravljenju z neinvazivnimi tehnikami,

- izguba občutka za dotik (»gluhi prsti«) v področju, ki ga oživčuje mediani živec,
- hitro pozitiven Phalenov test (mravlji ob skrčenju zapestij),
- preiskava EMNG potrdi znake hude utesnitve,
- težave nastopijo zgodaj v nosečnosti.

Okrevanje in ozdravitev

Uspešna operativna sprostitev medianega živca praviloma hitro (v nekaj dneh) olajša težave in je znak uspešnega posega: manj je mravljinčenja in bolečin, spanje je manj moteno. Ob operaciji nastane brazgotina. Bolečine v predelu brazgotine, slabši občutek za dotik in zmanjšana moč v roki seveda lahko vztrajajo še nekaj mesecev po operaciji. Sledijo postopki fizioterapije in zlasti redno izvajanje vaj v domačem okolju.

A dlje kot trajajo težave, slabše in daljše je okrevanje po operaciji. Mravljinčenje običajno izgine takoj po uspešni operaciji. Občutki v prstih in dlani se lahko vračajo več mesecev – včasih nepopolno, odvisno od stopnje predhodne prizadetosti živca. Mišice, ki so atrofirale zaradi dolgotrajnega pritiska na živec, se zelo težko ali se nikdar več ne popravijo – v takih primerih moč ostane okrnjena. Ivica Flis Smaka poudarja, da je vsekakor potrebno in smiselno sindrom karpalnega kanala zgodaj zdraviti. Če se težave ob redni uporabi opornice (vsaj ponoči) umirijo, ni potrebno hiteti z operativnim posegom.

Kdo vam lahko pomaga?

VI-DA Studio d.o.o.

Celovška 280, Ljubljana

Tel.: 01 256 74 74, 040 331 820
www.vidastudio.si

Zasebna zdravstvena dejavnost;
funkcionalna delovna terapija rok,
opornice po meri, terapija brazgotin,
terapevtska masaža, računalniška terapija
za fizično in čustveno ravnesje, ...

FUTUROTM

Products

OPORNICA ZA ZAPESTJE NOČNA, modra

Lajša bolečine v zapestju in ga razbremenjuje v nočnem času.

Opornica drži zapestje v nevtralnem položaju (priporočilo zdravnikov za nočno uporabo).

Posebna spominska blazinica, zagotavlja udobno nošenje in oporo zapestju celo noč.

Uporaba pri:

- sindromu karpalnega kanala
- zvinu
- artritisu
- po poškodbah zapestja



OPORNICA ZA ZAPESTJE, bež

Opornica za zapestje nudi stabilizacijo zapestja in pomaga pri lažšanju vsakodnevnih težav, in preprečuje ponovne poškodbe.

Uporaba pri:

- preobremenitvah
- sindromu karpalnega kanala
- vnetju kit
- zvinu
- artritisu



Izdelka sta na voljo v lekarnah
in specializiranih trgovinah

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

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



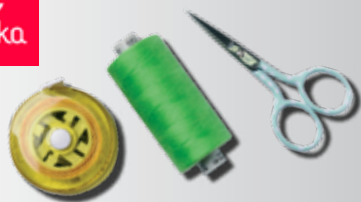
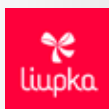
- 30 %

za letno naročnino

samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

ABC

- A** Virusne bradavice so pogosta kožna bolezen, ki pri večini okuženih poteka brez vidnih sprememb.
- B** Na voljo so številni postopki odstranitve, tudi v domači oskrbi.
- C** Terapije doma in pri zdravniku je treba ponavljati, saj virus kljub zdravljenju lahko vztraja v celicah kože.

Odpravljanje virusnih bradavic

Virusne bradavice so majhni nenevarni tumorji na koži ali sluznicah, ki nastanejo zaradi okužbe s papiloma virusi. Pri človeku bradavice na koži povzročajo več kot dvesto danes znanih različnih podtipov humanega papiloma virusa (HPV). Virus pri večini okuženih ostane mirujoč in ne povzroči vidnih sprememb, pri manjšem delu okuženih pa se razvoj virusnih bradavic sproži po inkubacijski dobi nekaj tednov do več kot eno leto.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s
prim. mag. Ano Benedičič, dr. med.,
spec. dermatovenerologije

Kako pride do okužbe s HPV

HPV je zelo stabilen virus in ostaja tudi v luskah odmrlih kožnih celic. Okužba se najpogosteje prenaša z dotikanjem bradavice in posredno preko okuženih površin (npr. v telovadnicah, bazenih) na druge lokacije pri istem bolniku in na druge osebe. Virus HPV se bo lažje ugneznil, če je koža na površini poškodovana ali razmočena. Okuži se lahko kdor koli, čeprav so okužbe s HPV najpogostejše pri otrocih, najstnikih in mladih odraslih, pri odraslih pa so jim bolj podvrženi bolniki z oslABLJENIM imunskim odgovorom zaradi zdravil ali bolezni. Večina okužb HPV poteka brez vidnih sprememb in je prehodnih, to pomeni, da v dobri polovici primerov virusne bradavice lahko minejo tudi spontano ali po samozdravljenju (o dostopnih možnostih je potreben posvet s farmacevtom v lekarni), včasih lahko šele po daljšem času (npr. v obdobju do dveh let). Seveda se v tem času lahko pojavijo zaradi prenosa okužbe nove lezije tudi na drugih mestih. Virus se množi v jedru celic osnovne plasti vrhnjice, se od tam sprošča in s preraščanjem plasti vrhnjice (ena vrhnjica preraste do površine, kjer se zdrava neopazno lušči v enem mesecu) potuje proti površini, kjer ob odmiranju in razpadanju kožnih celic postane izpostavljen v poroženeli masi.

Značilnosti okužb HPV

Nekateri podtipi virusa HPV povzročijo značilne oblike bradavic. Tako lahko na koži najdemo npr. na podplatih ali dlaneh posamične izbočene ali vdrtre ter številne mozaične bradavice (HPV 1, 2, 4), na hrbtniščih dlani in obrazu ploščate bradavice (HPV 3 in 10), na spolovilih pa koničaste kondilome (HPV 6 in 11). Nekateri podtipi HPV imajo rakotvorne lastnosti – npr. visoko tvegana onkogeni HPV podtipa 16 in 18 sta glavni razlog razvoja raka na materničnem vratu, pa tudi predrakavih stanj nižjih rodil pri ženski ter moškega spolovila in zadnjika pri obeh spolih. Za preprečevanje okužb, ki povzročajo večino t. i. genito-analnih, tj. spolnih bradavic na zunanjih genitalijah in v okolici zadnjika, je že vrsto let na voljo štirivalentno cepivo, v zadnjih letih pa so na trgu tudi že 6- in 9-valentno cepivo, v katerih so štirim zgoraj navedenim podtipom dodani še drugi pogostejši kožni podtipi HPV (npr. HPV 31, 33, 45, 52, 58).

Kako spoznamo virusne bradavice

Diagnoza virusnih bradavic je v večini primerov na osnovi značilnega videza, le redko je potrebna biopsija za pregled pod mikrosko-

pom. Glede na lokacijo so virusne bradavice zaradi okužbe HPV lahko različnega videza, npr.

- navadne ali vulgarne bradavice na rokah in drugih lokacijah, ki so pogostejše izpostavljene poškodbam. Iz drobnih prosojnih buncic kožne barve v velikosti bučikine glavičice po več tednih ali mesecih zrastejo v velike, dvignjene, pogosto temnejše izrastke s poroženelo in razbrazdano površino ter vidnimi črnimi pikami pigmenta v kapilarah.
- Podplatne ali plantarne bradavice so vdrtre in močno poroženele, na otip trše lezije, ki se cvetačasto razraščajo, včasih pa se združuje več takih lezij v večjo mozaično bradavico.
- Genitalne bradavice ali koničasti kondilomi so značilni za vlažne regije spolovil, kjer zrastejo v mehke in ranljive vegetacije.

Kdaj in kako zdravimo virusne bradavice

Ana Benedičič pojasnjuje, da ena od strategij obravnave virusnih bradavic zaradi okužbe HPV priporoča zgolj opazovanje bradavic. Zdravniško zdravljenje se priporoča ob hitrem širjenju bradavic v bližnjo ali oddaljeno okolico in ob imunski oslABLJENOSTI bolnika.

Nujno je potrebno v primeru genitalnih bradavic, ko ne vemo, ali gre za okužbo z rakovnimi sevi, ter ko bradavice povzročajo bolečine ali pomembno ovirajo funkcijo dela telesa.

Odprava vidnih sprememb ne zagotavlja vedno tudi odstranitve HPV v koži

Navadne virusne bradavice so nenevarne kožne lezije, ki lahko izginejo brez zdravljenja, a se tudi po uspešni klinični odstranitvi zaradi vztrajanja virusa v na videz neprizadeti koži ali sluznici ali zaradi nove okužbe lahko spet pojavijo, zato naj bi bilo tudi zdravljenje nenevarno in s čim manj bolečin ter drugimi neželenimi učinki.

Kirurško izrezovanje se opušča

Izrezovanje bradavic je redko uspešno, saj je okužba običajno širša. Rast ponovne bradavice v področju brazgotine tudi lahko bolj boli kot prvotna bradavica. Pogostejše so zato v rabi različni lokalni postopki, s katerimi skuša zdravnik z vnetjem »zdramiti« imunski sistem. Če nastane mehur, bo ločil kožno vrhnjico od usnjice ter tako »dvignil« bradavico z virusom na površino kože, da se izloči z izluščenim odmrlim tkivom. Med pogostejše lokalno destruktivne postopke, ki jih je mogoče tudi kombinirati, sodijo, npr.:

- elektrokirurški, radiofrekvenčni, laserski postopek ali poseg z ionsko plazmo ter na večjih površinah fotodinamična terapija;
- zamrzovanje s tekočim dušikom ali drugim močno ohlajenim plinom v razpršilu ali z nanosom z vatirano palčko v eni ali več ponovitvah;
- na spolnih bradavicah z vnetnim odzivom na imunomodulatorno zdravilo 5 % imikvimod v kremi;
- lokalno razžiranje s kantaridinom, klorocetno, salicilno kislino ter kombiniranimi pripravki s salicilno kislino.

Ko mehur poči

Ob tako hudem vnetju, kot je nastanek mehurja, je pričakovana bolečina in posledično lahko motena funkcija delov telesa, kjer zdravimo bradavice (npr. otežena hoja ali prijemalna funkcija posamičnih prstov), redkeje tudi nerazpoloženost oziroma slabo splošno počutje bolnika. Ob razvoju napetega in bolečega mehurja je mehur potrebno sterilno predreti. Za večje rane je včasih nekaj dni potreben lokalni antibiotik in suho pokrivanje z gazo ali za zrak prepustnim obližem, le v primeru razširjenega vnetja z občutljivimi bezgavkami ter vročino izjemoma tudi antibiotik v tabletah. Na področju zdravljenja bradavic po umiritvi vnetja nastane mrtvica, oziroma suha obloga, ki jo je treba odstraniti pred ponovno izvedbo medicinskega postopka. Pri zamrzovanju bradavic lahko nastane prehodna, redkeje tudi trajna izguba kožnega pigmenta, pri aparaturnih odstranitvah s

segrevanjem lahko ostane brazgotina na mestu zdravljenja.

Uspešnost zdravljenja odvisna od kombiniranja in ponavljanja postopkov

Vse postopke zdravljenja virusnih bradavic je treba ponoviti večkrat in izvajati dovolj intenzivno v rednih nekajtedenskih presledkih. V vmesnem času bolnik lahko sam izvaja dopolnilni postopek zdravljenja, o katerem se dogovori z zdravnikom.

Lokalna kemična sredstva za razžiranje virusnih bradavic zaradi okužbe s HPV so lahko del samozdravljenja bolnikov, ki ga bolniki izvajajo v domačem okolju v določenem ritmu (npr. enkrat na teden, vsak dan enkrat ali dvakrat) z nanašanjem sredstva na predel bradavice. Zdravljenje s kemičnimi sredstvi v intenzivnejši obliki izvede zdravnik s pripravkom v višji koncentraciji in v pogojih »okluzije«, torej v kombinaciji z uporabo preveze, ki zadrži kemično sredstvo na področju bradavice določen čas. Bolnik v domačem okolju z odstranitvijo preveze in temeljitim umivanjem po določenem času odstrani sredstvo s površine kože in s tem prekine njegovo delovanje.

Vsak izrastek ni posledica okužbe s HPV

Virusna okužba so tudi moluske, tj. posebne zelo nalezljive bradavičke gladke površine s sirasto vsebino. Gre za posebni tip poks virusa, ki se hitro prenaša z dotikom med mlajšimi otroki, lahko pa zlasti s spolnim stikom tudi med odraslimi. Pri slednjih se veliko število molusk pojavi ob imunski oslABLjenosti ob okužbi HIV.

Kot dvignjene tvorbe in virusnim bradavicam podobni izrastki se lahko na koži pojavljajo tudi številne različne druge spremembe – od nenevarnih seboroičnih keratoz, hemangiomov, fibromov in vezivno spremenjenih pigmentnih nevusov do manj ali bolj nevarnih rakavih tumorjev. Zato se je pred odstranjevanjem treba prepričati o vrsti moteče »bradavice«, pri čemer nam lahko pomaga dermatolog, ki poleg na oči vidnih značilnosti lahko oceni spremembo v nejasnih primerih tudi z dermatoskopijo.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag – najnovejša metoda zdravljenja.

80 % ozdravitev glivic – potrebnih 8–10 terapij. **Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

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

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: **ABC4-19**

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Je vaša koža na obrazu izgubila mladosten sijaj?

Slej ko prej doletijo vse. V mislih imamo seveda nadležne gubice, ki se na našem obrazu začnejo pojavljati okrog 30. leta starosti, z leti pa se, predvsem ob neustreznih negi, le poglobljajo in postanejo še bolj opazne.

Staranje je naraven proces, ki mu ni mogoče ubežati, in koža šestdesetletnice ne bo nikoli enaka koži dvajsetletnice, kljub temu pa lahko z zdravim načinom življenja in ustrezno nego kože vsaj delno izbrišete znake staranja in svoji koži povrnemo mladosten sijaj.

Kako preprečiti prehitro staranje kože na obrazu?

Vsekakor vam priporočamo, da uživate nepredelano hrano, bela prazna živila, kot so rafinirani pekovski izdelki, pa popolnoma odstranite z jedilnika, saj ne prinašajo drugega kot odvečnih kilogramov.

Poskrbite tudi za lepotni spanec, ki naj traja vsaj osem ur, pred njim pa ne pozabite temeljito odstraniti ličil, ki mašijo pore in preprečujejo, da bi naša koža ponoči dihala.

Ustrezna nega

Zelo pomembno je tudi, da najdete kremo, ki zares ustreza vašemu tipu kože in jo tudi globinsko navlaži.

Priporočamo uporabo kreme proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki je namenjena vsem tipom kože, se hitro vpije, ne pušča mastnega občutka ter je tudi odlična podlaga za ličila.

Kako deluje?

Idealna kombinacija dragocene hialuronske kisline evropskega porekla in senzacionalne formule proti gubicam zavira prehitro staranje kože in jo globoko navlaži. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože tako, da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S tem poskrbijo za naravni »botoks« učenek in mladosten videz kože. Krema 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža ob redni uporabi zasije v boljšem tonusu.



Zakaj izbrati kremo s hialuronsko kislino?

Hialuronska kislina je ključna sestavina zdrave kože, s staranjem pa njena količina upada, kar se kaže v suhosti in neelastičnosti kože, občutku zategnenosti ter pojavu gub in izraznih črt.

Zaradi izjemne sposobnosti zadrževanja vode ta hip velja za eno najbolj priljubljenih sestavin v kozmetični industriji, njeno delovanje pa spodbuja tudi sintezo kolagena.

Hialuronska kislina z vezavo vode zapolni prostore med celicami in tako poveča voluminoznost kože. Posledično koža

opazno napne in zmanjša hrapavost ter zapolni gubice, ki so posledica kronološkega ali fotostaranja. Ob redni uporabi je koža bolj čvrsta in mladostna.

Vas je strah, da ne bi opazili rezultatov?

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

Kremo proti gubicam
4D Hyaluron
lahko vse do konca aprila
s kodo **ABC15** naročite
kar **15 % ceneje!**



PREIZKUSITE NAJBOLJŠO KREMO PROTI GUBICAM TUDI VI!

Naročite jo lahko na Lux-Factor.com ali preko telefonske številke **01 777 41 07!**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

Starostne spremembe na koži

ABC

- A** Koža je naš največji organ.
- B** Ultravijolično sevanje in kajenje staranje kože močno pospešijo.
- C** Spremembe na koži, ki so posledica vplivov okolja, je možno popraviti, posledic kronološkega staranja pa (še) ne.



Prim. mag. Metka Adamič, dr. med., spec. dermatologije

Koža je naša osebna izkaznica, nanjo vplivajo različni dejavniki iz okolja, hkrati se na njej odražajo tudi notranje spremembe in bolezni. Videz naše kože je poleg tega odvisen od biološke starosti, podedovanih lastnosti in hormonskega stanja. Ultravijolični žarki, kajenje in uživanje alkoholnih pijač ter druge negativne razvade zagotovo najbolj negativno vplivajo tudi na ta, naš največji organ (pri odraslem človeku meri njena površina od 1,5 do 1,8 kvadratnega metra).

Avtorica: **Maja Korošak**

Koža ima odličen spomin

O spremembah v koži smo se pogovarjali s **prim. mag. Metko Adamič, dr. med., spec. dermatologije**. Kako se torej koža spreminja s starostjo? Metka Adamič: »Ob tiktakanju biološke ure se postopno tanjšajo vse plasti kože (povrhnjica, usnjica in podkožje), elastičnost kože se zmanjšuje (elastična vlakna vse bolj propadajo), tudi kolagenih vlaken je vse manj. Kakovost elastina (beljakovina, ki sestavlja elastična vlakna) ni več enaka kot pri mladi koži – na to vpliva poleg kronološkega staranja tudi izpostavljanje kože ultravijoličnim žarkom.«

Kdaj pa se staranje kože začne? »Proces se začne po 30. letu, po 70. letu je prizadeta večina vlaken, kopiči se okvarjeno vezivno tkivo. V koži se ob tem postopno zmanjšuje tudi količina hialuronske kisline. S starostjo upada stopnja sinteze kolagena v vezivnih celicah, hkrati pa narašča stopnja sinteze kolagenaze (encimov, ki razgrajujejo kolagen). Ultravijolični žarki imajo pri tem največji vpliv, saj obenem zmanjšujejo sintezo kolagena ter sočasno pospešujejo njegovo razgradnjo. S staranjem upada tudi število povezav med verigami beljakovin, ki tvorijo kolagenska vlakna.«

Naša sogovornica še pove, da vsebnost kolagena v koži, ki je soodgovoren za čvrstost kože, upada za približno en odstotek letno. »Z leti se starajo vezivne celice, ki proizvajajo kolagen, kolagena je vse manj, poleg tega se v medcelični višaji količine encimov metaloproteinaz, ki pospešeno razgrajujejo kolagen. Vse to, poleg pospešenega razkrajanja elastičnih vlaken, ki ga tudi pospešujejo ultravijolični žarki, prispeva k zmanjšani prožnosti kože in nastajanju gubic. V koži se obenem zmanjšuje število žilja, stene žil se stanjšajo.«

Koža čedalje bolj suha, tanka in ranljiva

Ta, natančno opisani proces navzven opazimo kot tanjšanje kože, koža postaja bolj suha, občutljiva in ranljiva, pojavljajo se gube, sprva plitke in komaj opazne, kasneje se poglobijo. Koža je videti ohlapna, postaja tanjša, izgublja maščobo (kar je najbolj izraženo na obrazu, hrbtiščih rok in na mečih), tako da je videti vse manj napeta. Deluje tudi sila gravitacije, mlada in elastična koža jo zlahka premaguje, staro kožo pa vleče navzdol in zato se ta poveša.

Naša sogovornica še dodaja, da se v procesu staranja zmanjšuje število znojnic, njihovo izločanje se zmanjša. Število lojnic je sicer ohranjeno, vendar te kljub temu da se povečajo, izločajo manj loja (vsako desetletje izločajo za 25 % manj loja, ta delež je pri ženskah še večji), poleg tega se spreminja tudi sestava maščobnih kislin. Zaradi tega je koža vse bolj suha. Temu se pridruži tudi oslabljena sposobnost zadrževanja vode.

Katere so še spremembe kože, ki so posledica staranja? »Pojavljajo se spremembe v pigmentaciji – z leti se namreč manjša število melanocitov, celic, ki proizvajajo pigment. Zato se tvori manj kožnega pigmenta melanina in koža je z leti svetlejša. To pa pomeni, da se je koža vse manj sposobna braniti pred škodljivimi učinki ultravijoličnih žarkov. Poleg tega skozi kožno površino prosejajo trajno razširjene žilice (nekoliko širše modrikaste in tanjše rožnate), ki so prav tako lahko znak starajoče se kože.«

HIALURON SERUM Kozmetike KAHNE

Čarobna rešitev kože s hialuron serumom Kozmetike Kahne kot podlaga pred kremami. Obvezno dodamo vodo tudi čez veke za dolge trepalnice in zmanjšane podočnjake. Krema ne more v globljo plast brez te sestavine kožnega tkiva. **Novo rojstvo.**

Najnižje cene samo preko spleta:
www.kozmetikakahne.com, 031 855 185



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Sonce in kajenje – razlika je močno vidna

Dr. M. Adamič nazadnje še izpostavlja, da se spremembam v koži, ki so posledica kronološkega staranja, pridružujejo še zunanji vplivi, ki staranje kože na izpostavljenih predelih močno pospešijo. »Med njimi ima največji pomen ultravijolično sevanje, prav tako pa so vsa navedena dogajanja izrazitejša pri strastnih kadilcih. Razliko med kronološkim staranjem in staranjem, ki ga povzročajo dodatni vplivi iz okolja, lahko najbolje vidimo, če primerjamo kožo na notranjih delih nadlahti – tik pod pazdušnimi kotanjami – s kožo na izpostavljenih delih, na primer hrbtiščih rok. Koža na nadlahti je mehka, gladka in je videti mlada, na hrbtiščih rok je izrazito manj elastična, nagubana in na njej so opazne temno obarvane lise. Gube, groba struktura kože, starostne zaroženitve, razširjene žilice in neenakomerna pigmentacija so večinoma posledica dolgotrajnega in/ali pogoštega prekomernega izpostavljanja soncu. Koža ima odličen spomin, številne napake, nastale zaradi različnih zunanjih dejavnikov, se z leti seštevajo,« poudari dr. Adamičeva.

Tvorbe in madeži na koži

S starostjo pa se na koži začnejo pojavljati še številne druge, pogosto moteče kožne spremembe. To so na primer razširjene žilice, starostni hemangiomi (žilne spremembe na koži), venska jezerca, starostne (seboroične) keratoze, pecljati mehki izrastki (fibromi), pigmentni madeži. Te tvorbe lahko dermatologi odstranijo z različnimi postopki. Naša soganovnica poudarja, da je zelo pomembno predvsem poznavanje teh sprememb (pravilna postavitev diagnoze) in seveda tudi postopkov, s katerimi jih lahko učinkovito in brez neugodnih posledic odstranijo. »Takšne postopke praviloma opravljamo takrat, ko smo prepričani, da sanirano območje vsaj štiri tedne ne bo izpostavljeno sončnim žarkom.« Katere postopke in metode dermatologi pri tem upo-

rabljajo? »Na razpolago so nam številni postopki: klasično zamrzovanje s tekočim dušikom, sodobni radiofrekvenčni postopki, posegi z različnimi laserji ... Za katerega se v določenem primeru odločimo, je odvisno od narave spremembe, od kože posameznika in od tega, kje na telesu je sprememba, ki jo želimo odstraniti. Nekateri rašči je treba odstraniti s klasičnim kirurškim posegom v lokalni anesteziji,« razlaga dr. M. Adamič. Obenem poudari, da z različnimi pomlajevalnimi postopki in primernimi negovalnimi sredstvi lahko do neke mere odpravljajo predvsem tiste spremembe na koži, ki so posledica negativnih vplivov okolja. Na kronološko staranje pa za zdaj ne morejo učinkovito vplivati.

Brez dermatologa raje ne

Zanimalo nas je tudi, v katerih primerih je obisk dermatologa nujen in ali si lahko s kakšnimi pripravki tudi doma omilimo omenjene težave. Dr. Metka Adamič je poudarila, da naj bi vse od naštetih postopkov za odstranjevanje kožnih rašč, tumorjev, praviloma opravljal dermatolog, ki kožne spremembe dobro pozna in se na podlagi kliničnega pregleda, po potrebi tudi dermoskopskega, odloči, ali in na kakšen način je določeno spremembo možno odstraniti. Dr. Adamičeva še posebej opozarja, da so lahko nekatere spremembe, še posebej pigmentne, med seboj podobne in da njihova diagnostika in zdravljenje spadata izključno v roke dermatologa, ki ima tudi dodatna znanja s področja poznavanja kožnih tumorjev, tako benignih kot tudi malignih. »Naj ponazorim: temno obarvana sprememba na koži je lahko posledica tetovaže, lahko je sončna pega, starostna ali od sonca nastala lisa, močno povečan ogrc, žilna sprememba, pigmentno znamenje. Lahko pa je pigmentirani karcinom ali melanom. Tega se seveda najbolj bojimo, saj je lahko smrtno nevaren. Prav zato je pravilna začetna razpoznava določene spremembe zelo pomembna.«

Dr. M. Adamič za konec še doda, da je za odpravo določenih kožnih sprememb včasih treba opraviti več različnih posegov, to pa je odvisno od narave obolenja oziroma kožne težave. »Včasih je mogoče neko težavo rešiti s predpisanim določenimi zdravilnimi pripravki. O tem, kaj je za določenega človeka najbolj primerno, se odloči zdravnik med razgovorom in pregledom, ko poleg klinične slike upošteva tudi posameznikove želje in pričakovanja.«

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Pomlajevanju obraza: pomlajevanje oziroma lifting obraza z PDO nitkami (nitke, ki delujejo kot polnilo in nitke s kaveljci, ki dvignejo in napnejo obraz).

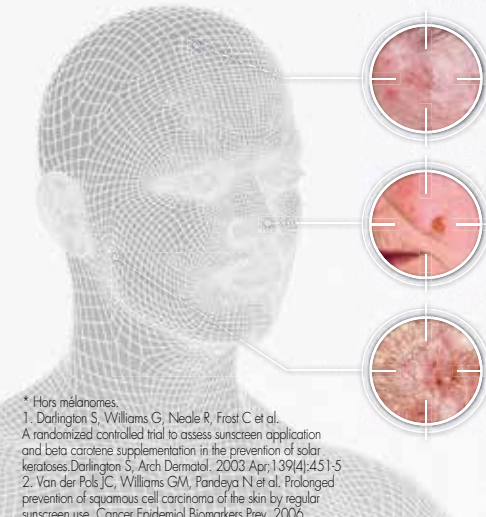
Posege opravlja
dr. Tea Jedlovnik-Štrumbelj
estetske kirurgije

ARSDERMA-DCP, dermatološki center

Canjarjeva 4, Ljubljana

Tel.: 01 436 63 30, 040 601 206
www.arsderma-dcp.si
info@arsderma-dcp.si

Laserska in estetska dermatologija.
Preventivni pregledi kože, digitalna
poslikava pigmentnih znamenj,
odstranitev kožnih sprememb,
alergološka testiranja.



SunsiMed

MEDICINSKI PRIPOMOČEK
RAZREDA I

Pomaga ščititi
pred nastankom
aktiničnih keratoz¹
in raka kože
(razen melanoma)^{*2}



EAU THERMALE Avène

Pooblaščen predstavnik:
OPH Oktal Pharma d.o.o.,
Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče
SI-19-SUN-01
Pripravljeno v Sloveniji: marec 2019.
V primeru pojave neželenega dogodka
nas o tem obvestite na
elektronski naslov: info@oktal-pharma.si
Le kakovosten izdelek omogoča
varno uporabo in pričakovano delovanje.
Pot k sejmišču 26a, 1231 Črnuče-Ljubljana
www.oktal-pharma.si
OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni

* Hors melanomes.
1. Darlington S, Williams G, Neale R, Frost C et al.
A randomized controlled trial to assess sunscreen application
and beta carotene supplementation in the prevention of solar
keratoses. Darlington S. Arch Dermatol. 2003 Apr;139(4):451-5
2. Van der Pols JC, Williams GW, Pandeya N et al. Prolonged
prevention of squamous cell carcinoma of the skin by regular
sunscreen use. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2006
Dec;15(12):2546-8.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Kolike nastanejo zaradi krčenja gladkega mišičevja črevesja.
- B** Doječe mame naj ne uživajo hrane, ki njih same napenja.
- C** Z enakimi ali podobnimi znaki se pri dojenčkih lahko kažejo tudi druge, resnejše bolezni.

Ko trebušček grozno boli



Marija Eržen, dipl. med. sestra

Jok novorojenčka starše običajno pretrese in novorojenčki velikokrat jokajo zaradi težav s prebavo. Največkrat gre za navadno napenjanje v trebuščku po hranjenju, ki dokaj hitro mine. Če se novorojenček ob tem zvija in krči, je rdeč v glavo, ima napet trebušček in jok traja okoli tri ure, pa najverjetneje gre za trebušne krče ali kolike.

Avtorica: Maja Korošak

Kot pove **Marija Eržen**, vodja patronažne službe v Zdravstvenem domu Kranj, kolike nastanejo zaradi krčenja gladkega mišičevja črevesja, kar novorojenček občuti kot bolečine v trebuščku. Za to, da lahko rečemo, da

gre res za kolike, pa morajo biti, tako Eržen, izpolnjeni pogoji: trajati morajo vsaj tri ure na dan, tri dni v tednu in vsaj tri tedne skupaj. Značilno za kolike je, da se pojavljajo največkrat pozno popoldne ali zvečer. Običajno se pojavijo v prvih tednih, največkrat med drugim in tretjim tednom starosti, prenehajo pa navadno okoli tretjega meseca. Občasno se zgodi, da kolike pri dojenčku trajajo tudi še v petem mesecu.

Je vzrok prehrana matere?

Kateri so vzroki za pojav kolik? Marija Eržen: »Tradicionalno krče pri novorojenčkih povežemo s prehrano matere, ki doji. Vendar za to ni znanstvenih dokazov. Lahko pa rečemo, da je velikokrat vzrok za kolike goltanje hrane pri hranjenju po steklenički. Ko otrok pije mamino mleko oziroma mlečno formulo po steklenički, pri tem požira kar nekaj zraka (še zlasti, če je luknjica v dudi prevelika) in ta ga začne napenjati. Pri hranjenju po steklenički se dojenček velikokrat tudi prenaje, saj mu mleko samo teče v usta, za to se mu ni treba nič truditi in ga preprosto golta ter užije preveč. Posledica so lahko krči. Kolike nastanejo tudi zaradi slabo razvitega prebavnega trakta. Vzrok krčev je lahko tudi občutljivost na dolo-

čene sestavine hrane, na primer mlečnega sladkorja v hrani, ki jo zaužije doječa mati. Zato svetujemo mamam, naj ne uživajo večjih količin kravjega ali kozjega mleka in mlečnih izdelkov. Mama naj bi spila največ pol litra mleka na dan.«

Naša sogovornica mamicam priporoča tudi to, da naj ne uživajo hrane, ki njih same napenja oziroma naj jo uživajo v majhnih količinah. »Najprimernejša pa je pestra prehrana in danes se materam ni treba več popolnoma odrekati določeni hrani. Zaradi nepotrebne diete bo mamica prikrajšana za potrebna hranila in energijo, ki jo še kako potrebuje, dojenčku pa ne bo prav nič pomagala.«

Pri otrocih, ki so hranjeni po steklenički, pa je v primeru kolik potrebno poseči po prilagojenih mlečnih formulah. Imenujejo se antikolične (*anti colics*) ali AC-formule. Na embalaži je poleg oznake za mlečno formulo še oznaka AC.

Kdaj k pediatru?

Kako vemo, da gre le za kolike in ne kaj hujšega? »Napad se po navadi začne z nenadnim, glasnim, včasih tudi neprekinjenim jokom, kar lahko traja nekaj ur. Otrok je lahko v obraz rdeč ali bled. Trebušček je videti napet in

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

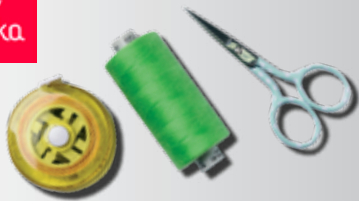
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

boleč na otip. Nogice ima po navadi pokrčene v kolenih in pritegnjene k trebuščku. Stopalca ima hladna, dlani pa stisnjene v pest. Napad lahko traja tako dolgo, da je otrok že čisto izčrpan. Včasih po odvajanju blata ali črevesnih plinov pride do olajšanja. Otroci s kolikami so drugače zdravi, brez drugih boleznih in njihova teža lepo napreduje.

Če pa se pri otroku pojavlja neutolažljivi jok, ki traja dalj časa in se stopnjuje, se pojavlja tudi čez dan, ga mora pregledati pediater. Prav tako ga k pediatru pripeljemo tudi v primeru, če je v blatu primešane veliko sluzi ali če opazimo v blatu kri, razlaga Marija Eržen. In dodaja, da je barva blata pri kolikah zelenkasta, lahko tudi v primeru, ko dojenček popije veliko prednjega, vodenega mleka. Zato je pomembno, da dojenček v celoti izprazni eno dojko in šele nato nadaljuje na drugi.

Krče lahko omilimo

Ali krče lahko preprečimo? »Posebnih zdravil za zmanjševanje pojavljanja trebušnih krčev pri otrocih ni. Sredstva proti vetrovom pred hranjenjem krčev ne preprečijo popolnoma. Obstajajo čaji proti vetrovom, ki se dobijo v lekarnah. V slovenskih lekarnah pripravljajo tako imenovane kapljice proti trebušnim krčem na naravni osnovi (janež, kumina, koper ... in sladkor). Sestavine delno prehajajo v materino mleko in blagodejno vplivajo na dojenčkovo prebavo. Krče pa lahko zmanjšamo tudi še tako, da otrok med hranjenjem večkrat podre kupček. Dojenčka lahko tudi polagamo na trebušček, seveda pa mora biti takrat pod nadzorom. Pomaga tudi blaga masaža trebuščka okoli popka.« Patronažna sestra priporoča tudi to, da otroka po hranjenju ne položimo takoj v vodoravni položaj, ampak ga nekaj časa držimo pokončno.

Ker se krči in napenjanje najpogosteje pojavljajo pri novorojenčkih, ki uživajo adaptirano mleko, Marija Eržen svetuje, da se otroka doji vsaj do šestega meseca starosti. »Z dodajanjem goste hrane pa ne začnemo

pred sedemnajstim tednom starosti in ne po 26. tednu. Pri tem upoštevamo individualni razvoj otroka in sledimo njegovim potrebam. Vsak otrok je namreč osebnost zase,« še doda patronažna sestra.

Kako pogosto pa se našteje težave pravzaprav pojavljajo? »Preobčutljivost na mleko in na jajca se pojavlja v redkih primerih. V zadnjem letu še nisem imela takšnega primera. Tudi kolike niso prav pogoste. Najpogosteje se pri novorojenčkih in dojenčkih pojavlja napenjanje. Ko otroka začne napejati, malce pojoka, ima vetrove, po navadi se pokaka in to potem mine. Napenjanje se lahko pojavi tudi večkrat dnevno.

Druge bolezni

Včasih ima dojenček težave zaradi alergije na določeno hrano. Vendar pa alergije lahko potrdimo le s testi in jih lahko dokaže le alergolog. Poleg tega se pri novorojenčkih po zatrevanju Erženove običajno še ne pokažejo. »Pred tem lahko samo domnevamo, da je otrok na določeno hrano preobčutljiv. Ta preobčutljivost pri novorojenčkih se velikokrat pojavlja na kravje mleko in jajca. Da je otrok na določeno hrano preobčutljiv, lahko vidimo takrat, ko otrok večkrat na dan joka in je v blatu primešana kri oziroma krvave sledi. Kri se v blatu pojavi zaradi tega, ker je črevesje močno vzdruženo. »V teh primerih mamicam svetujemo, naj za nekaj časa prenehajo uživati mleko živalskega izvora, mlečne izdelke in jajca. Običajno po tem težave prenehajo ali pa se bistveno zmanjšajo.«

Z enakimi ali podobnimi znaki kot pri kolikah se lahko kažejo tudi druge, resnejše bolezni pri otroku, ki zahtevajo dodatno obravnavo pri zdravniku in specifično zdravljenje. Te so lahko poleg alergij še okužbe sečil, vnetje ušes, driska, ukleščena kila, vnetje trebušne mrene, invaginacija črevesja. Kako torej pediater spremlja dojenčka s trebušnimi krči? »Zdravnik družinske medicine ali pediater otroka pregleda, opravi dodatne preiskave in na podlagi izvidov izključi možnosti huj-

ših ter resnih bolezni. Poda navodila ter otroka po presoji naroči na kontrolni pregled v svojo ambulanto ali napoti na dodatno diagnostično preiskavo k drugim specialistom.

Intoleranca na laktozo

Včasih se pri novorojenčku ugotovi tudi intoleranca na mlečni sladkor ali laktozo. V teh primerih pediater na recept predpiše mlečno formulo brez laktoze. Če je vzrok v materinem mleku, pa mleko brez laktoze začne uživati mama. Laktozna intoleranca naj bi bila vzrok trebušnih krčev pri skoraj polovici dojenčkov s kolikami.

Zakaj pride do laktozne intolerance? Laktoza ali mlečni sladkor je glavna sestavina mleka in mlečnih izdelkov in se po zaužitju s pomočjo encima laktoze v črevesu razgradi na enostavna sladkorja glukozo in galaktozo, ki se nato absorbirata v krvni obtok. Kot že omenjeno, je prebavni trakt dojenčka nepopolno razvit, zato črevesne resice pogosto proizvedejo premalo encima laktoze, da bi ta lahko razgradil vso zaužito laktozo iz mleka. Neprebavljena laktoza postane v črevesu hrana za ostale črevesne bakterije, ki pa med njeno razgradnjo sproščajo pline, zaradi česar lahko pri dojenčku s kolikami opazimo napihnjen trebuh in vetrove. Pride lahko tudi do motenj črevesne peristaltike in krčev. Dojenčku z laktozno intoleranco lahko pomagamo tudi še s kapljicami z vsebnostjo laktoze, ki pomagata otroku lastnemu encimu, da razgradi vso zaužito laktozo in s tem odpravi vzrok za napenjanje.

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

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A** Opekline hladimo po pravilu 15: 15 minut pod tekočo vodo, ki ima temperaturo približno 15 stopinj.
- B** Otroci se najpogosteje opečejo doma.
- C** Opečenega otroka odpeljemo k zdravniku.



Otroške opekline – najboljše jih je preprečevati!

Opekline se najpogosteje zgodijo v domačem okolju. Še posebej to velja za otroke. Ti se že ob majhni nepazljivosti lahko polijejo z vročo tekočino (čaj, juha, olje ...) ali pa primejo razbeljene predmete (žar, štedilnik, likalnik, sveče). Nevarnost predstavljajo tudi uparjalniki za vlaženje zraka ali pa odprti ogenj (štedilnik, kamin, sveče, varilni aparati, cigarete ...). Vse to mora biti vedno pod nadzorom, tudi zato, da se ne vnamejo bližnji predmeti in razplamti požar.

Avtorica: **Maja Korošak**

Topli meseci pa vabijo na plano in zelo radi imamo piknike, kjer pečemo v naravi. A tudi tu preži nevarnost, da se otrok opeče! Zato previdnosti ni nikoli dovolj in poskrbeti za varnost doma in v družinskem krogu naj bo naša prva skrb. Najpomembnejše pri opeklinah otrok je namreč njihovo preprečevanje. V okvirčku lahko preberete, s katerimi ukrepi zagotovimo varnost.

Kaj sploh so opekline? Opekline povzročijo delovanje vročine oziroma visoke tempera-

ture na kožo. Poškodba, ki nastane, je odvisna od temperature vira in od trajanja stika s kožo. Stopnje opekline ločimo glede na globino kože, kjer je vročina povzročila poškodbo.

Stopnje opeklin

Za natančnejšo opredelitev opeklin je v Sloveniji v uporabi tristopenjska klasifikacija opeklin po prof. Dergancu. Prva stopnja opeklin so epidermalne opekline, druga stopnja so povrhnje dermalne ali globoke dermalne opekline, tretja pa so subdermalne opekline.

Epidermalne opekline so površinske opekline, ki zajamejo samo povrhnjico kože (epidermis). Po ameriški literaturi jim rečemo tudi opekline prve stopnje, kjer je koža pordela, občutljiva in boleča. Na srečo so to najpogostejše opekline. Značilna epidermalna opekline je sončna opekline.

Opekline, ki segajo globlje in zajemajo tudi del usnjice (dermis), so dermalne opekline, ki lahko zajamejo le zgornji del usnjice (povrhnje dermalne) ali pa tudi spodnji del (globoke dermalne). To so opekline druge stopnje. Barva kože je pri dermalnih opeklinah praviloma še rdeča, lahko pa tudi že belkasta.

Subdermalne opekline pa so opekline, ki poškodujejo celotno debelino kože, včasih celo tkiva pod kožo, kot so podkožno maščevje, mišice. Opečena koža je navadno bela, celo rjava ali črna, že na videz avitalna, na dotik pa neobčutljiva.

Najpogostejše opekline pri otrocih

Prof. dr. Uroš Ahčan pove, da je globina opekline odvisna od trajanja stika s toplotnim virom in temperature pa tudi mesta opekline na telesu. Kakšne opekline pa so najpogostejše pri otrocih? »Pri otrocih so najpogostejše epidermalne in povrhnje dermalne opekline, ki se kažejo z rdečino, mehurjem, bolečino, koža je pordela in na otip zelo boleča. Če je koža blede barve in na dotik neboleča, pa je to slab znak in pomeni, da je opeklinška rana globlja, odsotnost bolečine pa je posledica poškodbe živčnih vlaken v koži.«

Prof. Ahčan pojasnjuje, da na obravnavo opekline ne vpliva samo njihova globina, ampak razsežnost, torej kolikšen delež površine telesa zavzema opekline, in lokacija opekline. Pri opeklinah nikakor ne smemo poza-

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

biti na druge poškodbe, zlasti dihal, in na zastrupitve, ki lahko otroka tudi neposredno življenjsko ogrožajo.

Z otrokom vedno k zdravniku!

V katerih primerih gremo z otrokom k zdravniku, če se opeče? Vedno! Ali skoraj vedno. Ambulantna obravnava otrok z opeklinami je primerna, dokler gre za površne opekline, ki ne presegajo 5 % skupne telesne površine in niso na funkcionalno pomembnih delih telesa (obraz, vrat, roke, spolovilo, nad večjimi sklepi). Večinoma so otroci, ki jih v urgentnih ambulantah pregleda dežurni družinski zdravnik ali pediater, nadalje napoteni na obravnavo še v bolnišnico, h kirurgu. Predvsem zaradi ocene globine in površine opekline, ki je zlasti takoj po poškodbi zelo težavna. Dobra prva pomoč in obravnava v urgentni ambulanti, kjer na opekline za 24 ur namestijo hladilno oblogo s hidrogelom, pri manjših opeklinah, pri katerih ne pričaku-

jemo nikakršnih zapletov, popolnoma zadošča.

Prva pomoč

Kako torej ravnamo, ko se otrok opeče? Prof. dr. Ahčan: »Ko se otrok opeče, je treba takoj prekiniti stik vira toplote s kožo. Pri otrocih so najpogostejši vzroki opekline z vrelo vodo, zato je treba nemudoma odstraniti oblačilo ter kožo hladiti s hladno vodo, temperatura naj bo 15 stopinj. Hladimo 15 minut oziroma dokler bolečina ne mine.« Dr. Ahčan še poudarja, da voda ne sme biti prehladna, saj bi sicer otroka podhladili. »Zato ga je treba po hlajenju tudi pokriti s toplo odejo, pomembno pa je tudi, da opekline ne mažemo z nobenimi mazili, olji. Prav tako je ne prekrivamo z gazo, ki se lahko prime na rano in ob odstranitvi povzroča bolečino. Dobro je, da vsako opekline rano oceni pediater, ki bo presodil, ali je potrebna nadaljnja specialistična obravnava pri specialistu plastične,

rekonstrukcijske in estetske kirurgije, še zlasti ko je opečena večja površina telesa ali funkcionalna mesta, kot so dlani, koža nad sklepi, obraz, stopala in podobno.«

Zdravljenje opeklin

Kako se opekline zdravijo? Dr. Uroš Ahčan: »Zdravljenje opeklin je odvisno glede na obseg poškodbe in globino opekline rane. Največkrat je konservativno in zdravimo z različnimi oblogami, ki vsebujejo srebro, to preprečuje okužbo rane ter omogoča zacelitev v dveh do treh tednih. V primeru globljih opeklin rane pa je potrebno kirurško zdravljenje z odstranitvijo obolenega dela kože in nadomestitvijo s kožnim presadkom, delom kože, ki ga vzamemo na drugem delu telesa.«

Kirurški posegi

Dr. Ahčan pojasni, da se kirurško zdravljenje začne, ko ugotovijo dokončno globino opekline rane. To je navadno drugi do peti dan, v posameznih primerih pa lahko oceno opekline podajo že ob sprejemu v bolnišnico.

Opekline večjih obsežnosti zahtevajo kompleksne kirurške posege, v več fazah. Najprej odstranitev odmrlega dela kože, nadomestitev s telesom lastnimi presadki ali presadki iz kožne banke. Ko se koža zaceli, pa sledijo številni korektivni posegi, zlasti v primeru opeklin na funkcionalnih delih telesa, kjer je potrebna korekcija brazgotin, pa vse do mikrokirurških rekonstrukcij in prostega prenosa tkiv. To pa je v domeni specialistov, ki se poglabljeno ukvarjajo z opeklinami ranami.

Preprečevanje opeklin pri otrocih:

- Vroči predmeti in tekočine oziroma plamen ali žerjavica, pa tudi vroče olje (pikniki!) naj bodo zunaj dosega otrok!
- Otroku preprečimo stik z vročimi površinami v kuhinji. V specializiranih trgovinah lahko kupite zaščitno ograjico za štedilnik. Ročaje posod obrnite proti zadnjemu delu štedilnika in uporabljajte zadnje kuhalne plošče.
- Preden otroka posedemo v otroški avtomobilski sedež, preverimo temperaturo zaponke varnostnega pasu – na vročem soncu se lahko zelo segreje!
- Otroka ne izpostavljamo vročemu soncu dalj časa, naj se zadržuje in igra v senci, pokrito naj ima glavo in izpostavljene dele telesa. Uporabljajmo kremo za sončenje z visokim faktorjem.
- Ne uporabljajte namiznega prta, kadar imate na mizi vročo hrano ali pijačo. Vedno preverite, ali tekočina oziroma hrana, ki jo ponudite otroku, ni prevroča. Tekočina ali hrana, ki jo hladite, naj bo zunaj dosega otrok.
- Nevarno je, da otrok seže po skodelici, kadar pijete vroč čaj ali kavo in se popari. Ne pijte čaja, kave ali drugih vročih napitkov, kadar držite otroka v naročju. Nikoli si ne podajajte skodelice z vročo pijačo nad otrokovo glavo.
- Majhnega otroka nikoli ne pustite samega v kuhinji. Ne dovolite, da bi se v kuhinji igral z žogo, saj lahko prevrne posodo z vročo hrano ali tekočino.
- Kadar likate, naj bo otrok v drugem prostoru. Otroci se lahko nevarno opeče in poškoduje, če med igro potegne nase vroč likalnik, ki stoji na mizi.
- Peči, vroče radiatorje in cevi prekrijte z brisačami ali postavite prednje kose pohištva. Otroka že zgodaj naučite, da so peči in radiatorji vroči in da se jih ne sme dotikati. Pred kamin vedno postavite zaščitno mrežo.

Najpogostejše napake ob opeklinah

- mazanje opeklin rane z različnimi mazili,
- prediranje mehurjev (dodatna možnost okužbe),
- hlajenje z ledom in hladnimi vložki,
- podhladitev zaradi predolgega hlajenja, zlasti pri otrocih, in hlajenje obsežnih opeklin rane.

ALHYDRAN

UVB + UVA SPF 30
ali brez

Medicinska krema, ki neguje poškodovano in občutljivo kožo po **onkoloških obsevanjih, laserskih tretmajih in po transplantaciji kože**

Neguje in vlaži nedavno zaceljeno kožo po **akutnih in kroničnih ranah in opeklinah ter izboljšuje stanje obstoječih brazgotin**

Zmanjšuje srbenje

Sestava: Aloe vera (45 %), naravna olja, jojobino olje,

vitamin C, E

ADVANTA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. 01/810 9504

sales@advanta.si
www.advanta.si



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

bogataj@freising.si

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

ABC

- A Namesto izraza starovidnost uporabljamo ustrežnejši izraz presbiopija.
- B Slabšanje vida s starostjo se običajno pojavi po 40. ali 45. letu.
- C Obstaja več teorij, kako se presbiopiji izogniti ali pa jo vsaj za nekaj časa prestaviti.

Zakaj so moje roke vedno krajše?



Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, dr. med., spec. oftal. kirurginja

Poznate tisto, da so z leti ,naše roke vedno krajše' in je treba čtivo držati čim dlje stran od sebe, da ga lahko jasno preberemo? Vzrok leži v starostnih fizioloških spremembah očesa in tej težavi, tako kot davkom in smrti, ne more ubežati nihče od nas. Ali pač? Za razjasnitev slike smo se obrnili na **Marijo Ano Schwarzbartl Pfeifer, dr. med., spec. oftal. kirurginjo**.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

S kakšnimi simptomi se izkazuje starovidnost oz. presbiopija?

Strokovni izraz ,presbiopija' je ustrežnejši, saj danes beseda ,starovidnost' ni več strokovno primerna. Pri 40 ali 45 letih namreč človek še zdaleč ni star, pred sto leti pa je bilo 40 let že kar blizu starosti. Značilni znaki so otežkočeno branje drobnega tiska predvsem zjutraj in pozno zvečer, kasneje si pomagamo z odmikanjem čtiva od sebe, torej poskusimo sliko prenesti v žarišče naše leče, ki pa je bolj odmaknjeno od nas, kot smo bili navajeni, saj leča že manj lomi svetlobo. Nekateri to opišejo z izrazom, da so jim roke postale prekratke. Če veliko delamo na blizu (računalnik, branje knjig), nas lahko prične boleti glava, počutimo se utrujene, lahko nas celo boli za očmi. Pozneje opa-

zimo, da drobnega tiska ne moremo več brati, še kasneje pa tudi normalnega tiska brez očal ne vidimo več.

Pri katerih letih lahko nastopi?

Običajno presbiopija nastopi po 40. letu, najpogosteje po 45. letu starosti. Izjemoma ljudje potrebujejo prva očala šele po 50. letu starosti, čeravno na daleč niso kratkovidni. Pri kratkovidnih seveda težav z branjem ni, le očala za daleč morajo odstraniti; če pa kratkovidni želijo brati z očali za daleč na nosu, prav tako na blizu ne vidijo več. Tisti, ki nosijo kontaktne leče za daleč, s pojavom presbiopije potrebujejo poleg kontaktnih leč le še očala za branje. Pogostejši pa je pojav pacientov, ki se jim zdi, da dobro vidijo na daleč in na blizu brez očal, čeprav se po pregledu izkaže, da njihov vid ni odličen. A če je to za njihov življenjski slog dovolj, jih v uporabo očal ne silimo.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran
Optika Irman Žalec	Savinjska cesta 2, 3310 Žalec	051 288 010	www.optikairman.si
Optika Jazbec	Cesta zmage 3, 1410 Zagorje ob Savi	03 56 66 705	www.optika-jazbec.com
Optik Janez Poznič s.p.	Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica	01 836 03 67	optik.janez.poznic@gmail.com
Medico optika	Metelkova 11, 1000 Ljubljana	01 439 54 04	www.ophtacom.si

LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %

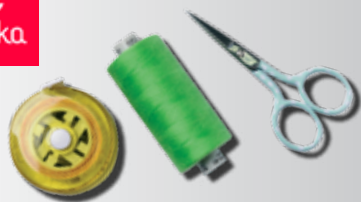
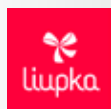
za letno naročnino

samo 24,65 €

+ darilo

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

GLUKOZA ALI HOLESTEROL?
IZMERITE SI VREDNOSTI DOMA

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

GLU
NO
CODE

123

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

V lekarnah in specializiranih trgovinah

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

Presbiopijo ljudje pogosto zamenjujejo z daljnovidnostjo, vendar ne gre za isto težavo. V čem se razlikujeta?

Fiziološko gre za popolnoma različni stvari, ki jima je skupna 'plus' dioptrija. Pri daljnovidnosti ali hipermetropiji potrebujemo očala v plus dioptriji za gledanje na daleč, pri starovidnosti ali presbiopiji pa potrebujemo očala za branje, torej na blizu, običajno v plus dioptriji. Pri presbiopiji z leti leča v očesu trdi, zato jo mišice, ki sodelujejo pri krčenju in spreminjanju oblike leče, ne morejo več preoblikovati za gledanje na blizu. To imenujemo akomodacija, ki z leti peša, dokler popolnoma ne izgine.

Ko se naša očesna leča ne prilagaja več, potrebujemo očala +2,5 dioptrije za blizu, če smo na daleč sicer brez očal. Če nosimo očala za daleč, se k obstoječi dioptriji prišteje še dioptrija +2,5 za na blizu; nasprotno pa tisti, ki nosijo očala -2,5 dioptrije za daleč, lahko berejo brez očal; če namreč k -2,5 prištejemo +2,5, dobimo ravno 0.

Dioptrija pri presbiopiji postopoma narašča od +0,5 dioptrije v nekaj letih do končne dioptrije +2,5.

Se presbiopiji lahko na kakršen koli način izognemo ali pa jo vsaj 'prestavimo'?

Obstaja veliko teorij, kako presbiopijo predstaviti v poznejša leta ali se ji celo izogniti. Upočasnile naj bi jo denimo velike doze C-vitamina, pa tudi čim kasnejši začetek nošenja prvih očal za na blizu in izvajanje posebnih vaj za oči.

Najnovejša pomoč na tem področju pa so zdravila v obliki kapljic, s pomočjo katerih človek ne potrebuje očal za branje kljub že prisotni presbiopiji, hkrati pa ne vplivajo na vid na daleč. Za zdaj so dostopne samo osebno v Braziliji, se pa farmacevtske družbe že pogajajo za odkup. Njihova sestavina ostaja skrivnost, sem pa govorila s kirurgom, ki jih uporablja že dve leti in res ne potrebuje nikakršnih očal.

S kakšnimi okulističnimi pripomočki si lahko pomagamo?

Najpreprostejša pomoč so očala. To so lahko samo očala za branje ali pa progresivna očala, ki pridejo v poštev za tiste, ki potrebujejo očala tako za daleč kot tudi na blizu. Poznamo še bifokalna očala, ki jih danes skoraj ne vidimo več, ter še nekaj kompleksnejših različic. Na vsa progresivna očala se je treba navaditi, saj namreč ob pogledu navzdol človek vidi jasno samo na blizu (na denimo 40 cm) in recimo ob hoji po stopnicah teh ne vidi jasno, saj so relativno oddaljene. Tudi pri strani pogled skozi očala ni povsem jassen. Zaradi vseh omejitev, ki jih takšna očala prinašajo, se vse več ljudi odloča za operativno korekcijo presbiopije. Tisti, ki se operacije bojijo, lahko poskusijo s progresivnimi kontaktnimi lečami.

Kako pa je z industrijskimi, 'ready-made' očali, ki jih je mogoče kupiti v drogeriji?

Ne drži, da so takšna očala za vse neustrezna. Če je dioptrija na obeh očeh na daljavo enaka, zelo nizka, brez cilindra na obeh očeh in če je naša medzenična razdalja normalna, bomo tudi s takšnimi očali videli odlično, brez glavobolov itd. Drži pa, da je primernih kandidatov za taka očala relativno malo. Najbolje je, da se pri 40. ali 45. letih opravi pregled pri oftalmologu, ki bo na osnovi meritev svetoval, kako naprej. Iskreno, skoraj vsi pacienti, ki pridejo k meni po prva očala za branje in hkrati niso nikdar potrebovali očal za na daleč, najprej poskusijo s takimi iz drogerije. Sama nisem nikoli nikogar oštela zaradi tega, sem jim pa na osnovi pregleda svetovala, kaj je za njih najbolje.

Omenili ste tudi operativni poseg, s kakšnimi operativnimi posegi si lahko pomagamo?

Vse več ljudi se odloča za operativno korekcijo presbiopije, ki je v ZDA že tako običajna kot pri nas obisk zobozdravnika. Na naših tleh se tovrstne operacije izvajajo že okrog 20 let, prvo multifokalno lečo je v Sloveniji kot eden prvih na svetu implantiral dr. Vladimir Pfeifer. Takrat je kljub visokemu zadovoljstvu pacientov vladalo veliko nezaupanja do tovrstnih operacij, tudi s strani oftalmologov, danes pa se število takih operacij na leto strmo povečuje. Žal so posegi zgolj samoplačniški in se izvajajo predvsem v zasebnih očesnih kirurških centrih.

Obstaja več vrst leč, ki se vgradijo na mesto naše očesne leče, ki se med posegom odstrani iz očesa. Bifokalne intraokularne leče so bile na tržišču prve, sedaj pa se jih uporablja redko. Imajo namreč le dve žarišči (blizu in daleč), za računalnik, ki je nekje vmes, pa ti pacienti večinoma potrebujejo očala. Tifokalne intraokularne leče omogočajo gledanje brez očal na vse tri razdalje (blizu, srednje, daleč); če pa imamo cilindre, je potrebno korigirati tudi te, takrat potrebujemo trifokalno torično intraokularno lečo. Če ne beremo veliko oziramo beremo samo še elektronske knjige ali časopis na računalniku, se lahko odločimo za intraokularne leče s podaljšanim žariščem, s katerimi dobro vidimo na daleč in srednjo razdaljo, za branje na blizu pa so potrebna očala. Pravilen izbor intraokularne leče je odvisen od natančnega pregleda očesa pred posegom, hkrati pa se pacienta opozori na vse prednosti in slabosti posameznih tipov leč. Operacija presbiopije je tako kot nošnja očal ali kontaktnih leč kompromis v življenju. Po tovrstnih posegih so najbolj zadovoljni pacienti, ki so pred posegom potrebovali očala tako za daleč kot za blizu in po posegu zaživijo popolnoma brez očal.

O raku nekoliko drugače

Rak, bolezen tisočeri obrazov in oblik. Vrste se med seboj razlikujejo predvsem po pogostosti, zdravljenju, izidu in dejavnikih, slednji pa so pogosto posledica posameznikovega življenjskega sloga. V tokratnem članku smo se boleznimi lotili nekoliko drugače, bolj statistično, s čimer želimo prikazati pojavnost v Sloveniji, zanimivi pa so tudi podatki o geografski pojavnosti vrst raka.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Pomanjkanje sredstev, prepozno odkrivanje ...

Slovenija je bila pred leti po takratni oceni v prvi petini evropskih držav po obolevnosti in umrljivosti za rakom. Med 40 evropskimi državami se po pojavnosti vseh rakov, z izjemo kožnega, nahajamo na osmem mestu, pred nami so le Danska, Norveška, Francija, Irska, Češka, Belgija in Nizozemska. Tudi po umrljivosti smo Slovenci na osmem mestu, za Madžari, Poljaki, Danci in nekaterimi državami nekdanje Jugoslavije (Makedonija, Srbija, Črna gora, Hrvaška). Za slabšo možnost preživetja v vzhodnoevropskih državah je po mnenju strokovnjakov krivo predvsem pomanjkanje sredstev za zdravstveno varstvo. Prav tako se težava skriva tudi v slabem dostopu do presejalnih programov in sodobnih načinov zdravljenja. »V drugih področjih Evrope gre predvsem za prepozno odkrivanje bolezni. Zagotovo pa je interpretacija razlik populacijskega preživetja bolnikov z rakom, kot ga prikazujejo registri raka, kompleksna in odraža učinkovitost celovitega sistema zdravstvenega varstva. Daljše preživetje je lahko posledica boljšega zdravljenja ali zgodnejše diagnoze, ki izboljša učinkovitost obstoječega zdravljenja. Seveda k temu prispevajo še biologija tumorjev, življenjski slog, spremljajoče bolezni, iskanje klinično še nezaznavne bolezni,« so zapisali v poročilu na Onkološkem inštitutu in zatrili, da »v administrativnih enotah z malo prebivalci zbolijo za rakom relativno malo ljudi, tako da je enostavno statistično vrednotenje morebitnih presežkov bolezni precej nezanesljivo. Za natančno analizo zbolevanja za rakom in vzrokov za morebitne presežke pojavljanja raka na specifičnem področju je tako treba opraviti dodatne epidemiološko-statistične študije.«

Geografsko pogojena pojavnost raka

A dosedanje študije, ki so jih opravili slovenski strokovnjaki, kažejo na zanimive zaključke. Po zemljevidih prostorsko glajenih standardiziranih količnikov pojavnosti posameznih vrst

rakov, pripravljenih na nivoju državnoborskih volišč, ki jih je mogoče zaznati v poročilu o raku za leto 2014, je tveganje za nastanek raka na dojkah višje v okolici Ljubljane in Maribora ter na Gorenjskem in Primorskem. Povečano ogroženost gre tako najverjetneje pripisati boljšemu družbenoekonomskemu položaju žensk v okolici večjih slovenskih mest, kjer se ženske pozneje odločajo za materinstvo. Med dejavnike tveganja za nastanek namreč spadajo tudi poznejši prvi porod in nižje število otrok. Želodčni rak, ki ga povezujejo z okužbo z bakterijo *Helicobacter pylori* v zgodnjem otroštvu, s pomanjkanjem sadja in zelenjave ter prekomernim vnosom soli, prekajenih mesnin in kajenjem, se najpogosteje pojavlja v severovzhodni Sloveniji. Kajenje je tudi glavni razlog za nastanek pljučnega raka, ob tem pa ga vse pogostejše povezujejo s slabšim ekonomskim položajem. Pljučnega raka je največ na Kočevskem, v Zasavju ter na Koroškem. Glavni krivec za nastanek kožnega melanoma je izpostavljenost umetnim in naravnim UV-žarkom, ta vrsta raka pa prednjači v osrednji Sloveniji in na Primorskem. Še druga vrsta rakov, tesno povezanih z nezdravim življenjskim slogom, ki vključuje prekomerno pitje alkohola in kajenje, rak glave in vratu, je značilen za vzhodni del Slovenije, podobna prostorska razporeditev pa je značilna tudi za rak materničnega vratu, ki prevladuje na vzhodu. Vplive za to gre pripisati izvajanju presejalnega programa in ne v tej meri večji izpostavljenosti dejavnikom tveganja. Udeležba v presejalnem programu ZORA je namreč na vzhodu manjša kot drugje po državi. Povečano breme raka prostate v Pomurju ter deloma na Dolenjskem in v okolici Ljubljane je s sedanjim epidemiološkim stanjem težko razložiti, saj so dejavniki tveganja raka prostate doslej slabo raziskani.

Staranje prebivalstva in posledično večje število primerov

Poglejmo si nekaj skrb vzbujajočih dejstev o raku. Od generacije, rojene leta 2015, bo do doseženega 75. leta starosti za rakom zbolel vsak drugi moški ter vsaka tretja ženska. Pred tremi leti je v Sloveniji za rakom zbolelo 14.329 ljudi, od tega je kar 62 % moških in 60 % žensk zbolelo po tem, ko so dopolnili 65 let. V starosti do 20 let je primerov za manj kot odstotek. Ker pa se prebivalstvo pri nas nezadržno stara, je pričakovati, da se bo število primerov raka le višalo. Med nami sicer živi že več kot 100.000 ljudi, ki so zboleli za rakom. Na onkološkem inštitutu v Ljubljani sicer evidenco rakov vodijo že vse od leta 1950, zato velja za enega naj-



starejših populacijskih registrov raka v Evropi. Vse od takrat se je groba stopnja pojavnosti raka v Sloveniji zvečala za 700 % pri moških in za 500 % pri ženskah. Samo v zadnjem desetletju se je pri moških povečala za povprečno 2,6 % letno, pri ženskah pa za 1,6 %. Groba umrljivostna stopnja se je pri obeh spolih v zadnjih desetih letih večala povprečno za 1,2 % letno. Več kot polovica povišanja pojavnosti gre na račun staranja prebivalstva.

Pri moških prednjači rak prostate, pri ženskah rak na dojkah

Med raki pri nas prednjači kožni (brez melanoma), sledijo rak prostate, rak debelega črevesja in danke, rak dojke in rak pljuč, ki skupaj obsegajo več kot 60 % vseh novih primerov. Pojavnost strokovnjaki povezujejo predvsem z nezdravim življenjskim slogom, čezmernim sončenjem, nepravilno prehrano, kajenjem in prekomernim pitjem alkohola. A tudi pogostost se glede na spol razlikuje. Pri moških je najpogostejši rak prostate, zatem kožni in pljučni rak. Število primerov raka prostate v zadnjem desetletju je posledica širše rabe testa za določanje za prostato specifičnega antigena pri zdravih moških, kar pripomore k odkrivanju primerov, ki bi sicer ostali skriti. Zahvaljujoč državnim programom, kot je SVIT (Državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesju in danki), se pojavnost raka znižuje. Podobno je tudi pri ženskah, kjer vse od leta 2010 pojavnost pada. Pri ženskah petino vseh rakov zavzemajo raki dojke, na področju odkrivanja raka na materničnem vratu pa incidenčna stopnja zahvaljujoč programu ZORA strmo pada. Poseben izziv predstavljajo redke rakave bolezni, pri katerih naštejejo manj kot šest novih primerov na sto tisoč prebivalcev. Za te je značilno, da se napram pogostejšim večkrat pojavljajo pri otrocih in mladostnikih.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

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

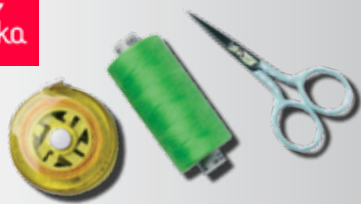
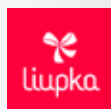
na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

ABC

- A** V Sloveniji naj bi bilo v starostni skupini nad 65 let telesno nedejavnih kar okoli 60 % odraslih.
- B** Pomanjkanje telesne dejavnosti vodi v prezgodnje staranje.
- C** S starostjo upada mišična masa, zato je pomembno, da se starejši lotijo tudi vadbe za moč.

Naj vas šport spremlja tudi v tretjem življenjskem obdobju

Pomladno vreme je kot nalašč za gibanje, dnevi so vedno daljši, temperature prijetne. Med tistimi, ki bodo pomladno vreme izkoristili za dejavnosti na svežem zraku, je tudi vedno več starejših, ki se vse bolj zavedajo pomena dejavnega življenjskega sloga. Prav po zaslugi gibanja namreč ostanemo spretni in telesno sposobni tudi na stara leta, hkrati pa gibanje vpliva tudi na naše počutje in splošno zdravje. A kljub vsem pozitivnim platem dejavnega življenja velik delež starejše populacije ostaja telesno nedejaven.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Dejavnost v mladosti naložba za starost

Za telesno dejavnost ni prav nikdar prepozno. Najsi bo v mladih letih, ko rade volje posegamo po bolj intenzivnih športnih dejavnostih ali pa

v tretjem življenjskem obdobju, ko uživamo v svežem zraku in sprehodih. Če telesno dejavnost vpeljemo v svoj življenjski slog, kmalu opazimo prve koristi, kot sta boljše počutje in energija. A čeprav nikdar ni prepozno, je prav, da si že v mladosti zgradimo dobre temelje za dejavno starost. »Gibanje ali na splošno zdrav življenjski slog nas kar zasvoji, saj je dokazano že hormonski odziv tak, da se nam ob vadbi sproščajo hormoni sreče, tako kot npr. ob čokoladi,« pojasnjuje **profesorica športne vzgoje in kondicijska trenerka Mateja Šmejic** in nadaljuje: »Prej kot začnemo, prej bomo deležni te super energije. Obenem pa bomo imeli dobro popotnico za starostno obdobje. Kljub temu je pomembno, da izberemo kakovosten način treninga, trenerja z znanjem in vadbo v majhnih skupinah, da nas med vadbo trener lahko nadzoruje in pozna posameznikove posebnosti. Torej, če bomo v mlajšem obdobju primerno in kakovostno dejavni, bo to izje-

mno dobra naložba za našo starost.« Redna telesna vadba namreč pripomore k ohranjanju telesnih sposobnosti in spretnosti, ki so pomembne ob vsakodnevnih opravilih, tudi v tretjem življenjskem obdobju, obenem pa vpliva na posameznikovo počutje kot tudi splošno zadovoljstvo z življenjem.

Srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, depresija ...

Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti ter blaži upadanje psiho fizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa. Ob tem zmanjšuje tudi stres in depresijo ter krepi samospoštovanje in samozavest. Telesna vadba vpliva tudi na naše družabne spretnosti, saj je športno udejstvovanje pogosto povezano z druženjem. Hvaležen vam bo tudi vaš imunski sistem, ob redni vadbi se bo izboljšala tudi kakovost spanca. Vadba vpliva tudi na hormone, ob redni vzdržljivosti

NAMMAN[®] MUAY

DRUŽINSKA RECEPTURA **IZ LETA 1937**

LAJŠA OBČUTEK **MIŠIČNE UTRUJENOSTI**

POVEČA OMEJENO **GIBLJIVOST SKLEPOV**

PONUJA OLAJŠANJE V **NAJHUJŠIH SITUACIJAH**

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

devakam.si 040 364 244

Izdelano na Tajskem

vadbi se namreč zmanjša nivo stresnega hormona, poveča pa se količina hormona melatonina, ki je potreben za dober spanec. Gibanje je vzporedno z ustrezno prehrano najboljšo orožje proti čezmerni teži in debelosti, saj topi maščobe, s tem pa zmanjšuje tudi verjetnost za nastanek ateroskleroze. Epidemiološke raziskave dokazujejo, da redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih. Raziskave so pokazale, da imajo telesno dejavni starejši nižji arterijski tlak od nedejavnih. Aerobne dejavnosti namreč znižujejo raven sistoličnega krvnega tlaka po vadbi. Pomanjkanje telesne dejavnosti vodi v prezgodnje staranje, saj odsotnost gibanja in čezmerno sedenje povzročata zmanjšanje kostne in mišične mase. S tem se tako zmanjša sposobnost opravljanja vsakdanjih opravil. Primeren delež mišične mase omogoča boljšo stabilnost in tako preprečuje padce ter posledično poškodbe.

Priporočljive so vaje za moč

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je zadosti že zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut dnevno. Izvajamo jo večino ali pa kar vse dni v tednu. Ob zmerni telesni dejavnosti se nam poviša srčni utrip, občutimo toploto in rahlo zadihanost. S tem se pospeši tudi telesna presnova. Tudi že z majhnimi spremembami življenjskega sloga lahko v neki meri poskrbimo za telesno dejavnost, ki bo olajšala naše vsakodnevne napore. »S starostjo upada mišična masa, prav tako jo je veliko težje graditi, zato je pomembno, da se starejši lotijo vadbe za moč. S tem ne mislim gromozanskih uteži v fitnesu, ampak vadbo z lastno telesno težo ali lahki utežki, predvsem pa s takimi vajami, ki bodo čim bolj pomagala našim vsakodnevnim naporom. Primer je nošenje vrečk iz trgovine, kar zna biti za posameznike zelo naporno in hkrati tvegano, saj z nepravilnim nošenjem in dvigovanjem lahko tvegamo poškodbo, zato sama na vadbi s starostniki posnemam vsakodnevna gibanja, npr. za zgornji primer z nošenjem in dvigovanjem lahkih uteži. Obenem je pomembna tudi gibljivost, da si starejši posameznik lahko čim dlje sam zavezuje čevlje, oblači, torej opravlja vsakodnevna opravila. Ne nazadnje pa ne gre zanemariti vadbe za srce in ožilje, za kar dobro lahko poskrbijo starostniki sami s hojo in nekateri tudi s hojo v hribe. Pomembno je, da s tako dejavnostjo primerno dvignemo srčni utrip,« opozarja Mateja Šme-

jic. Seveda ne gre zanemariti dejstva, da smo ob telesni dejavnosti lahko izpostavljeni tudi poškodbam. Na slednje naj bo posebej pozorna tudi starejša generacija. »Zaradi slabše gibljivosti, zmanjšane mišične mase in oslabilih vezivnih tkiv morajo starejši paziti na svoje sklepe, predvsem na kolena ob sesto-panju s kakšnega klanca. V tem primeru je priporočljiva uporaba pohodnih palic ali prevodna lahka hoja. Na tem mestu nam močno pomaga vadba moči in gibljivosti, saj nam ojača in obenem poskrbi za bolj prožne vezi,« pojasnjuje sogovornica.

Redna hoja koristi celemu telesu

Če vas blagodejni vplivi vadbe v tretjem življenjskem obdobju še niso povsem prepričali in se še vedno oklepate domačega kavča, vam bodo morda v pomoč nekateri nasveti za lažji začetek. Strokovnjaki priporočajo, da vadbo postopoma vključujete v svoj vsakdan. Za začetek lahko pogosteje izvajate dejavnosti, ki so na vašem urniku že sedaj, npr. hoja. Podatki za Slovenijo kažejo, da je prav hoja najbolj priljubljena dejavnost med pripadniki starejše generacije. Redna hoja koristi celemu telesu, hodimo pa lahko kjer koli, najsi bo doma, po opravih ali v naravi. Strokovnjaki tako priporočajo vsaj 30 minut hoje dnevno, vse dni v tednu. Hoja je namreč pomemben pokazatelj telesne pripravljenosti, le to lahko izmerimo že s tem, kako hitro prehodimo šest-metrsko razdaljo. V svoj vsakodnevni sprehod lahko vključimo tudi preproste vaje za raztezanje. Če živite v bloku, lahko namesto dvigala uporabljate stopnice, v trgovino pa se namesto z avtom podajmo peš, če le tovor ne bo pretežak. Izbirajte med dejavnostmi, ki so vam ljube, če potrebujete družbo, poiščite organizirane vadbene lokalne skupnosti. Vsekakor pa se velja pred vadbo posvetovati tudi z osebnim zdravnikom.

»Že v mlajšem obdobju je izrednega pomena dati poudarek na vadbo mišic medeničnega dna, ko je hormonski odziv še takšen, da se mišice krepijo bolj kot v starosti oziroma je ob inkontinenci lahko že prepozno.«

Za začetek lahko pogosteje izvajate dejavnosti, ki so na vašem urniku že sedaj, npr. hoja. Podatki za Slovenijo kažejo, da je prav hoja najbolj priljubljena dejavnost med pripadniki starejše generacije. Redna hoja koristi celemu telesu, hodimo pa lahko kjer koli, najsi bo doma, po opravih ali v naravi. Strokovnjaki tako priporočajo vsaj 30 minut hoje dnevno, vse dni v tednu. Hoja je namreč pomemben pokazatelj telesne pripravljenosti, le to lahko izmerimo že s tem, kako hitro prehodimo šest-metrsko razdaljo.



medex

40 %
GRATIS

ZA LAHKOTNOST GIBANJA



kolagenflex
v prahu

ZA HRUSTANEC IN KOSTI

+ **KOLAGEN Fortigel®**

+ **VITAMIN C**

- **kolagen Fortigel®** patentirana oblika kolagena s posebej majhnimi molekulami
- **vitamin C** ima vlogo pri nastajanju kolagena **za normalno delovanje hrustanca in kosti**

BREZ KONZERVANSOV, BARVIL,
UMETNIH AROM IN SLADIL

*Od aprila 2019 do odprodaje zalog je
v lekarnah na voljo akcijsko pakiranje.

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

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

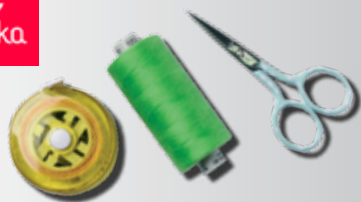
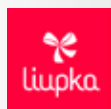


- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019

Zelene strani

Kirurgija

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

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

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

Optika Šuc

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

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

Optiki

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
tel.: 05 640 05 00, fotooptika.rio@siol.net
<http://fotooptikario.wixsite.com/optika>

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

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

Optik Janez Poznič s.p.
Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67, optik.janez.poznic@gmail.com

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

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 ZZZS 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!

Ginekologija in urologija

Diagnostični center diaVITA, ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino
PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
tel.: 041 734 725
www.diaivita.si
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

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

Alternativa

Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija, Reflexoterapija in Iridiologija
Povirk Peter s.p. Tel.: 040 900 648, 064 111 44 64, www.rebika-terapija.si

POMLADNI UNIKAT

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: ABC4-19
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. aprila 2019



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Pomladni Unikat na voljo

od 31. januarja dalje

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

na spletni strani www.unikat.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com



Koda za popust: ABC4-19

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

www.unikat.si

Ugodnost velja do 30. aprila 2019



Avtorica: **Nika Arsovski**

Refleksoterapija dobro znana že Egipčanom in starim Grkom

Čeprav številnim tudi v 21. stoletju ostaja neznanka, pa o obstoju refleksoterapije pričajo že zgodovinski viri iz časa Egipčanov. V eni izmed egipčanskih grobnic so tako našli slikarico, ki prikazuje zdravljenje z refleksoterapijo. Refleksoterapija je omenjena tudi v starogrški literaturi, o njej pa pričajo viri tistega časa z vseh koncev sveta. V tistem času so se ljudje ob zdravstvenih težavah opirali predvsem na svoja čutila in znanje lokalnih zdravilcev. Na Kitajskem so tako razvili nauk o omrežju poti v našem telesu, ki povezujejo notranje organe s površino telesa. Razvejano omrežje poteka tudi po površini telesa, kjer oblikuje številne akupunkturne in akupresurne točke, temelje kitajske tradicionalne medicine. Pred začetkom zdravljenja so se kitajski zdravniki za ugotavljanje stanja telesa pogosto zanesli na refleksoterapijo. Na vzhodu se je tovrstna praksa tako ohranila tudi v srednjem veku, medtem ko je na stari celini znanje prednikov utonilo v pozabo. V zahodnem svetu je za razcvet v 20. stoletju poskrbel šele ameriški zdravnik William Fitzgerald, ki je na svojih bolnikih vno- vič proučeval povezave med točkami na dlaneh, stopalih in posledično razvil conso terapijo, ki jo je ob pomoči dr. Bowersa opisal tudi v knjigi. Kljub njegovim prizadevanjem medicinska stroka za njegova dognanja ni pokazala velikega zanimanja. Z eno izjemo. Fizioterapevtka Eunice Ingham je postala vneto zagovornica tovrstne terapije, spoznala pa je tudi, da je oblika stopala nalašč podobna obliki telesa ter na podlagi tega izoblikovala tehniko, ki velja za temelje sodobne refleksoterapije. Počasi se je tovrstna praksa razširila tudi v Evropo.

Izločanje strupenih snovi, pospeševanje krvnega obtoka ...

Inghamova je izoblikovala tezo, da so naša stopala zemljevid vseh telesnih delov in organov, posamezne točke so torej povezane z določenimi deli telesa in odražajo njihovo stanje. S pritiski na posamezne cone tako sprožimo odziv v ustreznih predelih telesa in posledično uravnotežimo njihovo delovanje ter zagotovimo harmonično delovanje celotnega organizma. A strokovnjaki kljub temu svarijo, refleksoterapija ni metoda, s katero bi bilo mogoče postavljati diagnoze ali nadomestiti medicinsko zdravljenje. Zato pa lahko predstavlja obliko preventive, ki ohranja zdravstveno ravnovesje. V kaosu vsakdanjika smo pogosto podvrženi stresu, naglici, nepravilni prehrani ... ki neugodno vplivajo na človeški organizem, s pomočjo refleksoterapije pa telo sprostimo, pospešimo krvni obtok in oskr-

Kakšna pa je zgodba vaših stopal?

bimo celice s hrano in kisikom. Poleg tega refleksologi med učinke refleksoterapije uvrščajo še spodbujanje delovanja limfatičnega sistema in pospeševanje izločanja strupenih snovi ter posledično čiščenje telesa. Refleksoterapija spodbuja tudi delovanje imunskega sistema in uravnovesi naš avtonomni živčni sistem. Prav tako se pozitivni učinki kažejo navzven. Refleksoterapija spodbuja kreativnost, koncentracijo in produktivnost, obenem pa ugodno vpliva tudi na naše odnose z drugimi. S tem se poveča tudi naše čustveno ravnovesje. Med drugimi tovrstna terapevtska metoda blaži in lajša različna bolezenska stanja, kot so težave z žlezami, prebavili in glavoboli.

Refleksoterapija masaža – pogovor s stopali

Refleksoterapija vzpostavi ravnovesje med fizičnim in duševnim telesom, zato moramo biti posebej pozorni na izbiro pravega refleksoterapevta. Vsak refleksoterapevt ima namreč svoj pristop. Terapija se venomer začne s pogovorom, v katerem stranka deli svoje počutje in morebitne težave s terapevtom. Obenem pa ta pojasni stranski, kakšen je potek terapije in izvede kratek test stopal, s katerim dobi sliko o kondiciji tega ter celotnega telesa. Sledi kopel, saj morajo biti stopala ob terapiji urejena in čista. Pred začetkom procesa vsak posameznik za približno pet minut namoči noge v kopel, ki poskrbi za boljše prekrvavitve, stopala pa se razkužijo in omehčajo. Sama refleksoterapijska masaža nato traja od 45 do 55 minut, v tem času pa običajno v prostoru vlada tišina, saj velja, da se terapevt med masažo pogovarja s stopalom. Osrednja tehnika masaže je palčni hod, v kombinaciji z drugimi tehnikami, kot so gnetenje, ožemanje, kroženje ... Med procesom terapevt zaznava spremembe na stopalih, ki so pokazatelj zastale energije v pripadajočem delu telesa. S pritiskom na te točke sproži odziv in vzpostavi enakomeren pretok energije.

Na kaj morate biti ob izbiri pravega refleksoterapevta pozorni?

A v zadnjem času, ko nam je na voljo vse več informacij o delovanju našega telesa in se vse več ljudi zaveda pomena skrbi zase ter se jih posledično odloča za refleksijo, pa se povečuje tudi število

refleksoterapevtov. Zato velja nekaj več pozornosti nameniti izbiri pravega. »Na stopalih in dlaneh se odraža naše celotno telo. S stimulacijo posebnih točk na stopalih in dlaneh lahko ugodno vplivamo na stanje organov in organskih sistemov, obenem pa refleksoterapija deluje na nas zelo sproščujoče in nam pomaga, da se naše telo očisti odvečnih snovi, ki jih ne potrebuje. Pri izbiri refleksoterapevta je pomembno, da je to oseba, ki ima ustrezno izobrazbo in izkušnje. Izšolan refleksoterapevt ima opravljeno nacionalno poklicno kvalifikacijo (NPK) za poklic refleksoterapevt/refleksoterapevtka. Certifikat izda Državni izpitni center. Seveda pa je pomembno tudi, da je to nekdo, ki svoj poklic opravlja strokovno, predano in z veseljem. Dober refleksoterapevt se pozanima, zakaj prihajate, in vas opozori na možne kontraindikacije, ko izvajanje refleksoterapije ni možno, budno spremlja vaše počutje med samim tretmajem, vas seznani z možnimi odzivi na tretma in vam tudi ustrezno svetuje,« poudarja **Darja Taisa Cerkvencik, prof. defektologije, refleksoterapevtka**, sicer tudi članica izpitne komisije za NPK refleksoterapevt/refleksoterapevtka.

Kdo vam lahko pomaga?

REFLEKSOTERAPIJA v Mariboru

www.tretma-zate.si

Sproščujoča tehnika, ki izzove samozdravilni mehanizem v telesu.
Obrazna, hormonalna, očesna
refleksoterapija in refleksoterapija stopal,
dlani, vratu in glave.

MK Pro Feet

Certificirana refleksoterapevtka vam z refleksoterapijo in drugimi energijskimi metodami pomaga pri odpravljanju napetosti, bolečinah in drugih zdravstvenih težavah. Obiščite naš center in se prepričajte v njihovo uspešnost.
Več na **www.mk-profeet.si**,
www.facebook.com/MKProfeet

REFLEKSOTERAPIJA Jelka Pintar s.p.

Zgornje Bitnje 286, 4209 Žabnica

Tel.: 040 303 453, www.refleksoterapijapintar.si

Refleksoterapija, obravnava nevroloških točk pri protibolečinski terapiji, metamorfna tehnika, obravnava refleksnih točk čaker.

»Na stopalih in dlaneh se odraža naše celotno telo. S stimulacijo posebnih točk na stopalih in dlaneh lahko ugodno vplivamo na stanje organov in organskih sistemov, obenem pa refleksoterapija deluje na nas zelo sproščujoče in nam pomaga, da se telo očisti odvečnih snovi, ki jih ne potrebuje.«

Urejena prebava - temelj zdravja

Črevesje je v našem telesu čudovit proizvodni sistem, ki oskrbuje naš organizem z energijo. Prebavni trakt ima izredno pomembno vlogo. V njem se nahaja kar 80% imunskega sistema.

V želodcu prebavljena hrana potuje skozi črevesje, kar omogoči, da telo prejme hranilne snovi, s pomočjo katerih celice izdelajo energijo. Če je v želodcu dovolj prebavnih encimov, se bo zaužita hrana pravilno razgradila in ne bo v organizmu povzročala težav. Zadostna količina prebavnih encimov v želodcu je pogoj, da se izognemo spahovanju, zgagi in napihnjenosti.

Bistvenega pomena je tudi zdrava črevesna flora, ki ohranja odpornost našega organizma pred različnimi virusi in prehladi. Za naše zdravje je izjemno pomembno, da črevesna stena omogoča absorpcijo samo hranilom, vse ostale snovi pa odplakne stran.

Debelo črevo je mogočen kreator serotonina in dopamina. Če deluje pravilno, obstaja manjša možnost za nastanek psihičnih obolenj. Dobro delovanje debelega črevesja zmanjša tudi vpliv stresa na naše življenje.

Občutek zadovoljstva je v življenju pomemben. Poskrbimo, da bo naše črevesje zdravo, vitalno in odporno!



Uredite prebavo in preprečite:

- ➔ *spahovanje,*
- ➔ *napihnjenost,*
- ➔ *kandido,*
- ➔ *preprečite psihične težave in stres,*
- ➔ *prehranske intolerance in nastanek alergij,*
- ➔ *drisko ali zaprtost,*
- ➔ *zaščitite se pred vnetji in prehladi.*

IZKORISTITE

Priložnost meseca **APRILA**



Učinkovita kombinacija, ki vam bo pomagala:

Liquid prebiotic:

nahranite zdrave črevesne bakterije, naj one kraljujejo v vašem črevesju. Nič več drisk, zaprtosti in kandidate.

Carbo Digerst:

vnesite v telo prebavne encime, ki bodo poskrbeli za pravilno in lažjo prebavo, ter preprečili napihnjenost in spahovanje.

Protex čaj:

Preprečite napihnjenost. Čaj deluje protivnetno, protiglivično in protibakterijsko, obenem pa izboljšuje delovanje ledvic.

INFORMACIJE in NAROČILA

080 88 44

~~74,50 eur~~

AKCIJA 57,80 eur

+ BREZPLAČNA POŠTNINA



DARILO
Protex čaj

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

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



Uživaj v svobodi!

Brezplačni paketi opreme FREE



Novi
Santa Fe
od 35.120 eur



Novi
Tucson
od 19.710 eur



Kona
od 15.450 eur



Kona electric

EKO subvencija do 7.500 eur **
Prvi električni SUV z dosegom
nad 400 km



Najboljša
terenska vozila
po mnenju
Slovencev*

Povprečna poraba goriva: 0,0 - 7,9 l/100 km, emisije CO₂: 0,0 - 180 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Cene vozil vključujejo popust in strošek transporta. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. *Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUALITY meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.qudal.com/SLOVENIA-461PD93>.

** EKO subvencijo kupci preko EKO sklada uveljavljajo individualno.