

ABCzdravja

April 2016

Leto 11
Številka 4

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Alergije že v
polnem zamahu

Moški s trebuhu
niso debeluhi...

Bolečina je znak,
da nekaj delamo
narobe

Kako do **slušnega**
aparata?

Se manjšam?

Občutljivi otrok



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



Ustvarjajte
s pomladansko številko!
www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



**Ustvarjajte
s pomladno
številk!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

CARDIOVASC[®] plus

EDINSTVENE

OMEGA-3

PLUS

10 AKTIVNIH UČINKOVIN

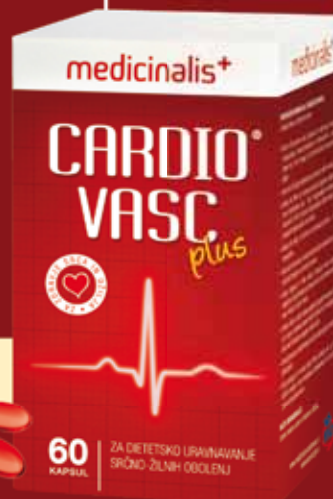
ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov



10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pectoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

ZA DIETETSKO URAVANJANJE
SRČNO-ŽILNIH OBOLJENJ



1. OMEGA-3 iz
antarktičnega
krilovega olja:

- brez vonja
in okusa
- visoka
biorazpoložljivost
- izboljša LDL
za 32 %
- izboljša dober
HDL za 44 %
- izboljša
trigliceride
za 11%

2. FOSFOLIPIDI
3. ASTAKSANTIN
4. KOENCIM Q10
5. MAGNEZIJ
6. ŽELEZO
7. VITAMIN B6
8. VITAMIN B12
9. SELEN
10. CINK

* Vg. Evaluation of the Effects of Reprune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Ather Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
 080 50 02

www.srebnokrilje.si

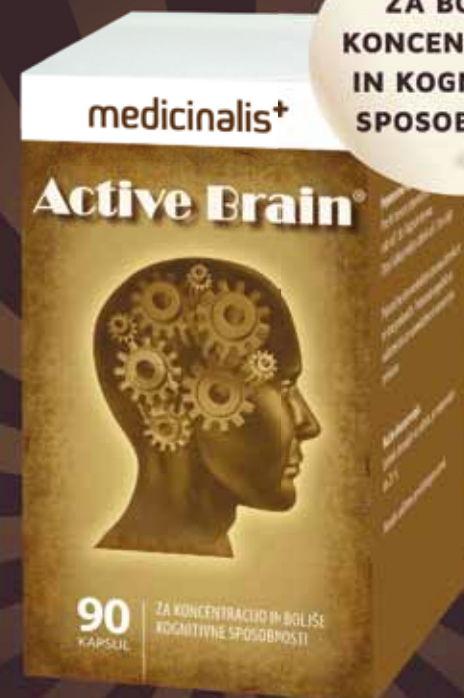
Rešite se pozabljivosti!

- ⚙️ **raztresenost**
- ⚙️ **slaba koncentracija**
- ⚙️ **starostna pozabljivost**

Active Brain[®] ZARES POMAGA!

Odlične izkušnje slovenskih
uporabnikov to potrjujejo!

ZA BOLJŠO
KONCENTRACIJO
IN KOGNITIVNE
SPOSOBNOSTI!



Vsebuje vse, kar znanstveniki priporočajo ZA AKTIVNE MOŽGANE:
DHA, EPA, GLA, vit. B6, B12, folno kislino, Mg, Zn)

www.aktivnimozgani.si

panakea
zdravila za moč in dobro

MODRA ŠTEVILKA
 080 50 02

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!



Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 5 Alergije že v polnem zamahu
- 7 Biološka zdravila
- 8 Soočanje z boleznijo
- 10 KOPB in telesna aktivnost
- 12 Moški s trebuhu niso debeluhi ...
- 14 Izguba kožnega pigmenta – vitiligo
- 16 Težave z vidom, ki pestijo diabetike
- 18 Pljučna fibroza
- 20 Se manjšam?
- 22 Tudi v bolnišnicah nismo varni pred okužbami
- 24 Kako do slušnega aparata?
- 27 Bolečina je znak, da nekaj delamo narobe
- 30 Skrbno z mostički in protezami
- 32 Občutljivi otrok
- 34 Odstranjevanje dlak – moda ali nuja?
- 36 Bio + lokalno = idealno
- 38 Riž, premalo ga poznamo
- 42 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

**ZAUPNI TELEFON
116 123**

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

TQM
Trgovina za otroke in mladostnike
116 111
Odgovor je pogovor.


Zavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066

 **SET** tiskarna

Kolofon

**Letnik 11, številka 4,
april 2016**
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 oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.
Oglasno trženje:
Anica Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 880

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock
Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.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 izpolnite naročilnico tudi
na spletni strani www.abczdravja.si.

**Opozorilo, ki velja za članke o zdrav-
vilih, ki se izdajajo le na zdravniški
recept:**

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko preso-
ja le pooblaščen zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«

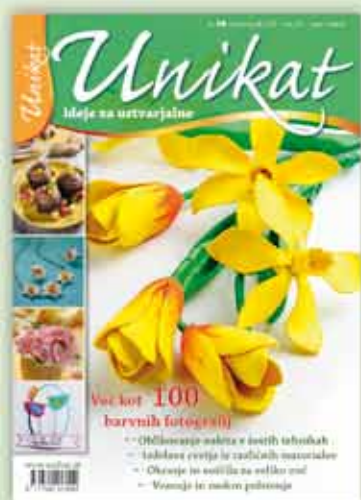
Uredništvo ne odgovarja za vsebi-
ne, ki so navedene v oglašnih spo-
ročilih. V reviji so podana mnenja
avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Svetovni dan zdravja, 7. april

Tema letošnjega svetovnega dneva zdravja je sladkorna bolezen – diabetes. Leta 2008 je imelo sladkorno bolezen okoli 347 milijonov ljudi na svetu in prevalenca še narašča. Leta 2012 je bila neposredno odgovorna za 1,5 milijona smrti. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da naj bi bil diabetes do leta 2030 sedmi najpogostejši vzrok smrti. Gre za kronično bolezen, ki nastane zaradi nezmožnosti trebušne slinavke, da bi proizvedla dovolj inzulina (diabetes tipa 1) ali pa zaradi nezmožnosti telesa, da bi prevzelo glukozo v celice (diabetes tipa 2). Insulin je hormon, ki kontrolira nivo glukoze v krvi, glukoza pa je najpomembnejše hranilo za telesne celice. V primeru, da glukoza ne more v celice, je zelo škodljiva, saj okvarja žile, živce in druge organe, kar vodi v zaplete, kot so srčni infarkt, možganska kap, poškodbe živcev, ledvična odpoved, slepota, impotenca in okužbe, ki privedejo do amputacije udov.



Herbicid v nemškem pivu

Marca so poročali, da naj bi analiza izdelka pokazala, da je bilo v vzorcih piva pri 14 znamkah nemškega piva odkrit ostanek herbicida glifosata. To je aktivna snov v sredstvih za zatiranje plevela, uporablja pa se tudi kot desikant pred žetvijo. Mednarodna agencija za raziskavo raka (IARC) je leta 2015 glifosat razvrstila v 2A skupino rakotvornosti (verjetno rakotvoren za človeka). Najdene koncentracije glifosata v nemškem pivu so bile nizke (0,46–29,76 mikrogramov na liter piva). Sicer je sprejemljivi dnevni odmerek glifosata 0,5 mg na kg telesne mase na dan. Zato v zgoraj omenjenem primeru pitje piva z ostanki glifosata ne predstavlja tveganja za zdravje potrošnikov zaradi izpostavljenosti glifosatu. Pivci piva pa vseeno ne smejo pozabiti na povečano tveganje za zdravje ob uživanju večjih količin etilnega alkohola.



Rekombinantni koagulacijski faktor 9

FDA (Ameriška agencija za prehrano in zdravila) je odobrila rekombinantni koagulacijski faktor 9, albumin fuzijski protein, za zdravljenje otrok in odraslih s hemofilijo B. Gre za učinkovino, ki preprečuje in zmanjšuje

pojavnost krvavitev pri hemofilikih.

Zdravljenje napredovale oblike raka ledvic

Evropska agencija za zdravila (EMA) priporoča razširjeno uporabo zdravila nivolumab za zdravljenje odraslih z napredovalo obliko adenokarcinoma ledvic (obliko ledvičnega raka), ki so predhodno že prejeli zdravljenje. V Evropski uniji je bil nivolumab prvič registriran junija 2015 za zdravljenje napredovalega melanoma, oktobra se je uporaba razširila na zdravljenje napredovalega ploščatoceličnega nedrobnoceličnega pljučnega raka. Aktivna substanca v zdravilu je monoklonsko protitelo, ki se veže na PD-1 receptor (programmed death-1 receptor), ga blokira, kar omogoča aktivacijo imunskega sistema proti rakavim celicam. Adenokarcinom ledvic je najpogostejša oblika malignih tumorjev ledvic. Napredovala oblika vključuje metastatsko bolezen in lokalno razširjeno bolezen, ki je ne moremo več zdraviti operativno. Taki bolniki imajo zelo slabo prognozo, zato so nova zdravila izjemnega pomena za podaljšanje preživetja.



Svetovni dan hemofilije, 17. april

Hemofilija je dedna bolezen, za katero je značilno pomanjkanje ali odsotnost beljakovine, ki sodeluje pri strjevanju krvi. Poznamo hemofilijo A, pri kateri gre za pomanjkanje faktorja 8, in hemofilijo B, kjer primanjkuje ali pa je popolnoma odsoten faktor strjevanja 9. Ljudje s hemofilijo lahko že pri majhni poškodbi zakrvavijo ali celo izkrvavijo. Lahko pride do zunanjih ali notranjih krvavitev. Pri hudih oblikah hemofilije lahko zakrvavijo spontano. Hemofilijo zdravimo z dodajanjem faktorjev strjevanja krvi. Odkar se uporablja tovrstno zdravljenje, se je tudi pričakovana življenjska doba hemofilikov zvišala. Danes imajo hemofiliki ob ustreznem zdravljenju skoraj normalno kakovost življenja s pričakovano življenjsko dobo, ki je okoli deset let krajša od zdravih.



Seneni nahod

Aprila bodo imeli težave predvsem ljudje, ki so alergični na jesen in brezo, saj bo koncentracija njenega cvetnega prahu v zraku zelo visoka. V manjših koncentracijah bo prisoten tudi cvetni prah platane, hrasta, topola, leske, jelše in trave. Alergičnim ljudem

svetujejo izogibanje telesne aktivnosti na prostem v tem času.

ABC

A Alergija pomeni, da je oseba preobčutljiva na snovi, ki jih večina normalno prenese.

B Alergija nastane zaradi napake imunskega sistema.

C Alergična oseba napačno prepozna alergen kot škodljivo snov.

Alergije že v polnem zamahu

Najznačilnejši alergiji, ki se pojavita v pomladnem času, sta alergijski rinitis zaradi peloda in poslabšanje astme. Najpomembnejši znak sezonske alergije je vodeni izcedek iz nosu, ob tem pa še draženje v nosu, kihanje, slabša prehodnost nosu, srbež, solzenje in pordelost oči. Najboljša zaščita je izogibanje alergenom. Če to ni dovolj, sledi zdravljenje z zdravili, pri težji bolezni pa imunoterapija.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Alergijske bolezni prizadenejo 20 do 30 odstotkov ljudi. Največkrat se začnejo v mladosti ali celo v zgodnjem otroštvu. Z leti se večina alergijskih bolezni ublaži ali celo izgine, vendar pa najhujše lahko trajajo tudi do poznih let in se začnejo slabo odzivati na zdravljenje. Razvoj nekaterih alergij je povezan tudi s samo starostjo, saj se razvijajo počasi, v začetku s povsem neopaznimi simptomi že v otroštvu, v najstniških letih odraščanja zbledijo, kasneje v odraslem obdobju pa zaradi določenega alergena znova vzplamtijo. Alergijske reakcije se sicer pogosto pojavijo po stiku s pršico, cvetnim prahom, dlako domačih živali in plesnimi. Alergijo lahko sproži tudi uživanje nekate-

rih hranil (mleko, jajca, moka, arašidi in ribe, surovo sadje, orehi, lešniki, morski sadeži, idr.). V Sloveniji brezplačnih testiranj ni več. Na testiranje vas v alergološko enoto lahko napoti le izbrani zdravnik, če obstaja utemeljen sum za alergijo. Lahko pa se odločite za samoplačniško testiranje.

So alergije dedne?

Sodobne študije postavljajo pomen dednosti za nastanek alergije vedno bolj v ospredje. Če noben od staršev nima alergijske bolezni, je verjetnost, da bo alergijsko bolezen dobil otrok, med 8 in 10 odstotki. »Če sta tako mati kot tudi oče alergika – s kožno ali dihalno simptomatiko, tudi prebavno – pa je verjetnost, da se bo pojavila alergija tudi pri otroku, dokaj velika, tudi več kot 50-odstotna. Če je alergičen le eden od njiju, je situacija veliko boljša,« razloži specialist pediater Anton Kunstelj, dr. med. K sreči pa veliko alergij izzveni z otrokovim odrasčanjem.

Dojenje le delno ščiti pred alergijami

»V dojenčkovi in malčkovi starosti do dveh let se najpogostejše pojavljajo alergije na hrano, v prvi polovici leta je to

največkrat alergija na kravje mleko. Lahko se pojavlja kot prebavna simptomatika, kot malo trdovratnejša driska, lahko kot izraziti dojenčkovi krči oziroma kolike, pa tudi kot resna kožna simptomatika: vneta in pordela koža, ki se lahko lušči in je lahko tudi izrazito srbeča. Redkeje se v tej starosti alergija pojavlja z znaki na dihalih, torej kot bronhiolitis, razloži specialist pediater Anton Kunstelj, dr. med. Najučinkovitejše zdravljenje je, da iz otrokove prehrane odstranimo vir alergije, torej vse mleko in mlečne proizvode. Tudi mati, če otroka še doji, ne sme uživati mleka in mlečnih izdelkov. Dojenje je sicer po svoje dobra zaščita pred alergijami, saj materino mleko samo po sebi ni alergogeno. Kljub temu pa se na dojenje kot zaščito pred alergijami ne smemo zanašati. »V materino mleko lahko pridejo alergeni iz hrane, ki jo je zaužila mati. Dojenje oziroma materino mleko pa otrokove sluznice – dihalnih poti in prebavnega trakta – varuje preko imunoglobulinov razreda IgA, ki so dobro prisotni v njem mleku, imunoglobulinov razreda IgE, ki so pomembni pri alergijah, pa v materinem mleku ni,« še pojasnjuje Anton Kunstelj, dr. med.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



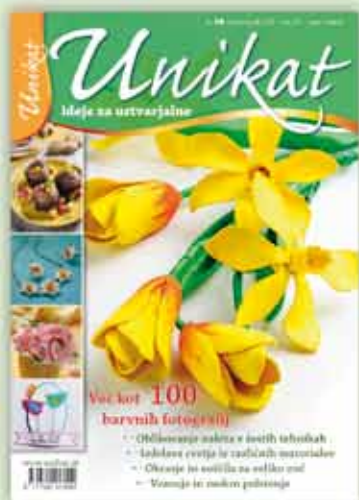
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

»Alergijska reakcija v sluznici lahko povzroči astmo. Za astmo so značilni občasni napadi težkega dihanja. Spremljajo ga kašelj, stiskanje v prsih in piskanje.«

Je lahko vzrok izcedka iz nosu alergija?

»Iz otroških noskov teče praktično ves hladni čas leta. Če pa se tak izcedek izraziteje ali pa sploh pojavi v času cvetenja, pa naj si bo to na travniku, v gozdu ali cvetnem vrtu, in se ob tem morda pojavi še izcedek iz očesnih veznic, seveda lahko pomislimo tudi na alergijsko naravo takega izcedka,« razloži Anton Kunstelj, dr. med. Alergijsko vnetje nosu (alergijski rinitis) se kaže s srbenjem, izcedkom, kihanjem ter zamašenim nosom. Pogosto ga spremlja alergijsko vnetje veznic, ki se kaže s solzenjem, srbečico in občutkom, da je v očeh pesek.

Alergijska reakcija v sluznici lahko povzroči astmo

Alergijska reakcija v sluznici lahko povzroči astmo. Za astmo so značilni občasni napadi težkega dihanja. Spremljajo ga kašelj, stiskanje v prsih in piskanje. Težave so najizrazitejše ob telesnem naporu in v zgodnjih jutranjih urah. Simptome povzročajo alergeni, pa tudi mrzel jutranji zrak, megla, čustveni pretresi in telesna obremenitev. Težave so še izrazitejše, če se rinitisu pridruži vnetje obnosnih votlin. Pri mlajših bolnikih povzroča astmo predvsem alergija. Sprožilci so iste stvari, ki otroku tudi sicer povzročajo alergične težave. Bronhiji in dihalne mišice so močno povezani z duševnostjo. Astma je ena od psihosomatskih bolezni, saj prav duševne obremenitve pogosto sprožijo astmatično poslabšanje. Nekateri strokovnjaki menijo, da so vzroki samo duševni, vendar sodobni izsledki tega še ne potrjujejo. Kar 80 do 90 odstotkov bolnikov z astmo ima tudi rinitis, med 30 do 40 odstotkov bolnikov z rinitisom pa ima tudi simptome astme, so povedali na Kliniki Golnik. Alergijska astma je najpogostejša oblika astme. Napade sprožijo alergeni, kot so sezonski pelodi ali celoletni alergeni, ki jih vdihavamo, pa tudi tisti, ki jih povzročajo pršice in živalski prhljaj. Alergijska astma se pojavi v otroštvu in običajno vztraja vse življenje.

Urtikarija in anafilaksa

Urtikarija ali koprivnica je kožna bolezen s srbečimi izpuščaji, podobnimi tistim, ki jih povzroči dotik s koprivo. Najhujša alergijska bolezen pa je anafilaksa. Prizadeti so številni organski sistemi hkrati in to pogosto daleč od mesta vnosa alergena. Sprva se pojavi občutek tople kože, srbečica v laseh, dlaneh in podplatih. Nevarni znaki anafilakse so oteklina grla z oteženim dihanjem, krč dihal in padec krvnega tlaka s šokom in odpovedjo delovanja srca. Anafilakso najpogosteje povzročijo piki žuželk, zdravila in hrana. Pri nas alergijo povzročajo piki čebel, os, sršenov. Po piku lahko pride do večje otekline, ki lahko traja več dni. Bolnike, ki so kdaj doživeli anafilaksijo po piku žuželke, zdravijo z imunoterapijo.

Zdravljenje z imunoterapijo

Na Kliniki Golnik razlagajo, da je pri alergijskem rinitisu in blagi do zmerni alergijski astmi možno zdravljenje z imunoterapijo. Pri tem zdravljenju bolniku v podkožje vbrizgavajo sprva zelo majhne, nato pa vedno večje količine alergena. Imunoterapija žal ni učinkovita pri vseh bolnikih, v redkih primerih pa lahko alergijsko bolezen z imunoterapijo povsem pozdravi. Verjetnost, da bo imunoterapija koristila, je večja, če je bolnik alergičen samo na en alergen. V zadnjem času se za zdravljenje alergijskega rinitisa uporablja tudi sublingvalna imunoterapija, ki jo bolnik izvaja doma.

Zdravljenje z zdravili

Ker se alergenu ni možno povsem izogniti, je dokaj pogosto tudi zdravljenje z zdravili. Na Kliniki Golnik poročajo o uporabi olajševalcev in preprečevalcev. Olajševalci so tista zdravila, ki blažijo težave, preprečevalci pa zdravijo alergijsko vnetje in preprečujejo, da bi težave sploh nastale. Med olajševalce sodijo antihistaminiki, ki so učinkoviti pri zdravljenju alergijskega rinitisa, ne vplivajo pa na simptome astme. Za zdravljenje astme se kot olajševalci uporabljajo bronhodilatatorji – zdravila, ki širijo dihalne poti. Preprečevalci pa so glukokortikoidi, ki jih uporabljamo samo lokalno, torej jih nanašamo le na sluznico dihalnih poti. Pri takem načinu uporabe se izognemo stranskim učinkom. Pri alergijskem rinitisu bolnik glukokortikoide vpihava v nos, pri astmi pa zdravi vdahne v pljuča. Pri tem je izredno pomembna pravilna tehnika jemanja zdravil, kajti zdravi je učinkovito samo, če pride na pravo mesto v dihalih.

Dnevnik cvetnega prahu

Če trpite za alergijo na cvetni prah, lahko beležite svoje simptome v spletnem Dnevniku cvetnega prahu. Povezava je dostopna s spletnega mesta Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Dnevnik cvetnega prahu je spletna aplikacija, zasnovana kot vprašalnik, v katerega dnevno vpisujete splošno počutje, jakost simptomov alergijske bolezni, ki se nanašajo na oči, nos in pljuča ter uporabo zdravil za alergijo, ki vplivajo na jakost simptomov. Preprosto označite kvadratke z ustreznimi odgovori in po želji beležite tudi dodatna opažanja o bolezni. S pomočjo Dnevnika na enostaven način povežete simptome alergijske bolezni z obremenjenostjo zraka s cvetnim prahom. Če je vzrok za alergijsko bolezen cvetni prah, lahko ugotavljate vzroke za poslabšanje ali izboljšanje alergijske bolezni v kraju bivanja pa tudi na potovanjih oziroma počitnicah znotraj Evrope. Čisto preprosto lahko naredite tudi izpis iz svojega dnevnika in ga pokažete zdravniku.

Kdo vam lahko pomaga?

HD CENTER ZA BIORESONANCO

Ukmarjeva ulica 6, 1000 Ljubljana
031 620 630, 059936655, www.bioresonanca-hd.si,
biohro@siol.net, f.bioresonanca.hd

Z BICOM bioresonančno terapijo smo pomagali mnogim. Dovolite, da pomagamo tudi vam. VODJA CENTRA IN BICOM terapevt: URŠKA HROVAT

Biološka zdravila

Biološka zdravila so v osnovi človeški proteini (npr. hormoni, inzulini, protitelesa itd.) Omogočajo učinkovitejši pristop k zdravljenju raka, motenj rasti, slabokrvnosti, revmatskih in drugih avtoimunskih bolezni. Razvoj posameznega biološkega zdravila stane od 800 milijonov do milijarde evrov. Danes je na svetovnem trgu več kot 180 bioloških zdravil za humano uporabo, v različnih fazah kliničnega preizkušanja je vsaj 1600 novih bioloških zdravil.

Avtorica: **Petra Bauman**

Sedem let za eno zdravilo

Prelomni trenutek za razvoj bioloških zdravil je omogočilo odkritje sestave DNK leta 1953 in tehnologije rekombinatne DNK, po kateri je mogoče izolirati del DNK, npr. iz človeških celic, ga spremeniti in vstaviti kot nekakšen zapis v bakterijsko ali človeško celico. Ta tako dobi nove genske informacije in začne izdelovati želeno beljakovino – biološko učinkovino. Prvo takšno zdravilo na svetu je bil človeški inzulin, zdravilo za zdravljenje sladkorne bolezni, leta 1982. V povprečju od priprave prve celične kulture do nastanka surove biološke učinkovine traja do devet mesecev. Celoten razvoj od prve celične kulture do prve serije biološke učinkovine pa traja do sedem let.

Kemo vs. biološko

Kemoterapija ima več neželenih učinkov, predvsem zato, ker ne izbira samo malignih celic, ampak zmanjšuje število vseh celic v telesu, ki se hitro delijo. Biološka zdravila pa po vnosu v telo delujejo različno. Lahko posnemajo delovanje telesu lastnih beljakovin in tako nadomeščajo njihovo pomanjkanje, na primer pri sladkorni bolezni ali slabokrvnosti. Delujejo pa tudi kot zaviralci škodljivih beljakovin ali celic v orga-

nizmu, ki lahko povzročajo hude bolezni. Takšna biološka zdravila so monoklonska protitelesa, ki se po vnosu v telo vežejo na škodljive beljakovine ali celice, zaradi česar jih imunski sistem prepozna kot tujek, jih razgradi in uniči. Res je, da tudi biološka zdravila delujejo na zdrave celice, vendar v občutno manjšem obsegu kot citostatiki. Biološka zdravila torej delujejo na točno določeno oprijemališče oz. receptor v maligni celici – rečemo, da delujejo tarčno.

Z uničenjem bolnih celic se iz telesa odstrani eden od vzrokov za rast rakavega tkiva, prav tako pa se odstranijo beljakovine, ki povzročajo vnetja.

Ker so biološka zdravila v glavnem beljakovine, jih jemljemo v obliki infuzij ali injekcij, v prebavnem traktu namreč občutljiva proteinska molekula izgubi svojo učinkovitost. Seveda pa farmacija razvija tudi biološka zdravila v obliki tablet.

Biološka zdravila

Med sodobna biološka zdravila štejemo hormone (npr. rekombinatni inzulin, rekombinatni rastni hormon ...), interferone, interlevkine, rastne dejavnike, encime, cepiva, največjo skupino bioloških zdravil pa predstavljajo monoklonska protitelesa – za zdravljenje nekaterih vrst raka ter nekaterih avtoimunih bolezni, kot so revmatoidni artritis, psoriatrični artritis, Chronova bolezen, ulcerozni kolitis ...

Trenutno je v različnih fazah razvoja več podobnih bioloških molekul: rituximab (zdravljenje levkemije in limfoma), adalimumab (zdravljenje revmatoidnega artritisa, luskavice itd.) in dodatne klinične študije za epoetin alfa (zdravljenje kroničnega odpovedovanja ledvic).

Podobna biološka zdravila

Biološka zdravila so zaradi zahtevnih raziskav in razvoja zelo draga, zato se danes razvijajo generiki oz. podobna biološka zdravila, ki so

cenovno ugodnejša in tako dostopna več ljudem. Nastanejo kot sekundarne verzije originalnih bioloških zdravil, ko le-te poteče patentna zaščita. To pa ne pomeni, da so manj učinkovita ali manj kakovostna.

Med podobna biološka zdravila (ki se žal zlorablja v športu) sodijo tudi rastni hormon, eritropoetin alfa in filgrastim.

Rastni hormon se uporablja za zdravljenje motenj rasti pri otrocih in odraslih. Otroci s pomočjo ravnega hormona dosežejo telesno višino, ki je normalna za njihove vrstnike, pri odraslih pa rastni hormon vpliva na normalno razporeditev telesnega maščevja, zvečanje mišične mase idr.

Eritropoetin alfa se uporablja za zdravljenje anemije oz. slabokrvnosti, ki je pojav pri bolnikih s kronično ledvično odpovedjo, ki potrebujejo dializo oz. se pojavi pri rakavih bolnikih kot stranski učinek zdravljenja s kemoterapijo.

Filgrastim se uporablja za preprečevanje ali zdravljenje nevtropenije (premajhnega števila določenih belih krvnih teles v krvi), ki je lahko posledica zdravljenja s kemoterapijo, okužbe s HIV, pogosta pa je tudi pri bolnikih z nedavno presajenim kostnim mozgom. Filgrastim se uporablja tudi za stimulacijo perifernih krvnih celic kot alternativa presaditvi kostnega mozga.

Zlati standard?

Biološka zdravila predpisujejo zdravniki specialisti takrat, kadar standardno sistemsko zdravljenje zaradi različnih vzrokov ni uspešno. Biološka zdravila se pogosto predpisujejo v kombinaciji s klasičnimi temeljnimi zdravili. Uspešnost zdravljenja se pri pacientih razlikuje, saj niso vsa biološka zdravila primerna za vse – njihova učinkovitost je povezana s stopnjo napredovanja bolezni, fiziološkim stanjem bolnika in njegovo gensko zasnovo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Ionizirana - antioksidantna in bazična voda NEXUS ALKAMED

Alka Life® ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefiltrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislno vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke, zato so Alka Life® naprave v tujini registrirane kot medinski pripomoček.*

Bazična, aktivirana voda je močan antioksidant (-450mV/ORP), ki odstranjuje proste radikale in razkisljuje telo. Pitje bazične, aktivirane vode lahko predstavlja preventivno zaščito pred kancerogenimi obolenji, migrenami, osteoporozo, ter uspešno znižuje nivo sladkorja v krvi in blaži kardiovaskularne težave.**

*Prihaja nova doba
zdravljenja z vodo!*



Generalni zastopnik:
Tehnofan d. o. o.

Ilovski štradol 41a
1000 Ljubljana

tel.: 01/427 44 76
GSM: 041/687 090
www.tehnofan.si
info@tehnofan.si

* RFDA 8264,8361 ** Kyushu University of Japan, Medicine Center of Hanseo University, Akashi Hospital, Mishima Hospital Japan.

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Soočanje z boleznijo poteka skozi različne faze, od šoka do žalosti.

B Ljudje, ki zmorejo sprejeti svojo bolezen, so bolj umirjeni in optimistični.

C Psihodinamični procesi očitno vplivajo na nastanek in potek psihosomatskih bolezni.

Soočanje z boleznijo



Intervju: Ingrid Plankar, psihoanalitična psihoterapevka

Soočanje z boleznijo je težavno, če pa je ta obkrožena s številnimi neznankami, je še toliko težje. Tovrstna je tudi kronična bolezen multipla skleroza. Domnevajo, da gre za avtoimunsko demielinizacijsko bolezen osrednjega živčevja, in ker ne poznamo vzroka za njen nastanek, ni ozdravljiva. Kako se lahko posameznik spopade s to boleznijo, nam je pojasnila **Ingrid Plankar, psihoanalitična psihoterapevka**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Najbrž je eno prvih vprašanj, ko se mora posameznik soočiti z omenjenimi negativnimi izvidi, zakaj sem zbolel ravno jaz. Kako ljudje pojasnjujejo te prve stiske?

Star kitajski pregovor pravi: če se premika list, se lahko zamaje tudi veja. Podobno velja za človeka. Vsaka bolezen, še zlasti kronična,

zamaje celega človeka: njegovo telo, duševnost, duha in posledično odnose. Vprašanje »Zakaj ravno jaz?« je zelo pogosto in vodi pri posamezniku k razkrivanju dedne, biološke nagnjenosti k bolezni, akutnih in kroničnih stresorjev, svoje osebnosti, vedenja, življenjskega stila. Pri bolnikih z multiplo sklerozo so pogosto izraženi sledeči osebnostni aspekti: večja potreba po ljubezni v pasivni obliki, rigidni obrambni mehanizmi, težave pri razreševanju notranjih konfliktov, občutki avtoagresije, simptomi depresije. Nekateri osebnostni aspekti so povezani s težo bolezni, nekateri z osebnostnimi vzorci, izkušnjami v zgodnjem otroštvu.

Iščejo razloge, pripisujejo krivdo, kako pravzaprav potekajo te faze?

Ko bolnik izve za bolezen, nastopi najprej šok. Sledijo občutki nemoči, otopelosti, zmedenosti. V naslednjih fazah se bolnik sreča z zanimanjem bolezni, barantanjem, čustvom jeze, ko se sprašuje, zakaj ravno on, ter zvrča krivdo na druge, in v zadnji fazi s čustvom žalosti.

Koliko časa je v povprečju potrebnega, da posameznik sprejme bolezen in se začne z njo spopadati?

Naše telo se neprestano odziva na telesne in čustvene spremembe, tako na tiste, ki prihajajo iz zunanjega okolja, kakor tudi na spremembe, ki prihajajo iz naše notranjosti. Ta proces imenujemo prilagoditev. Osnovni prilagoditveni obrazec na vsako spremembo se začne s stresom. Pomembno vlogo pri odzivanju na stresne in čustvene informacije ima avtonomno živčevje, ki pa uravnava tudi delo

vanje organov v telesu. Kadar se ni sposobno primerno odzvati na stres in čustvene konflikte, se odzove z obrambnimi mehanizmi, kot je na primer potlačitev, kar pa se odraža tudi na telesni ravni. Sposobnost prilagoditve je pogojena s številnimi duševnimi in fiziološkimi mehanizmi, s katerimi smo opremljeni. Raziskave kažejo, da je pri psihosomatskih boleznih sposobnost zaznavanja, razločevanja in izražanja čustev manjša in posledično tudi prilagajanje in sprejemanje bolezni. Od posameznika je odvisno, kako bo odgovoril na vprašanja: »Je moje telo prostor, ki ga razkazujem, ali prostor, v katerem domujem? Koliko sem se sam pripravljen podati na raziskovanje in spoznavanje svojega notranjega sveta?«

Kaj lahko naredimo sami in kdaj je dobro, da poiščemo pomoč?

Bolnik je nedvomno soodgovoren za uspeh zdravljenja in naj bi aktivno sodeloval pri njegovem načrtovanju in poteku. Pomembno je, da je informiran ne samo o svoji bolezni, ampak tudi o prognozi in možnostih zdravljenja. Aktivno naj bi sodeloval tako pri načrtovanju zdravljenja kakor tudi pri samem zdravljenju z rednim jemanjem zdravil, zdravim načinom življenja (hrana, gibanje) ter skrbjo zase. Študije pa so pokazale, da sodelovanje medicine in psihoterapije podaljša remisije, skrajša izbruhe bolezni, olajša bolečine, pomaga bolniku pri vključitvi v socialno okolje, pozitivno vpliva na psihološke faktorje, kot so jakost stresa, sodelovanje, depresija, anksioznost, ter dviga kakovost življenja.

Kako pomemben dejavnik pri soočanju bolnega posameznika so ljudje, ki ga obkrožajo?

Bolezen je travma, pogosto inducira psihološki regres in lahko poslabša bolnikove osebnostne disfunkcije. Psihološki regres obudi nekatere zgodnejše strahove, tesnobe in manj zrele obrambe. V takih primerih bolnik potrebuje veliko podpore, občutka varnosti in zaupanja. Zato imajo svojci in ljudje, ki bolnika obkrožajo, pomembno vlogo. Bolnik naj svojih čustev ne skriva pred njimi. Tako povezanost s svojci in najbližjimi kot tudi odprto izražanje čustev, razreševanje večjih konfliktov, sodelovanje, komunikacija, podpora in opora znatno izboljšujejo potek zdravljenja in bolnikovo počutje. Odziv okolice je v veliki meri odvisen tudi od tega, na kakšen način bolnik sporoča, da ga boli. Bolnik naj z besedami opozori na bolečino ter jasno izraža, kaj si želi od okolice. S čakanjem, da bodo drugi sami uganili, kaj pričakuje od njih, s pretirano trpečim videzom ali preglasnim stokanjem lahko vzbudi v okolici odpor in jezo, saj ljudje dobijo občutek, da jih bolnik izsiljuje in da jim želi vzbuditi občutek krivde. Po drugi strani pa preveč zahtevna in nestrpna okolica pri bolniku pospeši nastanek depresije.

Kaj pa zdravniki in drugi zdravstveni delavci?

Izvajalci zdravstvene nege imajo osrednjo vlogo, in sicer pri začnjanju terapije, vodenju, učenju, komuniciranju, motiviranju, pod-

piranju in sodelovanju. Pomembno je poznavanje bolnikovega vedenja, vztrajno komuniciranje, opazovanje bolnika, odpiranje občutljivih tem, radovednost glede bolnikovega počutja kot tudi ustreznost okolja. Za bolnika je pomemben občutek, da se mu nudita osebni prostor in čas, po drugi strani pa ne sme pozabiti, da je soodgovoren za uspeh zdravljenja.

Kako velik pomen ima po vašem mnenju sprejemanje bolezni?

Sprejemanje bolezni ima velik vpliv, saj ob tem odpadejo odpori in usmerjenost proti sebi: uporaba neustreznih obramb, kot sta zanikanje in potlačevanje. Takrat delujemo v smeri razreševanja konfliktov, neprijetnih in ogrožajočih čustev in občutkov (strah, skrb, jeza, krivda ...). Ko bolniki sprejmejo svojo bolezen, se na neki ravni srečajo tudi s sprejemanjem svojega občutka nemoči. Včasih smo v življenju nemočni in upiranje tem občutkom nemoči jemlje veliko energije in notranje moči. Ljudje, ki se s svojimi čustvi lahko srečajo, jih razrešujejo in zmorejo sprejeti svojo bolezen, so bolj optimistični, notranje zadovoljni in umirjeni, imajo smisel za humor in dobro socialno mrežo.

Na kakšen način bi po vaše bolnik lahko karseda najbolj prešel vse faze razvoja bolezni?

Psihodinamični procesi (osebnostna struktura, vedenjski vzorci, način spopadanja s stresom in težavami itn.) očitno vplivajo na

»S čakanjem, da bodo drugi sami uganili, kaj pričakuje od njih, s pretirano trpečim videzom ali preglasnim stokanjem lahko vzbudi v okolici odpor in jezo.«

nastanek in potek psihosomatskih bolezni. Za ustrezno zdravljenje jih moramo čim prej spoznati in raziskati. Proces zdravljenja, ki vključuje dotik, pozornost, nego, podporo in spodbudo, naj bi sam po sebi sprožil telesni odziv, ki spodbuja zdravljenje. Vpliva na razpoloženje, pričakovanja in verovanja posameznika, kar sproži fiziološke spremembe, kot je izločanje hormonov endorfinov, kateholaminov, kortizola in adrenalina. Ta proces zmanjša stres, ker priskrbi upanje in zmanjša negotovost glede zdravljenja in izida le-tega.

BI-SLO-0175

ŽIVLJENJE JE VEČ KOT MS*



Biogen

| Partnerstvo. Predanost. Skrb za bolnike z MS.*

Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja.

Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99, www.biogen-pharma.si

* multipla skleroza

BI-SLO-0135

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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Težka sapa je del bolezni, bolniki s KOPB se je ne smejo bati.

B Bolniki si lahko pomagajo s kombinacijo pravilne tehnike dihanja, telesne aktivnosti in zdravil.

C Za bolnike s KOPB se priporoča oblika aerobne in intervalne telesne vadbe.

KOPB in telesna aktivnost



Intervju: Tomaž Hafner, dr. med.

O kronično obstruktivni bolezni pljuč smo v reviji že pisali, vendar bi želeli tokrat poudariti pomen telesne aktivnosti, čeprav so simptomi te neozdravljive kronične bolezni slab pretok zraka in posledično kašelj, kratka sapa, izpljunki, itd. Kljub vsemu je zdrav življenjski slog zelo pomemben, pojasnjuje **Tomaž Hafner, dr. med.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Avtorica: **Katja Štucin**

KOPB med drugim spremljajo v uvodu omenjeni simptomi. Kakšni so še znaki omenjene bolezni?

Glavna težava bolnikov s KOPB je težka sapa. Pri stopnji le-te gre za osebni občutek, zato je težko realno opredeliti, kdaj je težka sapa ob naporu še normalna in kdaj ni. Bolniki sami zelo hitro ugotovijo, kdaj je sapa slabša in to je po navadi takrat, ko so telesno aktivni. Sprva nezavedno, potem pa se že zavedno začnejo izogibati telesni aktivnosti, da ne bi težko dihali. Posledično to pripelje do tega, da so manj telesno aktivni, zmanjša se telesna pripravljenost, potem je zaradi zmanjšane kondicije stopnja težke sape še težja, kot bi bila sicer. Omenjene bolnike ta težava še toliko bolj omejuje, ker imajo okvarjeno pljučno funkcijo.

Zakaj pri KOPB pride do t. i. kratke sape? Kaj se dogaja v telesu?

Pojavljata se dve težavi. Prva je okvarjena pljučna funkcija, večinoma posledica kajenja, druga pa nepravilen vzorec dihanja med naporom. Kot že samo ime bolezni pove, bolniki prepočasno izdanejo zrak. Tako pri vsakem izdihu nekaj zraka ostaja ujetega v pljučih. Preveč ujetega zraka v pljučih imenujemo hiperinflacija. Ob prehitrem dihanju, pa naj si bo zaradi strahu ali pa napora, vedno več zraka ostaja ujetega v pljučih, kar vse skupaj še dodatno poslabša in privede do občutka dušenja. Ob telesnem naporu morajo bolniki upočasniti dihanje ter energijo usmeriti v izdih in ne vdih. Vdih mora biti počasen in skozi nos. Izdih pa mora biti

čim daljši in najbolj skozi priprte ustnice, saj tako izdahnejo več zraka in ga manj ostaja ujetega v pljučih.

Gre za začaran krog, namreč če ne moremo dihati, smo težje aktivni. Bolniki posledično prilagajajo življenjski slog. Pa je po vašem mnenju pomembno, da se ljudje s to boleznijo gibajo kljub temu, da težko dihajo?

Zanimivo je, da so v preteklosti gibanje odsvetovali, ker so opažali, da bolniki ob tem težje dihajo. Čez čas pa so opažali, da imajo aktivnejši bolniki manj težav s svojo boleznijo. Bolniki s tem, ko so aktivni, dvignejo stopnjo telesne pripravljenosti in ko se naučijo še pravilne tehnike dihanja ob naporu, zmorejo storiti bistveno več z manj težke sape. Je pa treba vedeti, da je težka sapa sicer del njihove bolezni in je ne bodo mogli povsem odpraviti. Posledično so potem tudi bolj zadovoljni, zmanjša se stopnja depresije, anksioznosti, zviša se socialna interakcija. Na splošno lahko rečemo, da se izboljša njihova kakovost življenja.

Kakšno vadbo oziroma telesno aktivnost priporočate? Kakšna so vaša priporočila za tiste, ki še nimajo tako težke stopnje bolezni, in kakšna za tiste, ki jo imajo?

Priporočamo večino oblik aerobne in intervalne telesne vadbe. Izkoristijo lahko tisto, kar je doma in dostopno. Hoja po ravnem, potem v klanec ali po stopnicah, sobna kolesa so zelo primerna za zimske mesece itd. Bolnikom v

splošnem lahko svetujemo, da naj se redno gibajo, več kot do zdaj, do občutka težke sape. Potem pa postopoma vsak teden stopnjujejo obremenitve v okviru zmoglosti. Po študijah naj bi se neke po mesecu telesne aktivnosti začele kazati določene merljive spremembe. Težava je v tem, ker je za izboljšanje telesne zmogljivosti treba biti zelo motiviran in vztrajen. Do kondicije se pride počasi. Mišice je treba obremeniti preko vsakodnevnih aktivnosti, da jih spodbudimo h krepitvi. Pri bolnikih s KOPB to traja še dlje, saj jih težka sapa ob naporu omejuje bolj kot zdrave. Seveda pa s prvimi rezultati opažene izboljšane zmogljivosti pride tudi prava motivacija. Zelo pomembno je, da bolniki vztrajajo. Programi rehabilitacije pravzaprav težijo k spremembi življenjskega sloga in le to je pravi način za izboljšanje kakovosti življenja.

Je denimo vsakršna zadihanost alarm? Če prihaja do nje pri telesni aktivnosti, je tudi posledica neaktivnosti in pomanjkanja prostega časa za rekreacijo. Kako vemo, kdaj je znak za preplah?

Tudi zdravi ljudje težko dihamo, če hodimo denimo po stopnicah ali v klanec. Pospešeno dihanje je normalen odziv na napor. Vsak posameznik mora zase oceniti, kdaj se stanje razlikuje od tistega, ki ga je vajen. Kadilci spadajo v bolj rizično skupino in morajo biti še bolj pozorni na simptome KOPB. Sicer pa je težka sapa eden od pogostih simptomov pri več boleznih.

Za zmanjšanje hiperinflacije se uporabljajo zdravila, ki širijo dihalne poti, to so t. i. bronhodilatatorji. Kako delujejo oz. vplivajo na bolnika? Je pomembna kombinacija s telesno vadbo? Bolniki si pomagajo tudi z vdihovalniki. Kdaj so potrebni?

Več skupin zdravil imamo, večinoma inhalatornih, ki razširijo dihalne poti ali blažijo vnetje v dihalih. Zdravila je treba kombinirati s telesno aktivnostjo, ki izboljša zmogljivost in stopnjo težke sape. Priporočamo, da kratko delujoče bronhodilatatorje, ki jih imajo predpisane za uporabo po potrebi, uporabijo pred predvideno telesno aktivnostjo. Z zdravili - bronhodilatatorji lahko odpremo dihalo, pomembno pa je kljub vsemu to, da se bolniki ob tem umirijo in pozornost namenijo temu, da počasi in do konca izdahnejo. Na rehabilitaciji veliko energije in časa porabimo, da bolnike naučimo, kako pravilno dihati ob telesnem naporu, to je, da vdahnejo počasi skozi nos, izdahnejo pa skozi usta na silo in do konca.

Kako pa v Sloveniji potekajo programi rehabilitacije?

Trenutno se izvajajo programi hospitalne rehabilitacije na treh lokacijah v Sloveniji, in sicer pri nas, na Kliniki Golnik, v bolnišnici Topolšica in v bolnišnici Sežana. Na Golniku lahko sprejmemo šest bolnikov hkrati, program rehabilitacije pa traja en mesec, kar pomeni le približno 70 bolnikov letno. Tovrstna celovita rehabilitacija je namreč izre-

dnega pomena za vsakega posameznika. Osnova je individualni pristop, ki je prilagojen vsakemu posamezniku. Sodeluje večja ekipa strokovnjakov. Seveda je osnova rehabilitacije telesna vadba, vključuje pa tudi pregled in svetovanje dietetika, klinične psihologinje, delovnega terapevta, medicinske sestre itd. Programi so multidisciplinarni, njihov namen je, da posameznika naučijo čim lažje in s čim manj težke sape in težav živeti s svojo boleznijo. Zelo pomembno je namreč tudi izobraževanje o bolezni, nasveti, kako prilagodijo življenjski prostor svoji bolezni, glede zaposlitve prostega časa itd. Ob tem se izvajajo različne vaje, tudi sprostitvene, dihalne vaje, kot rečeno pa se veliko časa nameni krepitvi vseh mišic. S kakovostno rehabilitacijo se tudi zmanjša število poslabšanj in hospitalizacij. Zelo važno je, da nato bolniki doma nadaljujejo z izvajanjem vaj in telesnih aktivnosti in da še naprej vzdržujejo oziroma nadgrajujejo pridobljeno telesno zmogljivost.

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



Podjetje Boehringer Ingelheim
se že 15 let posveča
ozaveščanju o KOPB
v sodelovanju z
Društvom pljučnih
in alergijskih bolnikov
Slovenije.

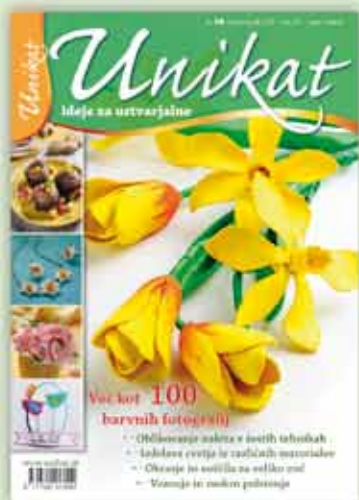
 Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia
www.dpls.si



PRIHODNOST, KI SLONI NA TRADICIJI OD LETA 1885

Boehringer Ingelheim RCV, podružnica Ljubljana, Štandrova 4b, 1231 Ljubljana-Črnuče. SI/BI/0116/00002. Datum priprave informacije: marec 2016.
V kolikor imate medicinsko vprašanje v povezavi z zdravilom podjetja Boehringer Ingelheim, Podružnica Ljubljana,
Vas prosimo, da pokličete na telefonsko številko 01/5864-000 ali pošljete vaše vprašanje na elektronski naslov: medinfo@boehringer-ingelheim.com

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Na debelost v enaki meri vplivajo geni in okolje.

B Maščevje v trebuhu, če ga je preveč, se lahko začne obnašati kot samostojni organ.

C Pri osebah z »velikimi trebui« je obvezen pregled vratnih žil za preprečevanje srčno-žilnih bolezni.

Moški s trebui niso debeluhi ...

... oni so pravzaprav suhi, debeli so le njihovi trebui. V tej domisljici iz stare pesmi Vinka Šimeka pa se skriva več kot zrno resnice. Za debelost (ki ni bolezenska) je namreč odgovornih več kot štiristo genov, ki se bodo ali pa se ne bodo razvili pod vplivom okolja, torej človekovih navad in življenjskega sloga. Če k temu prištejemo še presnovni sindrom, ki lahko doleti tako prekomerno težke kot ljudi z normalno telesno težo, dobimo sliko trebušastega moškega ali »z mišlinkami« obložene ženske.

Zakaj se sploh redimo

Eden od razlogov za debelost se skriva v »starih genih«, ki so se znašli v novem okolju. To pomeni, da naša genetska osnova izhaja še iz časov lova in nabiralništva z visoko stopnjo telesne aktivnosti, ko občasna lakota ni bila nič posebnega. Tisto, kar je nekoč predstavljalo prednost, v današnji družbi izobilja vodi v debelost.

Na debelost vplivata tako genetika kot okolje. Danes, ko so mestne ulice preplavljene s tekači in so športne dvorane polne

ljubiteljev zdravega življenjskega sloga, je razlika med gibajočimi in ne-gibajočimi toliko opaznejša. Manjša telesna aktivnost in povečan vnos kalorij imata pri debelosti nedvomno prste vmes. Genetika bo tukaj odigrala vlogo v smislu, kam bo kdo shranjeval presežke energije, nekateri jih bodo shranili v obliki maščob, drugi jih bodo ob najmanjšem stradanju izgubili. Polovica razlogov za debelost se torej skriva v genih. Verjetnost za pojav debelosti je dvakrat večja, če imamo sorodnika z indeksom telesne mase nad 25 v prvem kolenu, trikratna, če je ta vrednost nad 30 in kar petkratna, če obstaja sorodnik z vrednostjo nad 40. »Genetsko« debel človek je tisti, ki bi bil debel tudi v okolju, kjer bi bilo debelih manj kot 10 odstotkov ljudi.

Vpliv genov na debelost

V kolikšni meri smo podedovali debelost, je težko reči, saj so vpleteni številni geni (poligenetski), vsak od njih pa le deloma prispeva h končni telesni masi. Te vrste debelosti večinoma niso povezane s skrajno debelostjo. Manj kot en odstotek debelosti je posledica bolezni, ki se dedujejo monogenetsko – ti geni (oz. ta vrsta debelosti) je značilna za hudo

debelost v zgodnjem otroštvu in ni tarča javnozdravstvenih programov za preprečevanje debelosti.

Vpliv okolja na debelost

Pri debelosti pomembno vlogo odigra interakcija med genetiko in okoljem. Do danes je poznanih več kot štiristo genov, povezanih z večjim pojavom debelosti. Zanimiv je vpliv genov na okus, ki vpliva na »prehrambno« obnašanje. T. i. »supertasterji« zaradi intenzivnejšega okušanja določenih jedi ne uživajo brokolija, ohrovt, špinače, sirov močnega vonja, temne čokolade, zelene čaja, grenivke, limonovega soka, suhega vina, piva, črne kave ali tonika, saj so zanje neprijetnega okusa. Povezava med tem in ITM ni povsem jasna, nekatere raziskave pa so pokazale, da so tisti, ki nasprotno od supertasterjev okušajo slabše, težji.

Presnovni sindrom

Presnovni sindrom ni samostojna bolezen, ampak skupek bolezenskih znakov, ki povečujejo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni tipa 2. Pri presnovnem sindromu je povečan indeks telesne mase, vendar ne igra edine vloge, saj je zna-

čilen tudi za suhe ljudi z zmanjšano mišično maso. Nujno jo bomo našli pri osebah s centralno (trebušno ali jabolčno) debelostjo ali pri osebah s hruškasto postavo, značilno za ženske. Presnovni sindrom povzroča pomanjkanje telesne aktivnosti in pozitivna kalorična bilanca. Presnovni sindrom naj bi imelo kar okoli 18 odstotkov 50-letnikov ne glede na ITM, v skupini 70-letnikov pa se ta odstotek povzpne na 23,2.

Normalen obseg pasu pri ženskah je 80 cm ali manj, pri moških 94 cm ali manj. Za diagnozo presnovni sindrom mora bolnik poleg obveznega (povečan obseg pasu) izpolnjevati še najmanj dva kriterija: povišana raven trigliceridov v krvi, znižan varovalni holesterol, zvišana raven sladkorja v krvi, zvišan krvni tlak.

Mast kot samostojni organ

Obstajata podkožno (subkutano) maščevje in maščevje v notranjosti telesa (visceralno). Nekoč je veljalo, da imajo visceralno maščevje moški »s pivskim trebuhom«, kar pa ne drži. Zamaščenost znotraj trebušne votline se pojavlja tudi pri ženskah s povečanim deležem maščobe v telesu. Pomembno je vedeti, da to maščevje v nekem trenutku ni več samo »zalogovnik« energije, pač pa postane endokrini organ, ki izloča aktivne snovi v kri. Te snovi pa poškodujejo svoje ciljne organe – npr. trigliceridi se začnejo nalagati tudi v jetrih. Ta proces naj bi se začel, ko je debelina maščevja v trebuhu petcentimetrska. Količina maščobe znotraj trebušne votline se izmeri s pomočjo magnetne resonance, računalniške tomografije ali UZ.

Jabolčna debelost nevarnejša od hruškaste

Ljudje s trebušno (jabolčno) zamaščenostjo na splošno niso debelejši od ljudi, ki so zamaščeni na spodnjem delu trupa, predvsem na zadnjici in stegnih. Tisti s centralno debelostjo pa so bolj ogroženi ravno zaradi nalaganja maščob v jetra, kar pa se pri »hruškastih« osebah ne zgodi, čeprav imajo ITM povečan.

Vpliv na dihalne poti

Zaradi pritiska maščevja in posledičnega zoženja zgornjih dihalnih poti ni ustreznega dotoka zraka, zato so zgodnji znaki centralne debelosti smrčanje, kasneje pa krajše ali daljše prekinitve dihanja med spanjem. Pacient to sam redko zazna, zato naj povpraša partnerja ali svojce. Če se zbujajo utrujen, z glavobolom, je nepreviden za volanom, lahko pomislimo tudi na pretirano zamaščenost prsnega koša in vratu. Svoje dodata še alkohol in kajenje. Zato bi vsem bolnikom, ki imajo dalj časa povečano telesno težo in znake presnovnega sindroma, morali pregledati ožilje. Gre za t. i. dopplerski ultrazvok vratnih žil, s katerim je mogoče videti naplavitve v žilah ali že razvito aterosklerozo. Po tej neinvazivni preiskavi se lahko zelo dobro oceni tudi stanje ožilja v celotnem telesu.

»Debelost je ogledalo sodobne družbe, za katero sta značilni potrošništvo in tehnološki napredek. Oboje zmanjšuje potrebo po gibanju na prostem in promovira sedeči način življenja.«



Najučinkovitejša metoda je seveda že velikokrat ponovljeno priporočilo o zdravi prehrani z manj živalskimi maščobami in sladkorja in dovolj gibanja, po možnosti na svežem zraku. A ni vse za vsakogar, kar pomeni, da bo recimo pacient s presnovnim sindromom in srčnim popuščanjem moral paziti, da ne zaužije preveč tekočine, količino in vrsto gibanja pa prilagoditi svojim zmognostim. Sladkorni bolnik in bolnik z visokim krvnim tlakom bosta morala prilagajati odmere zdravil, bolnik z osteoporozo bo moral zelo paziti, da s hrano zaužije dovolj beljakovin in kalcija itd.

Sklep

Obstajajo ljudje z močno genetsko nagnjenostjo k pojavu debelosti. Vendar predispozicija še ne pomeni, da je naša usoda zapečatena. Geni namreč potrebujejo ustrežno okolje, da se lahko izrazijo. Genov za zdaj ne moremo spreminjati, spremenimo pa lahko svoje okolje – od tega, ki promovira »fitness«, do tistega, ki promovira »fitness« – to je nedvomno eden večjih izzivov današnjega časa.

Debelost je ogledalo sodobne družbe, za katero sta značilni potrošništvo in tehnološki napredek. Oboje zmanjšuje potrebo po gibanju na prostem in promovira sedeči način življenja. Dokler se bodo zdravile le posledice debelosti ne pa vzroki zanje, je naša družba obsojena na kronično stanje in epidemijo debelosti.

Indeks telesne mase (ITM ali BMI = *Body Mass Index*) je antropološka mera, ki je definirana kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. Pri osebi, visoki 175 cm in teži 64 kg, gre izračun: $64 : (1,75)^2 = 20,90$. Pri primerno prehranjenem odraslem znaša ITM med 18,5 in 24,9, pod 18,4 pomeni podhranjenost, nad 25,0 pa prehranjenost, nad 30 šteje za debelost.

Kdo vam lahko pomaga?

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona
031 744 799, info@dermavitalis.si,
www.dermavitalis.si, f.dermavitalis

Hujšanje, oblikovanje telesa, odprava celulita, učvrstitev mišične mase, elektrostimulacija, elektrolipoliza, Body Wrapping, limfna drenaža

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3.

KLAROS D.O.O., SPECIALISTIČNA IN ULTRAZVOČNA AMBULANTA, ŽALEC

Ultrazvok trebuha, vratu s ščitnico, sklepov, mod, mehkih tkiv, ožilja.
Kardiološki pregled in ultrazvok srca.
24 urna meritev EKG z računalniškim izpisom.

www.ultrazvoki.si
Tel: 070 75 33 75

CENTER TELODROM – TVOJ VADBENI DOM

Kolarjeva 45a, Ljubljana, Tel.: 031 335 465
www.telodrom.com, info@telodrom.com

SOS program – celovit vadbeno prehranski program za oblikovanje telesa in hujšanje. Naučite se pravilnega prehranjevanja, izgubite kilograme.
Nov vpis v 12 tedenski SOS-20% popust

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

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številkó!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Vitiligo je kronična bolezen kože z avtoimunskim mehanizmom nastanka.

B Kaže se kot izguba kožnega pigmenta v obliki lis različnih velikosti.

C Zdravimo ga z zdravili v obliki krem in z UV-obsevanji ter svetujemo barvne korektorje.

Izguba kožnega
pigmenta – vitiligo

Klemen Kikel, dr. med.

Vitiligo je pridobljena bolezen kože, za katero je značilna prisotnost različno velikih in oblikovanih lis z izgubo pigmenta kože. Prizadene približno 1 odstotek prebivalstva in vzroka za pojav bolezni ne poznamo. Pojavlja se v vseh življenjskih obdobjih z vrhom med 20. in 30. letom starosti. Za bolnike je njihov videz pogosto težko sprejemljiv, kar ima negativne duševne posledice.

Natančnega vzroka ne poznamo

Za nastanek bolezni je opisanih več domnev. Najverjetneje gre za avtoimunsko bolezen, pri kateri lastni imunski sistem uničuje pigmentne celice kože, imenovane melanociti. To utemeljuje tudi dejstvo, da se številne druge avtoimunske bolezni pogosteje pojavljajo pri bolnikih, obolelih z vitiligom, najpogosteje avtoimunska bolezen ščitnice in tudi sladkorna bolezen tipa 1, sistemski lupus, avtoimunska bolezen nadledvične žleze in druge. Izsledki drugih raziskav govorijo tudi v prid nepravilnostim na nivoju samih pigmentnih celic in nepravilnostim pri izločanju prenašalcev iz živčnih končičev. Zago-

tovo je prisotna tudi dedna komponenta, saj se v slabi tretjini bolezni pojavlja znotraj družine.

Pojavlja se v več oblikah

Ločimo dve obliki vitiliga. Pogostejša je nesegmentalna, ki se kaže z razpršeno prisotnostjo več ali manj lis z izgubo pigmenta, ki se pojavljajo simetrično na obeh polovicah telesa. Najpogostejše je to na prstih, zapestjih, pod pazduho, v dimljah, okrog oči in ust ter na spolovilu. Zanj je značilno postopno napredovanje bolezni in je pogostejše povezana z drugimi avtoimunskimi obolenji. Redkejša je tako imenovana segmentalna oblika, ko se lise pojavljajo pasasto po poteku ene ali več živčnih korenin. Ima buren začetek, dokler se ne stabilizira, in po navadi druge avtoimunske bolezni niso pridružene. Bolniki prenašajo bolezen najslabše, kadar je prizadeta koža na vidnih mestih in kadar imajo težave zaradi slabega videza, kar je veliko pogostejše pri tistih s temnejšim odtenkom barve kože in pri otrocih.

Diagnozo postavi dermatolog

Bolnik potrebuje pozoren dermatološki pregled, saj poznamo tudi druga obolenja, ki se kažejo s podobno prizadetostjo kože. Kadar je postavitve diagnoze težavna, se lahko poslužimo tudi biopsije, kjer majhen delček kože odščipnemo in pogledamo pod mikroskopom. Smiselno je opraviti tudi nekatere laboratorijske preiskave za izključitev drugih avtoimunskih bolezni.

Na voljo je več načinov zdravljenja

Zdravljenje je potrebno in se mora pričeti zgodaj v poteku bolezni. Po navadi je nezadovoljivo. Uporabljamo različne učinkovine v obliki krem, ki lokalno zmanjšujejo neprime-

ren imunski odgovor v koži. Če se koža začne ponovno pigmentirati, z njimi nadaljujemo, dokler ne opazimo več nadaljnega izboljšanja ali se ne začno pojavljati stranski učinki.

Zdravljenje z kontroliranim virom ultravijolične svetlobe je smiselno pri bolnikih, ki se slabo odzovejo na zdravila in imajo razsejane lise po telesu. Bolnik mora prejeti več terapij tedensko, ki jih ponavljamo 6–12 mesecev. Možne so tudi različne kirurške tehnike, vendar so pogosto omejene na manjša področja, lahko pa jih kombiniramo tudi z UV-obsevanji.

Kadar vitiligo prizadene več kot 50 odstotkov kože obraza ali telesa, se lahko odločimo tudi za tako imenovano depigmentacijsko terapijo, ki jo sicer uporabljamo v redkih primerih. S tem še zdravo kožo s kemijskimi preparati pobelimo, vendar je učinek načeloma trajen in zdrava koža izgubi naravno zaščito pred sončnimi žarki.

Potrebna je zaščita pred soncem

Ob izpostavljenosti soncu bolnikom svetujemo redno uporabo sončnih krem z visokimi zaščitnimi faktorji. Na takšen način preprečujemo dodatno zagorelost zdrave kože, da je razlika v pigmentu v primerjavi z lisami vitiliga čim manjša. Nujno je, da obolelo kožo, ki je izgubila naravno sposobnost zaščite pred UV-žarki, še posebej pozorno zaščitimo pred soncem. Izogibamo se prekomerni izpostavljenosti sončnim žarkom in svetujemo uporabo zaščitnih krem.

Pri vitiligu načeloma pričakujemo počasen potek bolezni, vendar je včasih lahko burnejši. Spontana pigmentacija kože je redka, vendar možna v 10–20 odstotkih. Za vsakodnevno prikrivanje nepravilnosti na koži so nepogrešljivi tudi različni barvni korektorji na vodni ali oljni osnovi. Tako so lise za bolnika manj moteče.

Lasersko zmanjševanje obsega z Zerono



Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Velashape dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zerona® pospešuje emulgiranje (utekočinjenje) maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Velashape še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem. Z Velashapom pa telo oblikujemo in izboljšamo tonus in strukturo kože.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?

Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zerona® je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na zelene površine telesa. Po opravljenem tretmaju lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi brez bolečin, oteklina ali nelagodja.

Kako se nizkoenergijska laserska terapija Zerona® razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, pri katerem s pomočjo kanile in močnega vakuum odstranimo celotno območje maščobnih celic iz podkožnih maščobnih oblog. Liposukcijo lahko izvedemo bodisi pod splošno ali lokalno anestezijo. V nasprotju z liposukcijo je Zerona® popolnoma neinvazivna. S pomočjo nizkoenergijskega laserja spodbujamo

emulgiranje maščobnih celic in sprostitve maščobe. Terapija je neboleča, zato ne uporabljamo anestezije, gelov, krem, pripravkov za omrtnjenje ali igel in po končani terapiji lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi dejavnostmi.

Kako se nizkoenergijska laserska terapija Zerona® razlikuje od drugih ne invazivnih terapij za oblikovanje telesa?

Nizkoenergijska laserska terapija Zerona® je trenutno edina popolnoma varna in učinkovita neinvazivna terapija za oblikovanje telesa na trgu. Terapija ne povzroča nikakršnih poškodb, ne vključuje nobenega potiskanja ali uporabe kakršnihkoli naprav. Le sprostite se in se udobno namestite pod lučko Zerona®.

Kako dolgo po opravljeni terapiji moram počivati?

Popolnoma NIČ.

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

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

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

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni

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

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

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

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav, kot je na primer diabetes?

Da, terapija je varna za vse, razen za nosečnice oziroma v primeru suma nosečnosti. Prav tako terapija ni primerna za bolnike s srčnim spodbujevalnikom. Čeprav tveganja niso poznana, obstaja možnost potencialnih

neznanih tveganj. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo ali motnjami v delovanju ščitnice, kjer je lahko presnovni sistem oslavljen, pa je lahko terapija manj učinkovita.

Kakšni so stranski učinki?

Stranskih učinkov ni ob upoštevanju kontraindikacij.

Kako dolgo je laser Zerona® že na trgu?

Zerona® se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia® se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščobe iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zerona® za učinkovito, povsem neinvazivno oblikovanje telesa.

Ali je učinkovita?

Da. Z uporabo terapije Zerona® in upoštevanjem priporočil v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to po šestih obiskih. Pri manjših lokaliziranih maščobah sta lahko dovolj tudi dva obiska. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

Kako dolgotrajni so rezultati?

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

Ali lahko postopek večkrat ponovim? Kako hitro po zadnji terapiji lahko začnem z drugo terapijo?

Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Naslednjo terapijo lahko začnete takoj po zaključku zadnje terapije.

Kako hitro po porodu lahko začnem s terapijo?

Priporočamo, da s terapijo počakate do vašega zadnjega poporodnega obiska pri vašem zdravniku (običajno šest tednov). Zerona® ni primerna za doječe matere.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Prvi rezultati so vidni že po 1 obisku, po 4–6 obiskih pa maksimalni efekt.

MEDICINSKO - ESTETSKI & WELLNESS CENTER LUCIJA

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

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



**Ustvarjajte
s pomladno
številko!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Diabetično retinopatijo zdravimo z laserji, biološkimi zdravili ali operativno.

B Z vsakoletnimi očesnimi pregledi odkrijejo napredovanje bolezni, zaradi zgodnje diagnoze pa je možno s pravočasnim in ustreznim zdravljenjem preprečiti poslabšanje vida.

C Po dvajsetih letih sladkorne bolezni ima skoraj vsak bolnik diabetično retinopatijo.

Težave z vidom, ki pestijo diabetike

Poslabšanje vida pri sladkornih bolnikih je še posebej rizično, saj ga bolniki zaradi skoraj neopaznih znakov prepoznajo šele v poznih fazah. Takrat pa je namreč lahko že prepozno, saj je prav zgodnja diagnoza ključna za prepoznavanje in zdravljenje. O diabetični retinopatiji, ki najpogosteje prizadene vid bolnikov s sladkorno boleznijo, presajanju in novostih na področju zdravljenja smo se pogovarjali s **prof. dr. Mojco Globočnik Petrovič, dr. med.**, z Očesne klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kolikšno je tveganje, da bo diabetes vplival na bolnikov vid?

Okoli tretjina bolnikov s sladkorno boleznijo občuti spremembe na očesni mrežnici, tako imenovano diabetično retinopatijo. Pogosteje so med njimi bolniki z neurejenim sladkorjem v krvi, povišanim krvnim tlakom in daljšim trajanjem sladkorne bolezni. Po dvajsetih letih sladkorne bolezni ima skoraj vsak diabetično retinopatijo. Pri večini bolnikov ostanejo spremembe minimalne in ne napredujejo, pri desetini bolnikov pa napredujejo in lahko povzročijo poslabšanje vida, lahko vodijo tudi v slepoto.

Lahko sladkorni bolniki sami opazijo, da je z njihovim vidom nekaj narobe? Kako?

Bolniki s sladkorno boleznijo opazijo težave šele pri spremembi na očeh, ki se pojavi v kasnejši fazi in poslabša tudi vid. Običajno opažajo postopno poslabšanje vida – vidne ostrine, možno pa je tudi nenadno poslabšanje vida, ki ga opisujejo kot plavajoče črne pike ali temno zaveso pred očesom.

Kako diabetes vpliva na vid otrok, ki se soočajo z diabetesom? Katere bolezni vida so pri njih najpogostejše?

Običajno pri otrocih sladkorna bolezen ne vpliva na poslabšanje vida, prve spremembe se sicer lahko pojavijo že v puberteti, vendar običajno do teh pride kasneje.

Na kakšen način lahko diabetes prizadene naš vid?

Sladkorna bolezen povzroči povečano prepustnost krvnih žil v rumeni pegi, tako nastane edem mrežnice v rumeni pegi, ki povzroči poslabšanje vida. Pride do zmanjšane stabilnosti stene krvnih žil, zato so v mrežnici prisotne krvavitve. Nastane zapora krvnih žil mrežnice, zaradi česar pride do slabše prehrane in pomanjkanja kisika v mrežnici, kar pripelje do tvorbe novih žil na površini mrežnice, ki rade počijo in povzročijo krvavitve v mrežnici ali v steklovini, lahko pa povzročijo tudi odstop mrežnice.

Zakaj velik pomen pri prepoznavanju bolezni igra zgodnja diagnoza?

Zgodnje prepoznavanje bolezni omogoča pravočasno zdravljenje, seveda, če je le-to potrebno. Samo zgodnje zdravljenje je za pre-

prečevanje poslabšanja vida lahko učinkovito. Če ob napredovanju bolezni sprememb ne zdravimo pravočasno, lahko na očeh nastopijo spremembe in kljub zdravljenju ne moremo izboljšati vida.

Katere skupine ljudi in bolniki s katerim tipom diabetesa so najbolj na udaru, kadar govorimo o težavah z vidom in diabetični retinopatiji?

Najbolj so rizični bolniki, ki imajo slabo urejen krvni sladkor, pomembna je povprečna raven krvnega sladkorja, ki ga odraža glikoziran hemoglobin. Rizični so tudi bolniki s povišanim krvnim tlakom in bolniki, ki imajo dlje časa neurejeno sladkorno bolezen. V nosečnosti se morajo bolnice s sladkorno boleznijo večkrat kontrolirati pri oftalmologu.

Kako poteka zdravljenje diabetične retinopatije? Kakšne so novosti v zdravljenju?

Zdravimo jo z laserji, biološkimi zdravili ali operativno. Poznamo dve obliki diabetične retinopatije, ki ogrožita vid, in sicer edem v rumeni pegi mrežnice in proliferativno diabetično retinopatijo (težja oblika), za katero je značilno razraščanje novih žil na mrežnici. Edem rumene pege zdravimo z biološkimi zdravili, tako imenovanimi anti VEGF zdravili, ki jih apliciramo v oko, običajno v mesečnih razmikih nekajkrat na leto. Drugo zdravilo, ki ga apliciramo v oko pri diabetičnem edemu mrežnice rumene pege, so kortikosteroidi. Izbera je odvisna od oblike bolezni in odziva na primarno terapijo. Zdravljenje

z biološkimi zdravili lahko dopolnimo z lasersko terapijo. Uporabimo lahko argon laser za zdravljenje bolj periferne mrežnice in novejši mikropulzni laser za zdravljenje edema rumene pege. Periferno mrežnico zdravimo z laserjem, da preprečimo napredovanje diabetične retinopatije in razvoj t. i. proliferativne retinopatije. Če je prisotna krvavitev v očesu ali odstop mrežnice, potem take oči zdravimo z operativnim pristopom (vitrektomijo), kjer z instrumenti vstopimo v oko in s površine mrežnice odstranimo novonastale žile, ki krvavijo.

Kaj pa pomeni presajanje diabetične retinopatije?

Izraz označuje redno letno očesno pregledovanje bolnikov s sladkorno boleznijo. Izvaja se takoj po postavitvi diagnoze sladkorne bolezni in nato enkrat letno pri bolnikih s SB tipa 2, pri bolnikih s SB tipa 1 pa se izvede v puberteti ter nato vsakoletno. Vsakoletni očesni pregledi so potrebni, ker le tako lahko najdemo tiste bolnike, pri katerih je bolezen napredovala, zaradi zgodnje diagnostike pa je še možno s pravočasnim in ustreznim zdravljenjem preprečiti poslabšanje vida. Presajanje se lahko izvaja s klasičnim pregledom pri oftalmologu ali s fotografiranjem očesnega ozadja po predhodnem določanju vidne ostrine. Presajanje izvajamo v oftalmoloških ambulantah, pri zdravnikih koncesionarjih, v zdravstvenih domovih, bolnišnicah, v UKC



Mlajši bolnik s sladkorno boleznijo tipa 1, ki ima začetne spremembe na mrežnici, ki potrebujejo pozorno spremljanje in kontrolni pregled vsaj v obdobju 1 leta

Maribor in Ljubljana, pa tudi v ambulantni za diabetes v UKC Ljubljana. Fotografije očesnega ozadja ali mrežnice odčita oftalmolog, določi stopnjo razvoja očesnih sprememb in bolnika napoti na ponovno slikanje ali pregled čez eno leto ali predhodno, glede na ugotovljeno stanje.

Kakšni so nadaljnji koraki v zvezi s presejalnim programom?

Presejalni program diabetične retinopatije je bil v lanskem letu prvič potrjen in skoraj polovici bolnikov s sladkorno boleznijo zagotavlja vsaj enkrat letno očesni pregled. Prizadevamo si razširiti program in omogočiti izdelavo registra bolezni, ki bo omogočal tudi aktivni vpoklic bolnikov na pregled.



Pacient je prišel na pregled čez 2 leti zaradi hudega poslabšanja vida z močno napredovalimi spremembami na mrežnici. Pri temu bolniku je bila potrebna operacija očesa. Če bi se držal načrtovanega obiska bi skoraj gotovo lahko z lasersko terapijo preprečili poslabšanje vida in operacija ne bi bila potrebna.

Kako lahko sladkorni bolniki pripomorejo k ohranitvi vida?

Bolnik s sladkorno boleznijo lahko pripomore k preprečevanju poslabšanja vida z rednimi letnimi očesnimi pregledi, uravnavanjem krvnega sladkorja in telesnega pritiska. Vsak bolnik s sladkorno boleznijo mora biti vsaj enkrat na leto očesno pregledan. Na očesni pregled je napoten z napotnico osebnega zdravnika ali diabetologa.

Vsaka vrstica šteje!



Diabetični makularni edem
je resen zaplet sladkorne bolezni!

Kontaktirajte svojega osebnega zdravnika,
da vas enkrat letno napoti na očesni pregled.
Ukrepite pravočasno!

Za dodatne informacije o bolezni se obrnite na vašega zdravnika.

NOVARTIS
Podružnica v Sloveniji, Verovškova 57, Ljubljana

Vir: 1. Sladkorna, Marec 2013; Sodoobna obravnava bolnika z diabetičnim makularnim edemom. Dostopno na http://www.diabetes-zveza.si/uploads/revija/pdf/5898_1-48_screen.pdf, dne 6.Sept. 2014

DMF AD-03 2014-SI

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Vsi bolniki s pljučno fibrozo suho kašljajo in navajajo napredujočo težko sapo.

B Pljučno fibrozo zdravniki najpogosteje ugotavljajo pri starejših moških.

C Preživetje po diagnosticirani omejeni bolezni je med dvema in štirimi leti.

Pljučna fibroza

V reviji *ABC zdravja* pišemo tudi o širši javnosti manj znanih boleznih, med katere bi lahko uvrstili pljučno fibrozo. Fibroza je drugo ime za brazgotinjenje pljučnega tkiva. Koliko ljudi v Sloveniji boleha za tovrstno boleznijo, kako pravzaprav pride do nje in kaj se da storiti, da jo premagamo, smo med drugim povprašali **prim. Katarino Osolnik, dr. med.**, specialistko pnevmologije in interne medicine, s Klinike Golnik, ki nam je sicer pojasnila tudi, kakšni so vzroki za njeno pojavnost in kateri so faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka.

Avtorica: **Katja Štucin**

Nam lahko na kratko orišete omenjeno bolezen?

Idiopatska pljučna fibroza (IPF) je bolezen neznanega vzroka, ki povzroča brazgotinjenje pljuč. Fibroza je drugo ime za brazgotinje-

nje pljučnega tkiva. Idiopatska pljučna fibroza je napredujoča bolezen. Naravni potek bolezni se med posameznimi bolniki lahko precej razlikuje, predvsem pa je zelo nepredvidljiv.

Kaj pa simptomi, kaj se dogaja s posameznikom, ki ima pljučno fibrozo?

Bolniki z idiopatsko pljučno fibrozo imajo močno zmanjšano toleranco za napor, kar posledično povzroča pomembno zmanjšanje kakovosti njihovega življenja. Vsi bolniki suho kašljajo in navajajo napredujočo težko sapo, in sicer najprej pri telesnih obremenitvah, nato pa že v mirovanju.

Na kakšen način jo diagnosticirate?

Natančna postavitev diagnoze idiopatske pljučne fibroze je zelo zahtevna. Potrebna je radiološka, včasih tudi histološka potrditev bolezni. Ključno vlogo igra visokoločljivostna računalniška tomografija (HRCT). Postavitev diagnoze temelji tudi na izključitvi vseh možnih znanih vzrokov pljučne fibroze, kot so na primer sistemske bolezni veziva, ki lahko prizade-

nejo pljuča, preobčutljivostna vnetja kot denimo farmarska pljuča, terminalne stadije sarkoidoze. Postavitev diagnoze idiopatske pljučne fibroze je mogoča le s timskim pristopom – nujno je sodelovanje klinika pulmologa, patologa, radiologa. Vsi morajo imeti primerno teoretično znanje in dovolj kliničnih izkušenj na področju intersticijskih pljučnih bolezni.

Kakšni so vzroki za njeno pojavnost in kateri so faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka? Lahko sami vplivamo na to, da jo preprečimo?

Nevarnost nastanka idiopatske pljučne fibroze lahko povečajo genetski dejavniki, kajenje, izpostavljenost kemikalijam ter prahom in izpostavljenost dimu.

Sta dejavnika za njeno pojavnost morda tudi starost in spol?

Idiopatska pljučna fibroza je najpogostejša med tako imenovanimi difuznimi intersticijskimi pljučnimi boleznimi. Najpogostejše jo ugotavljamo pri starejših moških.

Kakšen je sicer naravni potek bolezni?

Idiopatska pljučna fibroza ima slabo prognozo in zelo omejene možnosti zdravljenja z zdravili. Težko predvidljivo napredovanje bolezni vodi v prezgodnjo invalidnost in smrt. Preživetje je med dvema in štirimi leti po postavitvi diagnoze.

Kaj se zgodi v primeru njene najhujše oblike?

Kako hitro bo napredovanje bolezni, ob postavitvi diagnoze ni mogoče predvideti. Majhen delež bolnikov ima izrazito hiter upad pljučne funkcije. Pri vsakem bolniku individualno presojamo glede zdravljenja, ob upoštevanju potencialnih koristi in stranskih učinkov.

Kako pa poteka zdravljenje? Obstajajo kakšna zdravila? Je res, da so bolniki primorani v trajno zdravljenje s kisikom na domu in da je ena od možnosti za to, da bolnik preživi, presaditev pljuč?

Glavni namen zdravljenja idiopatske pljučne fibroze je upočasnitev njenega napredovanja oziroma upočasnitev slabšanja pljučne funkcije. V Evropi sta registrirani dve zdravili. Le-ti upočasnita brazgotinjenje pljučnega tkiva. Pri večini bolnikov je ob koncu življenja potrebno trajno zdravljenje s kisikom na domu in podporno zdravljenje kašlja ter spremljajočih bolezni – srčnega popuščanja. Za posamezne bolnike, mlajše od 65 let, je edina možnost podaljšanja preživetja presaditev pljuč.

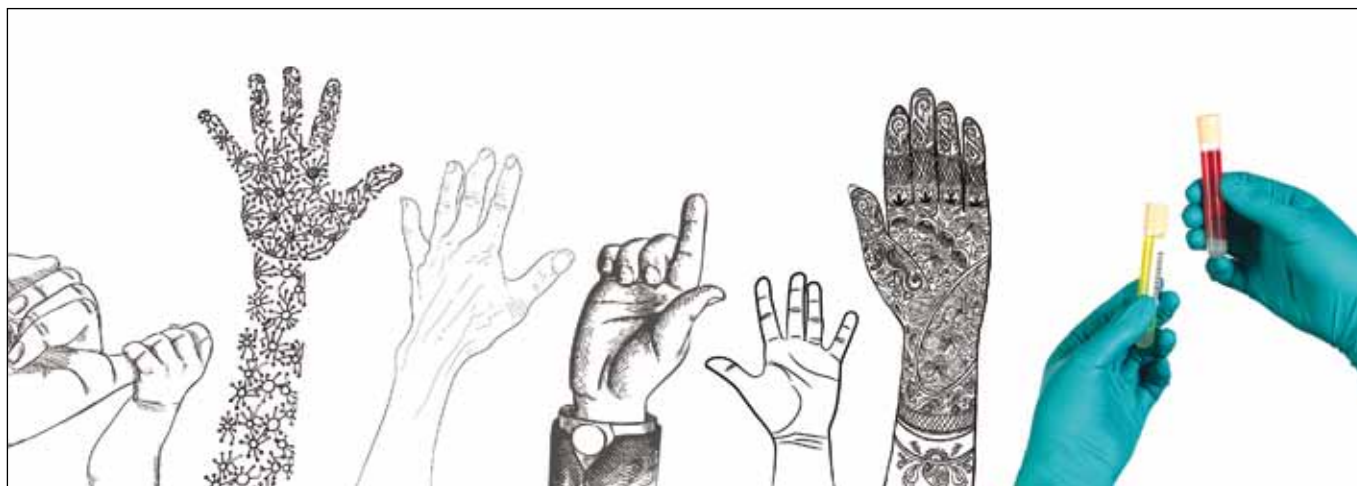
»Pri večini bolnikov je ob koncu življenja potrebno trajno zdravljenje s kisikom na domu in podporno zdravljenje kašlja ter spremljajočih bolezni – srčnega popuščanja. Za posamezne bolnike, mlajše od 65 let, je edina možnost podaljšanja preživetja presaditev pljuč.«

Morda lahko za konec podava oceno, koliko ljudi v Sloveniji ima omenjeno bolezen?

Natančnih podatkov o pogostosti in prevalenci idiopatske pljučne fibroze v Sloveniji nimamo. Trenutno zdravimo približno 40 bolnikov z diagnozo te bolezni. V skladu s strokovnimi priporočili je treba v bližnji prihodnosti oblikovati registre bolnikov z boleznimi, kot je pljučna fibroza, zaradi spremljanja tako naravnega poteka bolezni kot tudi uspehov zdravljenja.

Kateri so faktorji, ki lahko povečajo nevarnost nastanka IPF?

- genetski dejavniki,
- kajenje,
- izpostavljenost kemikalijam in prahom,
- izpostavljenost dimu.



Ljudje smo različni. Naše bolezni tudi.

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



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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

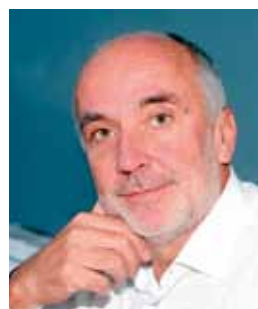
ABC

A Dolžina hrbtenice se spreminja vsak dan v odvisnosti od položaja telesa.

B Sam proces nižanja hrbtenice oziroma nižanja telesne višine v principu ni boleč.

C Od vseh parametrov, ki vplivajo na sesedanje hrbtenice, je najpomembnejša telesna aktivnost.

Se manjšam?



Intervju: prof. dr. Vane Antolič, dr. med.

Hrbtenica je sestavljena iz vretenc in pravzaprav povezuje glavo z našimi udi. Večkrat slišimo, da je steber, ki nosi telo, še večkrat, da boli, da imajo ljudje težave z njo, celo da se seseda. Kako pride do tega, zakaj se ljudje zmanjšamo oziroma znižamo, kdo je bolj nagnjen k temu in kako lahko to preprečimo, smo med drugim vprašali **prof. dr. Vaneta Antoliča, dr. med.**, višjega svetnika, predstojnika Ortopedske klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek bi morda nekaj besed namenili splošnim dejstvom o hrbtenici, nekakšnemu orisu, za kasnejše razumevanje dogajanja v povezavi z njo.

Telesna višina je odvisna od velikosti glave, »dolžine hrbtenice« in dolžine nog. Dolžina hrbtenice se spreminja vsak dan v odvisno-

sti od položaja telesa. Ugotovili so, da je dolžina hrbtenice sede v primerjavi z dolžino hrbtenice v stoječem položaju manjša od 2 do 8 milimetrov. Dolžina hrbtenice je pogojena z velikostjo oziroma višino medvretenčne ploščice – ki je sede nižja, manjša – in od telesa vretenca. Medvretenčne ploščice so najširše v ledvenem delu hrbtenice (od 10 do 12 milimetrov). Pri rojstvu ima medvretenčna ploščica okrog 90, pri 75 letih pa samo še okrog 70 odstotkov vode. Medvretenčna ploščica je sestavljena iz trdega obroča in mehkega jedra in se z leti tudi morfološko spreminja. To je proces, ki ga imenujemo spondiloza, in sicer pomeni, da medvretenčna ploščica izgublja vodo, medvretenčna ploščica se nekako »potopi v telo vretenca«, na robovih pa nastanejo izrastki (osteofiti). S staranjem namreč prihaja tudi do spremembe same morfologije koščenega telesa vretenca, ki postane bolj konkavno in tudi nižje. Največje spremembe so med četrtem in petim ledvenim vretencem.

V kakšnih primerih lahko pride do sesedanja hrbtenice?

Telesna višina se v največji meri zmanjša, ker medvretenčna ploščica izgublja vodo in se zniža (se tanjša). Ob tem se še nekako »potopi v vretenca«, ker postanejo telesa vretenc konkavna, na robovih pa pride do dodatnega stanjšanja medvretenčne ploščice. Včasih rečemo, da nastanejo take spremembe, kot če bi »spustila avtomobilska guma«. Do sesedanja hrbtenice pride tudi, ko se spremeni oblika telesa vretenca, ki postane na sredini bolj konkavno, celotna višina pa se z leti znižuje. Tudi v primeru osteoporoze ali drugih razlogov lahko pride do osla-

bitvenih zlomov vretenc (tipično v prsnem in ledvenem delu hrbtenice), kar še dodatno znižuje višino oziroma dolžino hrbtenice. Z leti lahko nastanejo najpogostejše zaradi degenerativnih sprememb skoliotične deformacije (ukrivljenost hrbtenice v stran) ali pa kifotične, (ukrivljenost hrbtenice naprej – usločenost npr. v prsnem delu naprej oziroma nastane grba). Zaradi zmanjšane mišične moči so te spremembe lahko še bolj izražene. Vse te spremembe pa so zelo individualne in je za posameznega človeka težko natančno napovedati spremembo v višini, vsekakor pa je dejstvo, da se z leti višina zmanjšuje na račun hrbtenice.

Nam lahko orišete bolečine, ki nastajajo zaradi tega!

Sam proces nižanja hrbtenice oziroma nižanja telesne višine v principu ni boleč. Lahko pa pride do bolečin pri oslabitvenih zlomih (kar 50 odstotkov oslabitvenih zlomov zaradi osteoporoze je povsem nebolečih), do bolečin lahko prihaja tudi zaradi skolioze ali kifoze. Degenerativna bolezen hrbtenice je lahko bolj ali manj ali nič boleča, zelo težko je klinično ločiti sam proces nižanja oziroma zmanjševanja telesne višine od same degenerativne bolezni, ker sta oba procesa v bistvu povezana.

Če se hrbtenica seseda, je najbrž logična posledica, da se človek zniža. V katerih primerih pa pride do tega?

Telesna višina je pogojena v glavnem z dolžino hrbtenice. Dolge kosti (golen in stegnenice) se z leti praviloma ne spreminjajo v dolžini brez poškodb ali bolezni. Največji vpliv na telesno višino torej sledi iz sesedanja hrbtenice.

Koliko se lahko posameznik največ zniža?

Ugotovljeno je bilo, da se telesna višina bolj zmanjša pri ženskah kot pri moških. Pri ženskah se od 30. do 70. leta lahko telesna višina na račun »posedanja« hrbtenice zmanjša do 5 centimetrov, po 80. letu pa celo do 7,5 centimetra. Pri moških se do 70. leta zmanjša za približno 2,5 centimetra, po 80. letu pa lahko tudi do 5 centimetrov. To so povprečne vrednosti, ugotovljene na klinično kakovostnih študijah, obstajajo pa seveda zelo velike individualne razlike. Ugotovljeno je bilo, da se po 40. oziroma 50. letu telesna višina v poprečju lahko zmanjša od 0,6 do 1,2 centimetra na deset let.

Kdo je bolj nagnjen k tem težavam? So to ženske, moški, fizični delavci, visokorastli ljudje itd.?

Ugotovljeno je bilo, da se ženske v povprečju bolj znižajo kot moški. Poleg tega je bila ugotovljena tudi jasna povezava s telesno aktivnostjo: ustrezno telesno aktivni ljudje po 40. letu se lahko tudi za polovico manj znižajo od neaktivnih. Zelo pomembna okoliščina, ki znižuje telesno višino, je tudi operacija zaradi diskus hernije. Na nivoju, kjer je bila narejena sprostitevna operacija, praviloma pride do znižanja oziroma stanjšanja medvretenčne ploščice in posledično do sesedanja hrbtenice in zmanjšanja telesne višine. Težko fizično delo povečuje možnost recidiva diskus hernije. Sicer pa povsem jasne povezave med degenerativno boleznijo hrbtenice in telesno aktivnostjo ni. Vsekakor so ljudje, ki so iz drugih razlogov nagnjeni do degenerativne bolezni hrbtenice, bolj ogroženi pri težkem fizičnem delu.

Na kakšen način lahko to omejimo?

Nižanje oziroma sesedanje hrbtenice je pogojeno genetsko. Pregled literature govori v smeri, da lahko z ustrezno telesno aktivnostjo zmanjšamo sesedanje, ni pa dokončnega konsenza o vplivu različnih diet, vnosa kalcija in vitamina D na sesedanje hrbtenice. Mnogi govorijo o tem, da kajenje in alkohol povzročata še dodatno sesedanje hrbtenice.

Pomembne okoliščine so tudi osteoporoza, ki praviloma znižuje višino telesa vretenca, še dodatno znižanje pa lahko prihaja tudi zaradi osteoporotičnih zlomov, kjer se telo vretenca še dodatno sesede. Poleg tega lahko k nižanju pripomore tudi deformacija hrbtenice, ki značilno nastane z leti (kifoza, skolioza). Izjemno pomembna je še sama drža, ki pa je pogojena tudi s samopodobo posameznika oziroma posameznice.

Če ne ravnamo preventivno, se moramo soočiti z zdravljenjem. Kako poteka?

Priporočamo zlasti redno telesno aktivnost, zmeren vnos alkohola in odsvetujemo kajenje. Potrebno je zdravljenje osteoporoze. Ugotovljeno je bilo namreč tudi to, da sesedanje hrbtenice pomeni tudi večje tveganje za zlom kolkov. To je lahko povezano s slabšo mišično močjo in s slabšim ravnotežjem. Poleg tega je sesedanje hrbtenice povezano še z večjo incidenco oziroma pojavljanjem osteoporotičnih zlomov. Ugotovljeno je bilo tudi, da pomeni nižanje telesne višine pri moških za več kot 3 centimetre večjo nevarnost za nastanek srčnega infarkta (ishemična bolezen srca).

Ogromno ljudi ima težave s hrbtenico, zato bi lahko za konec še enkrat več izpostavili najpomembnejša načela, ki se jih moramo držati, da bi se tem težavam izognili.

Od vseh parametrov, ki vplivajo na sesedanje hrbtenice, je najpomembnejša telesna aktivnost, na katero lahko vplivamo. Na genetiko namreč ne moremo vplivati z načinom življenja. Priporočamo redno vsakodnevno telesno aktivnost in krepitevno vadbo, ki delujeta preventivno, tudi na sesedanje hrbtenice (ki se s tem manj posede). Telesna vadba ugodno vpliva tudi na splošno počutje in zdravje človeka. V primeru osteoporoze je potrebno ustrezno zdravljenje, odsvetujemo pa pretirano uživanje alkohola in kajenje. Preventivni vnos kalcija in vitamina D in specialnih diet nima jasnega konsenza v literaturi glede vpliva na sesedanje hrbtenice.

»Od vseh parametrov, ki vplivajo na sesedanje hrbtenice, je najpomembnejša telesna aktivnost, na katero lahko vplivamo. Na genetiko namreč ne moremo vplivati z načinom življenja.«

Kdo vam lahko pomaga?

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MEDICUS

Maja Kozlevčar Živec, dr. med.spec.fiz.reh.med
Barjanska c.62 D, 1000 Ljubljana
01 280 96 80, 01 280 96 81,
www.physis-ordinacija.si, maja.zivec@siol.com
NOVO! Ugotavljanje kostne gostote, FRAX-a in kostne strukture.

ZDRAVSTVENI DOM VELENJE

Vodnikova 1, 3320 Velenje
03 899 54 43, www.zd-velenje.si
Merjenje kostne gostote ledvene hrbtenice in kolka. Naročanje: rtg@zd-velenje.si

PRAVOČASNO ODKRIJTE OSTEOPOROZO

Odkrivanje osteoporoze je enostavno in varno.
Edini način, da jo pravočasno odkrijemo, je merjenje kostne gostote.

QDR – kvantitativna kostna denzitometrija z najnovejšo tehnologijo

Obravnava poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti ter posvet pri zdravniku specialistu.

INFORMACIJE IN NAROČILA:

MTC Fontana, Koroška cesta 172, 2000 Maribor

02 23 44 102 | zdravstvo@termemb.si | www.fontana.si



Fontana
Medicinsko termalni center

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

Revija Unikat



**Ustvarjajte
s pomladno
številko!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Bolnišnične okužbe podaljšujejo hospitalizacijo in prispevajo k smrtnosti ter trajni invalidnosti bolnikov, prinesejo pa tudi številne finančne stroške.

B Najbolj so izpostavljeni bolniki v enotah za intenzivno zdravljenje.

C Kljub temu da jih ne moremo popolnoma preprečiti, lahko njihovo število zmanjšamo z dobro organiziranimi programi preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb v bolnišnicah.

Tudi v bolnišnicah nismo varni pred okužbami

Morda se na prvi pogled zdi, da so bolnišnične okužbe le redke in zahtevajo netažavno zdravljenje, vendar ni tako. Svetovna zdravstvena organizacija je namreč kot prednostno nalogo držav članic postavila prav obvladovanje z zdravstvom povezanih okužb, za podobne cilje pa se zavzema tudi Evropska unija.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Najpogostejše prizadenejo najranljivejše skupine bolnikov

Bolnišnične okužbe (BO) predstavljajo eno večjih javnozdravstvenih težav v svetu in tudi v Sloveniji, saj praviloma prizadenejo najranljivejše skupine bolnikov, poleg tega pa jih ni mogoče popolnoma preprečiti. Okužbam so po raziskavah sodeč namreč najbolj izpostavljeni starejši in operirani bolniki ter tisti s hitro smrtnimi boleznimi. Njihovo število lahko le oklestimo z dobro organiziranimi programi preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb v bolnišnicah, ki so obvezni po Zakonu o nalezljivih boleznih in Pravilniku o pogojih za pripravo in izvajanje programa

preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb. BO predstavljajo kompleksno težavo, saj podaljšujejo hospitalizacijo in prispevajo k smrtnosti ter trajni invalidnosti bolnikov, ob tem pa prinesejo tudi številne finančne stroške. BO nastanejo zaradi izpostavljenosti postopkom diagnostike, zdravljenja, zdravstvene nege in rehabilitacije v bolnišnicah. Povzročajo jih bakterije, virusi, glive in zajedavci. V vsaki od bolnišnic je pojav povzročiteljev treba spremljati s pomočjo rednih poročil mikrobiološkega laboratorija. Med najpogostejše povzročitelje bolnišničnih okužb spadajo vrste bakterij *Escherichia coli* in *K. pneumoniae*, ki izločajo tako imenovane laktamaze beta razširjenega spektra. Te so zaradi encimov ESBL odporne tudi na penicilin. Pogoste so tudi vrste *Klebsiella spp.*, enterokoki, *Pseudomonas aeruginosa* in na met cilin odporen *Staphylococcus aureus* – MRSA.

Presečna raziskava 21 slovenskih bolnišnic

V Evropi letno zaznajo več kot tri milijone primerov okužbe z BO, od tega se jih približno 50 000 konča s smrtjo. V Sloveniji obvladovanje in preprečevanje BO predstavlja del Naci-

onalne strategije za kakovost in varnost v zdravstvu. Le-ta narekuje tudi spremljanje kazalnikov kakovosti in javno objavljanje podatkov o bolnišničnih okužbah, ki je po svetu že postalo ustaljena praksa. Ustrezno zbrani podatki namreč spodbujajo k ustrezni uvedbi ukrepov za izboljšanje stanja na področju preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb. V nacionalno presečno raziskavo o BO v bolnišnicah z akutno oskrbo, ki je nastala leta 2011, so vključili vse bolnike, ki so se v tistem času zdravili v eni zmed 21 slovenskih bolnišnic za akutno oskrbo. Z raziskavo, ki je potekala v okviru vzpostavljanja slovenske nacionalne mreže za epidemiološko spremljanje bolnišničnih okužb in v okviru evropske presečne raziskave okužb, so želeli med drugim tudi oceniti skupno breme vseh BO. Poleg tega so želeli opisati mikroorganizme, ki povzročajo BO, in podati oceno značilnosti bolnikov ter njihovo izpostavljenost zunanjim dejavnikom tveganja.

Največja težava na oddelkih za intenzivno zdravljenje

Bolniki, vključeni v raziskavo, so se v večini zdravili na internističnih in kirurških oddelkih. Le 9,9 % bolnikov je bilo z ginekološko-

porodniškega, 6,7 % s pediatričnega oddelka, 3,7 % bolnikov pa z enot za intenzivno terapijo. Povprečna starost oseb, vključenih v raziskavo, je bila 54,8 leta, po spolu pa so za nekaj odstotkov prevladovala ženske. Izmed vseh vključenih v raziskavo je 31,6 % bolnikov imelo operacijo v zadnjem mesecu, 9,5 % bolnikom pa so v letu pred raziskavo z operacijo vstavili vsadek. Na dan raziskave je imela slaba polovica bolnikov (46,8 %) vstavljen periferni žilni kateter, manj pa centralni žilni (7,3 %) in urinski kateter (16,2 %). Med 5628 bolniki so na dan raziskave 3,8 % bolnikom postavili diagnozo najmanj ene bolnišnične okužbe, dodatnega 2,6 % bolnikov pa je bilo na dan raziskave še vedno zdravljenih zaradi bolnišnične okužbe. Če torej strnemo rezultate raziskave, so ugotovili, da je bilo na dan raziskave z BO okuženih ali zdravljenih zaradi BO kar 6,4 % bolnikov. Izmed 358 okuženih z BO je 34 bolnikov bolehalo za dvema, dva bolnika pa kar tremi BO. Delež bolnikov z najmanj eno BO je bil najvišji v enotah za intenzivno zdravljenje, kjer je tudi najvišja izpostavljenost invazivnim postopkom. Tem so sledili kirurški in internistični oddelki. Med 396 epizodami BO so bile najpogostejše okužbe sečil, ki so jo zaznali pri skoraj petini pacientov, medtem ko jim je z 18,9 % sledila pljučnica, s 16,7 % pa okužbe kirurških ran. Pogoste so tudi okužbe krvi in spodnjih dihal ter gastrointestinalne okužbe.

Večje bolnišnice bolj na udaru kot manjše

V nacionalno presečni raziskavi o bolnišničnih okužbah v bolnišnicah z akutno oskrbo je bila več kot polovica bolnikov iz treh največjih slovenskih bolnišnic, le 12,4 % bolnikov pa z oddelkov manjših bolnišnic z manj kot 200 posteljami. V posameznih bolnišnicah se je ocena prisotnosti BO gibala med 0,0 in 8,5 % in je bila najvišja v velikih bolnišnicah, z več kot 650 posteljami (7,3 %), najnižja pa v majhnih bolnišnicah z manj kot 200 posteljami (3,7 %). Delež bolnikov z najmanj eno BO in tistih, ki so bili še vedno zdravljeni zaradi bolnišničnih okužb, je dokaj visok. Predvsem nesprejemljivo visok je delež v enotah za intenzivno terapijo (35,7 %), ki je precej višji kot ocenjeni ustrezeni delež za Evropo. Prav zaradi slednjih rezultatov je vzpostavitev nacionalnega epidemiološkega spremljanja BO v enotah intenzivne terapije in njihovo preprečevanje ter obvladovanje najpomembnejši sklep celotne raziskave. V vseh slovenskih bolnišnicah so organizirani programi, v okviru katerih izvajajo epidemiološko spremljanje bolnišničnih okužb ter vse diagnostične, terapevtske, negovalne in ostale postopke. Poleg tega izvajajo tudi ustrezno ravnanje z okužbami s strani bolnikov, zdravstvenih delavcev in sodelavcev ter izvajanje programa zaščite zdravstvenih delavcev in zdravstvenih sodelavcev na delovnih mestih ter usposabljanje zdravstvenih delavcev in drugih zaposlenih. V zdravstvenih zavodih



DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

www.adrialab.si

Adria lab d.o.o.
 Parmova 53, 1000 Ljubljana
 Tel.: 01 / 436 00 23
 od pon. do pet.: 7:30 - 15:00

PE Celje
 Vodnikova 3, 3000 Celje
 Tel.: 03 / 492 31 10
 od pon. do pet.: 7:30 - 14:30

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

mora biti zagotovljeno tudi izvajanje sterilizacije, dezinfekcije, čiščenja in rokovanja z odpadki.

Ukrepi za zmanjševanje bolnišničnih bolezni

In kako lahko k preprečevanju bolnišničnih okužb pripomorejo bolniki? Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje svetujejo, naj se o BO posvetujejo s svojim zdravnikom, ki bo na kratko predstavil ukrepe, ki jih za preprečevanje lahko izvajajo tudi sami. Pri tem veliko vlogo igra higiena rok, ki je eden izmed ključnih ukrepov za preprečevanje okužb. V večini zdravstvenih ustanov so ob lijakah nameščena navodila za pravilno umivanje in razkuževanje rok. Poleg tega je priporočena uporaba antibiotikov po navodilu zdravnikov, saj nepravilno in nedosledno jemanje slednjih prispeva k razvoju odpornosti nekaterih mikroorganizmov, kar povzroča neučinkovitost pri zdravljenju. Ob tem je potrebno posebno pozornost posvetiti tudi svojemu

telesu in zdravnika obvestiti o bolečinah, oteklinah, rdečinah ali izcedkih, ki se pojavijo okrog kirurške rane ali žilnega katetra. Bolniki pa naj bodo pozorni tudi na pojav vročine in pojav driske, predvsem če se pojavijo tri ali več epizode v 24 urah. Antibiotiki namreč s svojim protimikrobnim delovanjem spremenijo normalno črevesno floro, kar omogoča razrast škodljivih bakterij, ki lahko povzročijo drisko. Kot zadnji ukrep pa na inštitutu navajajo ustrezno cepljenje, ki zagotavlja zaščito pred širjenjem nalezljivih bolezni, predvsem priporočajo cepljenje proti gripi.

Če torej strnemo rezultate raziskave, so ugotovili, da je bilo na dan raziskave z bolnišnično okužbo okuženih ali pa so bili zdravljeni zaradi BO kar 6,4 % bolnikov. Izmed 358 okuženih z BO je 34 bolnikov bolehalo za dvema, dva bolnika pa kar tremi bolnišničnimi okužbami. Delež bolnikov z najmanj eno BO je bil najvišji v enotah za intenzivno zdravljenje, kjer je tudi najvišja izpostavljenost invazivnim postopkom.

Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven.

Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
 Info tel.: ++386 (0)1 2529 113



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



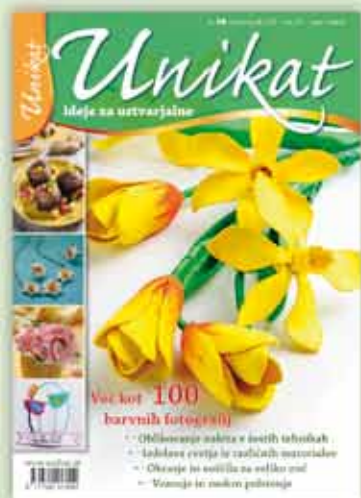
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si



Kako do slušnega aparata?

Ali opazate, da slabše slišite? Čim prej se odpravite na pregled k zdravniku otorinolaringologu (ORL), da preveri vaš sluh. Če je trajno prizadet in okvare ni mogoče odpraviti kako drugače, vam bo predpisal slušni aparat. Znebite se predsodkov! Slušni aparati so danes že zelo izpopolnjeni in že zelo majhni. Še zlasti pa je pomembno, da se bo z njegovo uporabo bistveno izboljšala kakovost vašega življenja. V pričujočem prispevku vam ponujamo nekaj osnovnih informacij v zvezi s tem slušnim pripomočkom.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Postopek za pridobitev slušnega aparata

Slušni aparati krepijo zvočne impulze in jih prenesejo v notranje uho. V kakšni meri vam bo pomagal, je odvisno od stopnje okvare in

od tega, kdaj je nastala. Čim dlje boste odlašali z obiskom pri zdravniku, tem težje se boste znova naučili poslušati z njim in tem dlje bo trajalo. Pomembno je tudi, da ga redno uporabljate.

Zavarovana oseba, ki prvič uveljavlja pravico do pridobitve slušnega aparata za eno ali obe ušesi, najprej v testnem obdobju (traja od 14 dni do največ tri mesece) preizkusi aparat pri pogodbenem dobavitelju ZZZS. Naročilnico za izposojlo izda zdravnik ORL, ki je ugotovil, da obstaja za to indikacija. Slušni akustik vam bo pomagal pri izbiri ustreznega slušnega aparata in njegovi nastavitvi. Sodobni aparati so vsi digitalni, preprečujejo piskanje, omogočajo boljše razumevanje govora in zmanjšujejo hrup. Poznamo različne vrste – зауšesne in vušesne, sluhovodne, pa tudi z odprto prilagoditvijo; izbira je odvisna tudi od vrste in stopnje okvare sluha. Slušni akustik pri izbiri upošteva različne dejavnike, kot so npr. anatomija ušesa, zdravstveno stanje, delovno

okolje, prostočasne dejavnosti ipd. Starejši na primer, ki imajo okretnejše prste, bodo dobili takšnega, s katerim bo rokovanje lažje. Nadalje bo poskrbel tudi za to, da se vam bo čim bolj prilegal, pomagal vam bo pri navajanju in vas naučil vstavljanja in snemanja aparata.

V testnem obdobju lahko preizkusite več različnih izvedb in se odločite za najprimernejšo. Vsakokrat lahko testirate le en sam aparat; če se odločite za menjavo dobavitelja, boste vrnili slušni aparat in se s kopijo naročilnice za izposojlo odpravili k novemu. Ko slušni akustik ugotovi, da ste slušni aparat uporabljali vsaj 14 dni in ste nanj navajeni, vam bo izdal potrdilo, s katerim se boste odpravili k napotnemu zdravniku. Ko pri njem zadovoljivo opravite zaključni pregled, vam izda naročilnico za predpis aparata. Če pa slušni rehabilitacijski učinek ni bil dosežen, naročilnice ne bo izdal, testni aparat pa boste morali vrniti dobavitelju. Po vse informacije v zvezi s pridobitvijo slu-

šnega pripomočka se lahko obrnete tudi na svoje lokalno društvo gluhih in naglušnih.

Kaj krije zdravstvena blagajna

Zdravstvena blagajna krije standardni slušni aparat s seznama (Seznam s šifrantom, medicinskimi kriteriji, pooblastili, postopki in cenovnimi standardi, ki se uporablja od leta 2014 dalje), pa tudi stroške za izdelavo olive, narejene po meri. Kot so nam povedali na Direkciji ZZZS, Oddelku za medicinske pripomočke, je njihova naloga določiti še, kaj vse tehnično sodi k takšni standardni izvedbi, ki je primerna za veliko večino uporabnikov. Ko se odločate za slušni aparat, si najprej oglejte vse standardne izvedbe in če resnično potrebujete še kakšno funkcijo, ki vanjo ni zajeta, naj vam pokažejo nadstandardne. Te morate doplačati sami, kar lahko znaša tudi nekaj tisočakov; v tem primeru boste morali tudi sami delno kriti stroške rednega vzdrževanja in nadomestnih delov.

Strokovnjak iz enega od slušnih centrov nam je pojasnil, da so osnovni slušni aparati primerni za mirnejša okolja, v hrupnem okolju pa so še vedno težave z razumevanjem govora. Nadstandardne izvedbe omogočajo boljše razumevanje govora ne glede na okolje, razlike so med drugim tudi v čistosti zvoka in številu kanalov. Nekatere izvedbe omogočajo tudi brezžično povezovanje z napravami, ki jih uporabljamo v vsakdanjem življenju, kot so npr. telefon, televizijski sprejemnik, predvajalnik ...

Zamenjava slušnega aparata

Za podaljšanje življenjske dobe slušnega aparata je zelo pomembno njegovo redno čiščenje in vzdrževanje. Zavarovane osebe so upravičene do rednega letnega kontrolnega pregleda, ki vključuje strokovno čiščenje aparata, manjša popravila in zamenjave delov do 50 odstotkov vrednosti.

Uporabnik je vsakih šest upravičen do zamenjave slušnega aparata, otroci in mladostniki pa že prej: otroci do 6. leta vsaki dve leti, otroci, stari 6 do 15 let, pa vsaka tri leta. V nekaterih izjemnih primerih je to mogoče tudi pred iztekom trajnostne dobe aparata.

Ko uveljavljate pravico do novega aparata, vam zdravnik ORL izda naročilnico za predpis slušnega aparata, s katero ga lahko takoj dobite. Pri tem lahko zamenjate tudi dobavitelja.

Različni tehnični pripomočki

Danes je na tržišču na voljo veliko raznovrstnih tehničnih pripomočkov, ki omogočajo premagovati komunikacijske ovire ter samostojno življenje – svetlobni hišni zvonec z alarmom, telefonski aparat z ojačevalnikom, vibracijska budilka, elektronska varuška ... Med pomembnimi novostmi je indukcijska zanka z ojačevalnikom, ki ljudem s slušnim aparatom na javnih mestih omogoča, da bolj jasno slišijo. Z njo so postali dostopnejši tudi

»Danes je na tržišču na voljo veliko raznovrstnih tehničnih pripomočkov, ki omogočajo premagovati komunikacijske ovire ter samostojno življenje – svetlobni hišni zvonec z alarmom, telefonski aparat z ojačevalnikom, vibracijska budilka, elektronska varuška ...«



koncerti, gledališke predstave in druge prireditve, a še vedno niso nameščeni v vseh javnih ustanovah. Še nedolgo tega so bili tovrstni pripomočki v celoti samoplačniški, z uveljavitvijo Zakona o izenačevanju možnosti invalidov pa upravičenim osebam v veliki meri država sofinancira njihov nakup s seznama. Za njihovo pridobitev morate izpolniti vlogo in jo oddati na upravni enoti v kraju, kjer prebivate. Ta izda odločbo z vrednotnico, s katero obiščete pooblaščenega dobavitelja in nabavite ustrezen pripomoček.

Boris Horvat, predsednik Aurisa – Medobčinskega društva gluhih in naglušnih za Gorenjsko, je o svojih izkušnjah povedal: »Največji problem naglušnosti in nošenja slušnega aparata je sprijaznjevanje s tem ter stigma, ki se pojavlja ob tem. Tudi sam sem, kot večina mojih kolegov, potreboval kar nekaj časa, da sem se znebil sramu ob nošenju tega vidnega pripomočka. Nekje uradno piše, da od začetka naglušnosti do uporabe slušnega aparata v povprečju preteče okoli sedem let, da se človek sprijazni in ga normalno uporablja.«

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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Kako zdraviti glivično obbolele nohte

Glivična okužba nohtov je ena pogostejših težav, s katerimi se srečujemo dermatologi. Dovzetnejši zanj so starejši ljudje, pa tudi tisti, ki imajo sladkorno bolezen, periferno obolenje žilja ali moteno delovanje imunskega sistema. Tudi intenzivno ukvarjanje s športom in predhodna poškodba nohtov poveča možnost za okužbo.

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Kako pride do okužbe nohtov?

Za človeka je značilna glivica iz skupine dermatofitov *Trichophyton rubrum*. Povzroča zelo pogoste okužbe kože med prsti stopal ter okužbe nohtov, največkrat prav tako na stopalih. V stik z glivico ljudje zlahka pridemo v prostorih, kjer hodimo bosi, na primer v bazenih, savnah in skupinskih kopalnicah. Možen je tudi prenos med družinskimi člani in preko obutve. Vsak stik z glivico še ne pomeni okužbe, pomembna je tudi individualna občutljivost oziroma dovzetnost za okužbo. Glivice imajo pod prostim robom nohta idealne pogoje za razmnoževanje. Okužba se začne skorajda neopazno, vendar vztraja in napreduje, če je ne zdravimo.

Kako so videti glivično spremenjeni nohti?

Največkrat je obolen noht palca enega ali obeh stopal. Na končnem, to je prostem delu prične noht odstopati od podlage, se rumenkasto obarva in zadebeli. Počasi se površina prizadetega nohta povečuje in napreduje proti začetnemu delu. Sčasoma se okuži ves noht. S palcev se glivice prenesejo tudi na druge nohte stopal.

Je glivična okužba nohtov zgolj estetska motnja?

V začetni fazi ne povzroča težav, kasneje pa se pojavi bolečina med hojo in športnim udeleževanjem. Možno je tudi vnetje obnohtja. Ob spremenjenem nohtu imajo nekatere bakterije olajšan vstop v telo in lahko povzročijo nevarne bakterijske okužbe. Glivična okužba se z nohtov stopal prenese tudi na kožo drugih delov telesa, med nego stopal pa tudi na nohte rok. Oboleni nohti so tudi vir okužbe za druge ljudi. Zato jih ne obravnavamo le kot estetske težave, pač pa kot bolezen, ki jo je treba zdraviti.

Kakšne so možnosti zdravljenja?

Poudariti velja, da je zdravljenje glivične okužbe nohtov dolgotrajno, ker je okužba trdovratna in ker nohti rastejo zelo počasi. Noht palca na stopalu potrebuje leto dni ali več, da preraste po celi dolžini. Vztrajnost in potrpežljivost sta ključ do uspeha. Zdravljenje je uspešnejše, če z njim pričnemo zgodaj, ko površina obolelega nohta še ni velika. Pred zdravljenjem moramo biti prepričani o diagnozi. Vsak spremenjen noht še ni glivično obolen. Nohti, ki jih je prizadela luskavica, zadebeljeni nohti v procesu staranja ali zaradi slabše prekrvavitve in poškodovani nohti so lahko na prvi pogled videti kot glivično oboleni. Pri vseh teh stanjih protiglivično zdravljenje ni niti potrebno niti ne bo učinkovito. Diagnozo naj pred začetkom zdravljenja postavi dermatolog.

Sistemska ali lokalno zdravljenje?

Protiglivične (antimikotične) kreme, geli ali praški žal ne prehajajo v in pod noht, zato pri zdravljenju okužbe nohtov niso učinkoviti. Tudi drugi lokalni pripravki za zdravljenje nohtov v obliki pisal, lakov, gelov in pršil, ki so na voljo brez recepta, večinoma delujejo



le blago protiglivično in čudežnih ozdravitev ne moremo pričakovati. Praviloma je zdravljenje sistemsko, z antimikotiki v obliki tablet ali kapsul, ki pri okužbi nohtov stopal traja najmanj tri mesece. Pri sicer zdravem človeku ne pričakujemo zapletov sistema zdravljenja, vendar lahko zdravilo neželeno učinkuje na jetra ali se vpleta v presnovo drugih zdravil. Zato se predvsem pri starejših ljudeh za sistemsko zdravljenje redkeje odločimo. V tem primeru pride v poštev lokalno zdravljenje z zdravilnim lakom, ki vsebuje antimikotik ciklopiroks z dobrim prehajanjem v noht. Redna uporaba laka skupaj s sprotnim striženjem nohta počasi privede do izboljšanja in celo do ozdravitve. Zdravilni lak je tudi dobra prva izbira pri mlajših, zdravih ljudeh, kadar je prizadete manj kot 30 odstotkov nohtne površine.

Onytec
ciklopiroks

80 mg/g zdravilni lak za nohte za odrasle

- 1 ENOSTAVNA UPORABA**
Brez piljenja, samo nanesite
- 2 MOČAN UČINEK**
Klinično dokazano odpravlja glivice
- 3 DOBRO PREHAJANJE V NOHT**
Že 30 sekund po nanosu
- 4 VARNA UPORABA**
Zanesljiva varnost uporabe

Z lakom **Onytec**
enostavno in udobno
pozdravite glivično
obolenje nohtov.



ANGELINI

Predstavnik:
Angelini Pharma d.o.o.
Koprška ulica 108 A, Ljubljana

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



ABC

A Telo je ustvarjeno za gibanje.

B Prekomerna obremenitev mišice bo nujno povzročila bolečino.

C Izvajajmo vaje za krepitev vseh mišičnih skupin, prilagojene sposobnostim.

Bolečina je znak, da nekaj delamo narobe

Večina ljudi vsaj enkrat v življenju utрпи bolečino, ki ni posledica okužbe, rakave bolezni, osteoporoze ali poškodbe. Takšna nespecifična bolečina lahko sicer sama mine, a vsako dodatno obremenjevanje bolečega mesta in ignoriranje težave le-to samo še stopnjuje. Gre za bolečine v mišicah, sklepih, kitah in ligamentih (sklepni veze) in so lahko posledica pasivnega, sedečega življenjskega stila ali določenih gibov ob športni aktivnosti.

Avtorica: **Petra Bauman**

V sodelovanju z **Matjažem Vogrinom, dr. med., spec. ortopedije, UKC Maribor**

povzroči poškodba, ki nastane zaradi enkratnega delovanja večje sile na določeno mišico, sklep ali ligament in se izraža kot oteklina (zvit gleženj), pekočina (natrgana mišica), modrica (počene kapilare, hematoma ob zvinu). Pogosto so posledica prevelike želje po doseganju čim boljšega rezultata v kratkem času, sploh če prej dalj časa nismo telovadili. Če temu pridružimo še neustrezno športno opremo ali previsoko težo, poškodbe lahko nastopijo hitro.

Natrganje mišice oziroma njene kite

Gre za posledico prekomerne obremenitve, bodisi zaradi nepravilnega giba (pretiran razteg) bodisi prevelike teže (pretirano

krčenje). Da je mišica natrgana, nas opozori takojšnja bolečina, krč in izguba moči. S pretrganjem mišičnih snopov se poškodujejo tudi kapilare, posledica česar je izliv krvi v mišico, zato lahko včasih opazimo modrico ali celo oteklino. V hujših primerih lahko prav slišimo, kako mišica oziroma tetiva počí.

Matjaž Vogrin pojasnjuje, kaj so tisti poki, ko premaknemo vrat, naredimo počep itd.: »V vratnem delu hrbtenice poka največkrat povzročijo mikro premiki v predelu malih sklepov vretenčnega loka. Prav manjši fiksirani premiki v malih sklepih povzročajo kronične bolečine. To znajo dobri fizioterapevti ali osteopati dobro naravnati.«

Športne poškodbe

Čeprav si med vadbo lahko poškodujemo kateri koli del telesa, pa so najbolj na udaru zvin sklepa ter natrganje mišice in tetive. Matjaž Vogrin, dr. med., spec. ortopedije, pojasnjuje, da moramo ločiti med preobremenitvenim sindromom, ki nastane kot posledica dalj časa trajajoče obremenitve določenega dela telesa in je pogost pri aktivnih športnikih (»tekaško koleno«, ki nastane zaradi nenormalnega položaja stopala med tekom, zaradi česar mora koleno prenašati tudi do štirikratno težo telesa). Drug tak primer je »teniški komolec« zaradi skupka dalj časa ponavljajočih se manjših sil, ki povzročijo mikropoškodbe na vezeh okoli sklepa (športi, ki zahtevajo rotacijo podlakti, pri fizičnih delavcih ob pogosti uporabi izvijača). Na drugi strani pa lahko takojšnjo bolečino

Naj bolečina in poškodba ne bosta oviri!

Opornice in stabilizatorji Mueller® so zasnovani v sodelovanju s strokovnjaki športne medicine in vam ob blažjih poškodbah kolenskih križnih vezi zagotavljajo stabilizacijo sklepa.

Naslo ponudbo si ogledajte na:

www.muellersportsmed.si



Svet športne medicine

Mueller®

www.muellersportsmed.si

Ortoze, bandaže in zaščite za koleno se uporabljajo pri različnih poškodbah ali za preventivo.

Bodi junak svojega športa!

Športna medicina nosi ime - Mueller®!

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



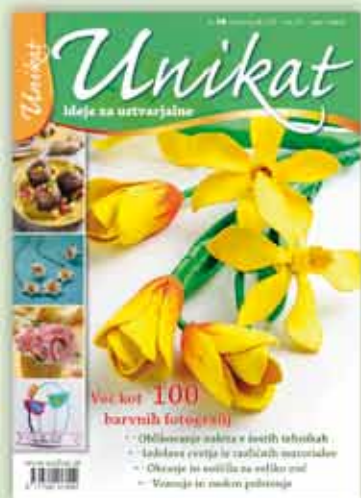
**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

medi – ostanite aktivni!

medi



Genumedi®
Kolenska opornica s silikonskim obročem za pogačico, ki skupaj s kompresijskim pletivom pospešita prekrvitev in s tem izboljšata regeneracijo tkiv.
Cena: 39,84 €



Levamed
Opornica za gleženj s stranskima masažnima blazinicama in razbremenilnim predelom na nartu za maksimalno udobje.
Cena: 43,50 €



Lumbamed active
Ledveni pas z opornimi letvami, ki se popolnoma prilaga vašemu telesu. Izdelan zanj in zanj.
Cena: 62,91 €



Achimed
Opornica za gleženj, ki ima posebno silikonsko blazinico v predelu Ahilove tetive. Priloženi so tudi petni vložki za dodatno razbremenitev.
Cena: 59,90 €

Skupne lastnosti medi kompresijskih opornic:



medi compression
Oznaka kvalitete kompresijskih pletiv – od leta 1951



Clima Comfort
Sistem pletiva odvaja vlago stran od kože.



Clima Fresh
Pletivo preprečuje razvoj mikroorganizmov in s tem neprijetnih vonjav.

Mitral d. o. o.
www.mitral.si
info@mitral.si
www.facebook.com/mitral.si
T 059 042 516

Na voljo v salonu Mitral, Celovška 87, Ljubljana, poslovalnicah Sanolabor, d. d. in drugih specializiranih trgovinah ter posameznih lekarnah.

» Pred vsako vadbo ne glede na njeno intenzivnost si moramo ogreti in raztegniti mišice. «

Izvin

Izvin pomeni nateg kite, mišice ali sklepne vezi, ki povezuje sosednje kosti. Sklepne vezi nas ščitijo pred nepravilnimi gibi, tako da preprečujejo prekomerno gibljivost sklepa. Do izvinov pride zaradi nenadne spremembe smeri gibanja sklepa ali pri udarcih, povzroči pa jih lahko gib – sunek sklepa iz normalnega položaja. Sklepi, ki si jih najpogosteje poškodujemo, so gleženj, koleno in zapestje. Posledica je bolečina, oteklina in modrica. Če se nam zvini ponavljajo, bodo sklepne vezi posameznega sklepa postale ohlapnejše, kar pomeni večjo nagnjenost k izvinom že ob najmanjših nepravilnih gibih.

Preprečevanje

Pred vsako vadbo ne glede na njeno intenzivnost si moramo ogreti in raztegniti mišice. Tako bomo povečali krvni pretok med njimi in jih naredili prožne. Če bomo kot »nedelj-ski« športniki želeli nadomestiti neaktivnost vsega tedna, se bo pretiravanje kaj kmalu maščevalo. Vadbo torej prilagodimo telesni pripravljenosti, saj se bomo ob pretirani intenzivnosti hitreje utrudili in s tem povečali možnosti za napačen gib.

Zdravljenje

Poškodovani predel začnimo takoj hladiti, ga obvezimo in dvignimo nad raven srca, saj bomo tako pospešili celjenje. Zdravniške pomoči ni treba poiskati ob večini zvinov, razen če je oteklina prevelika, zelo boleča in sklep v nenormalnem položaju. Sicer se zdravimo doma s počitkom in polaganjem ledenih obkladkov na prizadeti del, približno deset minut, nato za deset minut obkladek umaknemo in ponovimo. Rehabilitacijo sklepa začnemo z razgibavanjem, postopoma, pri čemer sklep razgibavamo samo v območju brez bolečine.

Bolečina v križu

Bolečina v križu prav tako pri večini ljudi ni znak bolezni in jo lahko obvladamo brez obiska zdravnika. Najpogosteje nastane zaradi

poškodbe ob dvigu težkega bremena ali ob nenadnem, nepravilnem gibu. Je posledica mehanske obremenitve, kar pomeni nateg mišic in vezi ob hrbtenici. Med pogostimi vzroki so tudi zakostitve hrbteničnega kanala (spinalna stenoza) in pritisk na živčne korenine zaradi premika medvretenčne ploščice (hernija diskusa).

Bolečino v križu lahko poslabšajo nepravilni položaji telesa, uporaba nizkih, mehkih sedežev in ležišč, dolgotrajno sedenje, vožnja in ležanje, dolgotrajni enaki položaji telesa pri delu, nepravilno dvigovanje težkih bremen ter napetost in zaskrbljenost.

Kako ravnati?

Nikakor ne mirujemo več kot dan ali dva. Izvajamo vaje za raztegovanje in krepitev hrbteničnih mišic. Blagodejna je tudi masaža. Pri 50 odstotkih bolnikov se bolečina v križu ponavlja, vendar to ne pomeni, da se hrbtenično stanje slabša. Če ne mine, posežemo po analgetikih.

Kronična bolečina pri starejših

Resne in kronične bolezni so bolezni, ki prizadenejo vsaj 50 ljudi na 100 000 prebivalcev in so najpogostejši vzrok smrti v Evropski uniji (87 odstotkov), poudarjajo na spletni strani Evropske komisije in dodajajo, da sem sodijo bolezni srca in ožilja, rakava obolenja, duševne bolezni, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal in kostno-mišična obolenja. Prav gibalni aparat je mnogokrat težava, saj ljudje pre pogosto nepravilno bremenijo hrbtenico, kolke in kolena. Posledično prihaja do artroze, revmatizma oziroma artritisa, veliko ljudi trpi zaradi kronične bolečine v križu, itd. Kronične bolečine ima v Sloveniji približno četrtnina ljudi, z naraščanjem deleža starejšega prebivalstva pa se bo ta delež najbrž še povečeval.

Pri teku so pogoste (pre)obremenitvene poškodbe sklepov. Za preprečevanje ali pomoč po poškodbi si lahko pomagata z ortopedskimi opornicami. Kvalitetna opornica je izdelana iz pletiva, ki diha in s tem zmanjša potenje in pregrevanje sklepa. Všite masažne blazinice zmanjšajo oteklino, bolečino ter izboljšajo prekrvitev in delovanje proprioceptorjev. Poškodbe preprečujejo tudi kvalitetni ortopedski vložki za stopala, ki vodijo in stabilizirajo stopalo ter s tem dinamično prenašajo pravilno gibanje na ostale sklepe. Kompresijske opornice in ortopedski vložki za stopala nemškega podjetja Medi poskrbijo za vaše sklepe. Več na **www.mitral.si**.



Ko bo vaša bolečina le še bled spomin, bodo nekateri morda pogrešali vašo pozornost ...

 NOVARTIS

Medtem ko tablete najprej dosežejo želodec, Voltaren® Emulgel® 23,2 mg/g gel z dvojno jakostjo prodre naravnost do bolečega sklepa, kjer učinkovito lajša bolečino do 12 ur.



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

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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Skrbno z mostički in protezami

Tako kot svoje otroke učimo pravilne ustne higiene, bi tudi mi sami morali negi zob posvetiti posebno pozornost in čas. Še skrbnejši pa morajo biti vsi uporabniki zobnih protetičnih izdelkov, kot so prevleke, mostički in snemne proteze, ki zahtevajo še posebno veliko pozornosti in temeljitega čiščenja. Ne le pri mlečnih in stalnih zobeh, tudi pri tako imenovanih tretjih zobeh sta namreč potrebni pravilna higiena in skrb.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bodimo pozorni že pred samo namestitvijo protetičnega izdelka

»Pri vzdrževanju ustne higiene imajo pomembno vlogo natančno in pravilno načrtovani in izdelani protetični izdelki. Najpomembnejše je zato natančno prilaganje prevlek, plomb ter inlejev, tako da med zobom in protetičnim izdelkom ni vmesne špranje, v kateri bi lahko zastajale bakterije, ki kasneje povzročijo zobni karies. Prevleke morajo biti pravilno oblikovane, da niso ne previsoke in ne preširoke, kar prav tako lahko povzroča zastajanje zobnega plaka in hkrati onemogoča čiščenje predelov ob dlesni in med zobmi. Zobozdravnik mora tudi izbrati ustrezen material za načrtovano vrsto protetične oskrbe, da bo le-ta v ustih čim bolj gladek in neporozen, istočasno pa bo omogočeno čim lažje čiščenje protetično oskrbljenih zob,« svetuje doc. dr. Čedomir Oblak, dr. dent. med., specialist stomatološke protetike na Stomatološki kliniki v Ljubljani. Tako lahko za ustno higieno poskrbimo že pred protetično oskrbo zob. Če pa želimo ohraniti zdrava usta, moramo zanje skrbeti tudi kasneje, saj v nasprotnem primeru ti postanejo pravo leglo bakterij. Na protetično oskrbljenih zobeh in protezah namreč začnejo nastajati obloge, še celo bolj kot na lastnih intaktnih zobeh, zato jih je treba še temeljiteje čistiti, na zobeh nosilcih delnih protez pa lahko pride tudi do nastanka kariesa in ob njih do parodontalne bolezni.

Uporaba ščetke ni dovolj

Čezmerno namnožene glivice in bakterije, ki povzročijo vnetje dlesni in ustne sluznice pod protezo, so najpogostejše posledica

neprimerne higiene protetično oskrbljenih zob in protez. Ustrezna ustna higiena je pri negi protetičnih izdelkov še toliko pomembnejša, saj se v predelih med členi mostičkov in dlesnijo začne nabirati zobni plak (vsebuje ogromno količino bakterij), ki povzroča slab zadah, ob neredni in slabi higieni pa tudi bolečine in kronična vnetja dlesni. Zato je zelo pomembno natančno in redno čiščenje z običajno zobno ščetko in zobno kremo vseh površin lastnih in protetično oskrbljenih zob. »Poleg običajnih zobnih ščetk in ozkih medzobnih ščetk za pomoč pri mehanskem odstranjevanju plaka moramo uporabljati tudi zobne nitke. Z uporabo zobne ščetke namreč ne moremo očistiti vseh predelov protetično oskrbljenih zob, predvsem medzobnih prostorov in predelov pod nadomeščenimi manjkajočimi zobmi – členi, zato je treba te predele redno čistiti z uporabo odebeljene zobne nitke ali medzobne ščetke in istočasno podporno oralnih aniseptičnih sredstev,« svetuje doc. dr. Čedomir Oblak. Posebno pozornost posvetimo negi zadnjih zob v zobni vrsti, še posebno če so nosilci zobnega nadomestka in so zato dovzetnejši za kopičenje zobnih oblog.

Nad bakterije z milnico

Strokovnjaki priporočajo, da po vsakem obroku oz. najmanj dvakrat dnevno izperemo ustno votlino z vodo in protezo očistimo s hladno vodo ter z mehko ščetko in milom. Pri tem lahko uporabimo navadno zobno ščetko ali ščetko, ki je oblikovana posebej za čiščenje protez. Zavedati se moramo, da protetični izdelek čistimo zunaj ust, saj ga bomo le tako lahko resnično temeljito očistili. Priporočljivo je, da protezo čistimo nad vodo ali brisačo, saj se tako v primeru padca ne bo poškodovala. Pri čiščenju bodimo pozorni na vse površine, ne le zgornje in spodnje, pa tudi na številne težje dostopne dele, zlasti pri delnih protezah. Posebno pozornost posvetimo tudi stikom proteze z dlesnimi in nebom ter prostorom med zobmi in notranjimi površinami proteze. Pri delnih protezah s prsti podprimo vezne elemente in zaponke, da ne pride do poškodb, in temeljito očistimo tudi te. Za čiščenje lahko uporabimo kar milnico, lahko pa tudi posebno pasto za čiščenje protez ali priljubljene tablete za čiščenje. Pri slednjih sestavine, ki se v vodi

raztopijo, očistijo v tekočino potopljeno protezo, vendar pa jih uporabljamo kot dopolnilo pri čiščenju, saj ne morejo nadomestiti ščetkanja. Po nasvetu strokovnjakov je treba na vsakih nekaj dni protezo namočiti v vodni raztopini površinsko aktivnih snovi, ki razkužijo protezo in preprečijo razvoj škodljivih bakterij in plesni. Bodimo pozorni in ne posegajmo po navadnih zobnih kremah, saj lahko sestavni delci past poškodujejo akrilat, iz katerega je proteza narejena. Zaradi tega pride do hrapavosti površine protez in nabiranja oblog na protezi, ki jih je težje odstraniti. Trdih oblog ne smemo odstranjevati z ostrimi predmeti, saj bomo s tem še bolj poškodovali površino. Trde obloge lahko enostavno odstranimo, če protezo čez noč namočimo v jabolčni kis.

Obvezni redni kontrolni pregledi pri zobozdravniku

Redna uporaba encimskih in kemičnih odstranjevalcev oblog ni obvezna, lahko jo uporabimo kot dodatek k higieni, nikoli pa kot nadomestilo. Protezo hranimo v kozarcu vode, kljub ustrezni negi pa se sčasoma na njej še vedno naberejo mehke in trde obloge. O tem obvestite svojega zobozdravnika na rednih pregledih, ki bo s temeljitim čiščenjem in poliranjem le-te očistil, ne da bi jih pri tem poškodoval. Prav zato se pregledov nujno udeležujte, saj se tudi naša podporna tkiva ustne votline z leti spreminjajo, zato se naša proteza čez čas ne prilagaja več natančno. Takrat je potreben popravek oz. podložitev, na to pa vas bo ob rednih kontrolah obvestil vaš zobozdravnik. Le z ustrezno ustno higieno, s primernim čiščenjem protetičnega izdelka in z rednimi pregledi pri zdravniku bodo imeli naši protetični izdelki veliko daljšo življenjsko dobo in proteze večje udobje pri nošenju.

Ob prisotnosti vnete dlesni (gingivitis) ali globokih obzobnih žepov (parodontalna bolezen) težko pričakujemo dolgo življenjsko dobo in lep videz protetično oskrbljenih zob.

COREGA



PRIHRANITE DO 20%*

Corega® Ekstra Močno XL

Z novo
**Corega® Ekstra
Močno XL (70 g)**
pričvrstilno kremo
prihranite do
20%!*



Corega® Ekstra Močno XL pričvrstilna krema za zobne proteze je namenjena tako totalnim kot delnim zobnim protezam. Pomaga preprečevati delcem hrane, da bi zašli pod zobno protezo. Uporabniku zobne proteze pomaga zagotoviti večjo samozavest ter poveča udobje pri nošnji. Za pričvrstitev vaše zobne proteze z blagim okusom mete. **Govorite, jejte in smejte se samozavestno!** Za popolno nego vaše zobne proteze preizkustite tudi Corega® tablete za čiščenje zobnih protez.

Na voljo v lekarnah in



www.corega.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

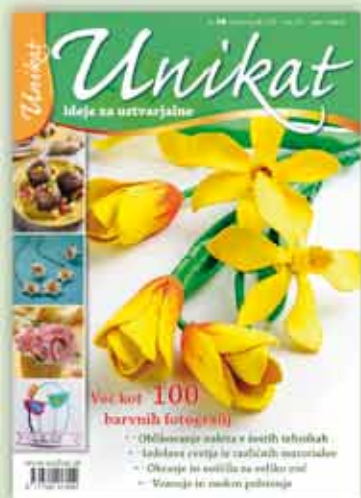
Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

* Na en gram pričvrstilne kreme, v primerjavi z manjšo 40-gramsko embalažo.
Corega je zaščitena blagovna znamka skupine podjetij GSK. CHAD/CHPLD/0003/16

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Obstajata dve skrajnosti pri težavah senzornega procesiranja, ali smo premalo ali pa preveč občutljivi na senzorne dražljaje.

B Čustveno občutljivega otroka je potrebno postopno izpostavljati temu, česar se boji.

C Starši naj bodo pozorni, da s svojim vedenjem ne krepijo otrokove stiske.

Občutljivi otrok



Intervju: Daša Vervega, univ. dipl. psihologinja

Obstajajo otroci, ki življenje doživljajo premočno, so bolj občutljivi za nekatera področja in bi za to morda potrebovali strokovno pomoč. Dostikrat se zgodi, da jih okolica nepozna kot razvajence, cmere ali pa samotarje, pa vendarle ne gre zato, da bi bili zaradi tega problematični otroci, so le preobčutljivi. To, javnosti nekoliko manj znano pa vendarle zelo zanimivo področje nam je osvetlila **Daša Vervega, univ. dipl. psihologinja**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj so nekateri otroci prekomerno občutljivi in kaj to sploh pomeni?

Navadno imamo v mislih senzorno preobčutljive otroke. Pri težavah senzornega procesiranja obstajata dve skrajnosti, bodisi smo premalo ali pa preveč občutljivi na senzorne dražljaje. V prvem primeru otroci velikokrat niti ne opazijo, da so se udarili, imajo zakašnen odziv na zunanje dražljaje in pogosto tudi težave pri zaznavanju okolice. Zaradi pre-

majhne občutljivosti na dražljaje jih neprestano iščejo vedno več. Na drugi strani pa so otroci, ki so preobčutljivi na posamezne senzorne dražljaje in se jim izogibajo. Do njih imajo obrambno držo, torej strah, saj ne vedo, kaj lahko pričakujejo. Obe skupini otrok težita k temu, da uravnavata svoje notranje ravnovesje, ena z umikom, druga z dodatno stimulacijo.

S čim se morajo soočiti otroci s težavami v taktilnem sistemu?

Otrok, ki je premalo občutljiv na dotik, lahko velikokrat vdira v osebni prostor, ne opazi, da se je poškodoval. Pogosto spregleda, da se mu cedi slina, smrkelj in ima zelo visok prag bolečine. Tak otrok se zelo rad stiska, dotika in ima rad oprijeta oblačila. Preobčutljiv otrok na dotik se ne mara dotikati in objemati. To niso otroci, ki bi jih našli do komolcev v blatu, saj se jim določeni materiali preprosto upirajo. Prav tako ne prenesejo striženja las in nohtov in se izogibajo športom, kjer lahko pride do kontakta, ali situacijam, kjer se lahko znajdejo v gneči. Imajo nizek prag bolečine in so lahko zelo razdražljivi, ko dražljaj prestopi to mejo.

Kaj pa otroci s težavami v vestibularnem sistemu, ki je odgovoren za občutek ravnotežja?

Premajhna občutljivost tega sistema se pri otrocih odraža tako, da so neprestano v gibanju. Večkrat jih najdemo na gugalnici, trampolinu, se kotalijo in nikoli jim ni dovolj. Z nenehnim gibanjem uravnavajo svoj sistem in se umirjajo. Druga skrajnost pa so otroci, ki se izogibajo gibanju, novim položajem telesa in so zelo okorni. Taki otroci hitro izgubijo orientacijo in ravnotežje, ko se nagnejo, in v avtu jim je večkrat slabo.

Kaj pa tisti, ki imajo težave na slušnem področju in z vidnim sistemom?

Premalo slušno občutljivi otroci imajo radi zvočne igrače, glasno poslušajo glasbo, tudi njihov govor je glasnejši in ves čas povzročajo hrup. Velikokrat potrebujejo ponovitev navodil, saj se lahko zmedejo pri podobno sliščih besedah. Preveč občutljivi otroci na zvok si zatiskajo ušesa in se zelo hitro skušajo izogniti izvoru neprijetnega zvoka. Rajši imajo mirnejše okolje, saj jih vsak dražljaj hitro zmoti in se tako težje osredotočijo na svoje delo. Premalo vidno občutljivi otroci radi opazujejo hitro premikajoče predmete, vendar imajo težave z vidno percepcijo in razločevanjem podrobnosti. Zato se neradi igrajo s sestavljankami, kockami. Preveč občutljivi vidni sistem pa se pri otrocih odraža tako, da ob prvih sončnih žarkih nosijo sončna očala ali si v svetlejšem okolju hitreje zakrivajo oči. Taki otroci se bodo težko osredotočili na svojo nalogo, če bo njihova miza polna stvari, saj potrebujejo čim bolj prazen in urejen delovni prostor.

In ne nazadnje velja izpostaviti še otroke, ki so občutljivi na vonj in okus.

Premalo občutljivi otroci imajo radi različne vonjave, pri kuhanju uporabljajo različne začimbe, se močno parfimirajo in radi ovehavajo in okušajo nove stvari, medtem ko se preveč občutljivi navadno izogibajo vsemu, česar še niso okusili. Velikokrat gre pretirana občutljivost na vonj in okus z roko v roki s taktilno preobčutljivostjo, saj se izogibajo tako novim vonjem, okusom kot teksturi hrane in so zelo selektivni jedci.

Tako odrasli kot tudi otroci so lahko prekomerno občutljivi ali zadržani. Kakšni strahovi se najpogosteje pojavljajo pri otrocih?

V otroštvu se razvojno pojavljajo različni strahovi, ki pa se med odrasčanjem preoblikujejo ali izzvenijo. Sprva se že v obdobju dojenčka pojavlja eksistencialni strah, takrat ko osebe, s katero ima otrok najmočnejši stik (mama), ni v njegovem vidnem polju. Z mamo je v simbiozi in otrok to doživlja tako, da če mame ni, tudi on ne obstaja. Ta strah se lahko razvije v separacijski strah, ko se otrok težko loči od njemu pomembnih ljudi. Pri šolajočih otrocih se lahko pojavi šolska fobija, ko otroci ostajajo doma iz različnih vzrokov. Faktorji so lahko na strani otroka (depresivno razpoloženje, učne težave, separacijska anksioznost), na strani šolskega okolja (grožnje s strani vrstnikov, zastrašujoča pot v šolo, visoka pričakovanja in standardi) ali na strani družine (rojstvo sorojenca, konflikti v družini, bolezni). Za primer, ko otrok razvije šolsko fobijo, se v šoli nečemu želi izogniti, bodisi se doma nekaj dogaja in mora biti nenehno prisoten. Recimo, da imata starša velik konflikt, ki pa se umiri ob otrokovi navzočnosti. Tako lahko začuti, da če ostane doma in se starša ukvarjata z njegovo povišano telesno temperaturo, se drugi prepri za hip umirijo. Drugi primer bi bil lahko, ko otrok dobi sorojenca in je pretirano ljubosumen nanj, tako da večkrat ostaja doma, da ima na neki način »pod kontrolo« količino ljubezni in naklonjenosti, ki jo dobi mlajši otrok.

V zgodnjem otroštvu se lahko pojavijo tudi specifični strahovi, kot so strah pred temo, zaprtimi prostori, krvjo ipd. Sicer poznamo tudi testno anksioznost, socialno anksioznost ali celo generalizirano anksiozno motnjo.

Kaj lahko storimo, če so otroci preobčutljivi za ravnanje z njimi, za čustva drugih ljudi, za glasne zvoke, itd.?

Ločiti moramo dve področji, in sicer, ko so otroci preobčutljivi na senzorne dražljaje in ko so preveč čustveno občutljivi. Ko ima otrok senzorne posebnosti, je pomembno, da mu okolje lahko prilagodimo tako, da ga umirja in zadosti njegovim senzornim potrebam. Otroku pomagamo s tem, da mu nudimo ustrezne prilagoditve. Z dozorevanjem bo marsikaj lahko tudi opustil. Ko pa imamo otroka, ki je čustveno bolj občutljiv, je pomembno, da to prepoznavamo. Takega otroka je treba postopno izpostavljati temu, česar se boji. Cilj vsakega izpostavljanja je, da otroka ali odraslega njegov strah ne ovira več pri vsakodnevnem funkcioniranju.

Kaj se lahko zgodi, če preobčutljivega otroka ne odpeljemo k strokovnjaku po pomoč?

Velikokrat ni potrebno, da otroka napotimo k strokovnjaku, strah se lahko omili ali izzveni tudi kako drugače. Pomembno je, da ima otrok ustrezno podporo, kar ne pomeni nujno, da potrebuje psihoterapevta. Lahko gre za razumevajočo teto, babico, morda srčnega trenerja, ki zna otroku v dani situaciji pomagati, da premosti svojo oviro. Izkaže se, da imajo ravno ljudje, ki so z otrokom v vsakodnevnem stiku, tam, kjer se otroku »zatakne«, največjo moč, da mu pomagajo. Če pa otroku

»Pomembno je, da ima otrok ustrezno podporo, kar ne pomeni nujno, da potrebuje psihoterapevta. Lahko gre za razumevajočo teto, babico, morda srčnega trenerja, ki zna otroku v dani situaciji pomagati, da premosti svojo oviro.«



ne ponudimo ustrežnejših vzorcev vedenja in reagiranja, se njegov način lahko utiri in mu postane vse bolj domač. To pa je potem otrokovo ranljivo področje, na katerega se kasneje v življenju hitreje lahko pridružijo tudi druge anksiozne motnje.

Kako lahko otroka naučimo uravnavati in pozitivno uporabljati prekomerno občutljivost?

Dobro je, da otroku dovolimo dražljaje, ki jih potrebuje. Da ga pri tem nenehno ne omejujemo, vendar ga učimo, kdaj sme in kdaj mu to prepovedujemo. Njegove posebnosti v senzorični integraciji je dobro vzeti kot prednosti in mu pomagati, da poišče take dejavnosti, v katerih bo lahko krepil svoje področje in z dodatno stimulacijo uravnaval svoj živčni sistem.

Po drugi strani pa je pomembno, da otroku, ki je prestrašen, zadržan, pomagamo, da se postopno sooči s svojim strahom. Ko mu to vsaj malo uspe, ga pohvalimo, nagradimo in mu s tem pomagamo, da krepí svojo samopodobo. Pomagamo mu tudi prepoznati njegov strah in čustva, ki so pri tem prisotna, ter ga opogumimo, da bo znal to tudi ubesediti.

Za konec morda lahko izpostavite in orisate kakšen primer iz prakse. Kako ste ga obravnavali in kako se je zgodba končala?

Trenutno imam pogosto v mislih mladostnika, pri katerem je še vedno izrazito prisotna separacijska tesnoba, ki ga ovira pri tem, da bi užival v svojih hobijih in bi bil lahko zbran med poukom. Ko se oseba, na katero je ločen, oddalji od njega, se popolnoma vznemiri, postane napet, srce mu začne hitreje biti in nihče v njegovi bližini mu takrat ne more pomagati, da bi se umiril ali preusmeril svoje misli. Uspeh najine terapije je zelo nihajoč. Od tega, da je vsa družina prišla na obravnavo z darilom, rekoč: »Zdaj vsi lažje živimo!«, do tega, ko se je že naslednji teden stanje izrazilo poslabšalo in smo morali ubrati drugo pot. Delo s takim otrokom zahteva veliko potrpljenja in strpnosti. Obenem je pomembno, da otroka razumemo in poskušamo doumeti, od kod njegova stiska izvira. Ob tem je bistveno tudi to, da s svojim vede-

njem ne krepimo njegove simptomatike. Pomembno je paziti, da otrok s svojim vedenjem (sproženim seveda nezavedno) ne dobiva dodatne koristi. Vsaka dodatna starševska pozornost za otrokove težave je seveda za otroka korist, ki mu jo prinese, če pri svojem »simptomu« vztraja. Vsak strah ima svojo funkcijo in ko otrok na ta način doseže »svoje«, se ne bo trudil, da bi svoje vedenje spremenil, če mu prinaša koristi. Poskušajmo ugotoviti, kakšne so koristi njegovih strahov, in mu pomagajmo, da le-te pridobi na bolj funkcionalen in socialno sprejemljiv način. Zato je ob takem primeru vedno pomembno tudi delo s starši, katerim pomagamo pri razumevanju in uvidu v otrokove težave ter hkrati preusmerjanju vzorca njihove dinamike, ki večkrat lahko vzdržuje otrokovo anksioznost. Le tako nam bo po postopnih korakih uspelo!

Kdo vam lahko pomaga?

INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA

DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA, Miranda Krašna
univ.dipl.soc.del., spec.psihoterapije
Telefon: 031 417 244, pluton.drustvo@gmail.com,
www.psihoterapija.e-vizitka.biz

Področje dela: stres, depresija, tesnoba, konflikti,
težave v odnosih...

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

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številkco!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A Za zdaj še ni metode, ki bi za vedno
zaustavila rast dlak.

B Le 20 odstotkov vseh dlak na telesu
je v fazi, primerni za trajno odstranitev,
zato je postopke treba ponavljati.

C Najprimernejši čas za depilacijo je od
jeseni do pomladi.

Odstranjevanje dlak – moda ali nuja?

Če pomislimo, da je človeško telo popoln, do potankosti izdelan »stroj«, kjer ima vsak, še tako majhen del svojo funkcijo, potem se odstranjevanje česar koli zdi nesmiselno, celo škodljivo početje. A dejstva govorijo drugače, vsaj kar se človeških dlak tiče. Ženske si jih odstranjujejo po vsem telesu, vsaj okoli 10 odstotkov pa je danes tudi že moških, ki z namenom odstranitve dlak na določenih predelih obiščejo kozmetični salon. Zakaj to počnemo in kakšni so načini, da pridemo do lepotnega ideala kot marmor gladke ženske kože in do moškega brez znamenitega »ljubavnega tepiha«?

Avtorica: **Petra Bauman**

Zakaj imamo dlake

Zdi se, da je odstranjevanje dlak zaradi estetskih meril danes nujnost in ne več stvar izbire. Če so lasje okras, pa vsaj pri večini žensk to ne velja več za nobeno drugo skupino dlak na telesu, trendu pa sledijo tudi moški. Kljub temu je treba vedeti, da so določene dlake vse do danes ohranile svojo zaščitno funkcijo. Lasje zadržujejo toploto in nas ščitijo pred UV-žarki. Nekoč so nas pred izgubo toplote ščitile tudi

ostale dlake po telesu, danes, ko je človek »gola opica«, pa so močno zakrnele in so ostale le na predelih, kjer še naprej opravljajo svojo funkcijo. Obrvi in trepalnice nas ščitijo pred znojnimi kapljicami, dlake oz. koccine v nosu in ušesih pa preprečujejo tujkom vstop v notranjost telesa. Dlake na intimnih predelih in pod pazduho kažejo na spolno dozorelost človeka, kot zaščita pa so tam za zmanjševanje trenja med udi. Ena od teorij pravi tudi, da se v dlake ujamejo feromoni, ki odigrajo pomembno vlogo pri privlačnosti med spoloma. Brada in brki imajo vlogo razlikovanja med spoloma. O barvi dlačic in las odloča pigment melanin v osrednjem delu dlačice. Dlake so po sestavi trda beljakovina – keratin.

Načini odstranjevanja dlak

Depilacija je odstranjevanje dlak do nivoja kože, epilacija pa vsak poseg, kjer se izpuli oz. uniči tudi korenina. Kozmetičarka Iris Pokrič pojasnjuje, da nobena od metod ne odstrani dlak za vedno, lahko pa z najsodobnejšimi metodami dosežemo tudi večletno mirovanje rasti.

Depilacijo delimo na mehansko in kemično. Najenostavnejša in najcenejša metoda mehanske depilacije je britje. Med prhanjem ali s pomočjo pene dlako z britvico hitro in nebo-

leče odstranimo, vendar le do nivoja kože. Po britju dlake ponovno hitro zrastejo in so lahko celo močnejše in temnejše. Tudi električni brivniki dlake ne odstranijo popolnoma. Za odstranjevanje manjše količine dlak lahko uporabimo pinceto (pogosto pri obrveh), postopek je nekoliko boleč, vendar dlaka dlje časa ne zraste. Prav tako dostopna širokemu krogu ljudi je kemična depilacija z depilacijskimi kremami. Le-te vsebujejo razne snovi, ki topijo keratin, vendar ne prodrejo do korenine. Zato je izrasla dlaka enaka kot prej, ob dolgotrajnejši uporabi se lahko dlake tudi zadebelijo, potemnijo in postanejo močnejše.

Voskanje

Čeprav se za voskanje pogosto uporabi izraz depilacija, gre v resnici za epilacijo, saj se proces puljenja dlak dogaja pod nivojem kože. Kozmetičarka Iris Pokrič voskanje najpogosteje izvaja po nogah, rokah, hrbtu, trebuhu, obrazu in na intimnih predelih. Voskanje se lahko izvaja s trakovi ali brez. Pri prvi metodi se topli vosek namaže na kožo, nanj pa položi trak. S hitrim potegom traku v nasprotni smeri rasti dlak se skupaj z dlačico odstrani tudi korenina. Dlake tako zraste oslabiljena, mehkejša in svetlejša šele v 2–6 tednih, ko je treba postopek ponoviti. Posledica voskanja je lahko por-

dela koža, zato jo je treba po postopku izdatno namazati z vlažilno kremo. Enak postopek, le da brez trakov, se izvaja z nanašanjem voska neposredno na kožo.

Brazilska depilacija

Ta vrsta depilacije nosi ime po Brazilkah in njihovem spodnjem perilu oz. kopalkah, ki jih nosijo na plaži ali karnevalih in zahtevajo gladko obrito kožo na intimnih predelih. Intimna brazilska depilacija pomeni odstranjevanje dlak na predelu bikinija, venerinega hribčka, sramnih ustnic in zadnjice, torej na celotnem predelu intimnih organov. Ta vrsta depiliranja se lahko izvaja z obema tehnikama voskanja, in sicer s posebej nežnim voskom. Po mnenju Iris Pokrivač je prednost brazilske depilacije predvsem higiena, gladka in mehka koža ter posledično tudi počasnejša in redkejša rast dlak. S skrbno izvedeno metodo brazilske depilacije se bomo izognili srbečici, razdraženosti, vraščanju dlak in jačanju rasti dlak.

Ciklus rasti dlake

Vsak človek ima drugačen cikel rasti dlak, odvisno od starosti, teže, metabolizma, hormonov, medicinskih in drugih razlogov (npr. nekatere ženske so zaradi povečanega izločanja moškega hormona testosterona bolj poraščene). Toda vse dlake rastejo v treh fazah rasti:

V **aktivni ali anageni** fazi rasti je dlaka povezana s krvno žilico in vsebuje melanin. V tej fazi, ki traja od tri do sedem let, je dlaka najbolj občutljivejša in najprimernejša za trajno odstranjevanje. V drugi, **regresivni ali katalogeni** fazi dlaka neha rasti, saj ni več povezana z dovodom hranil, zato je takrat ne moremo trajno uničiti. Traja le nekaj dni. Sledi zadnja, **faza odmora ali telogeni faza**, ko dlaka izpade. Dlačice lahko trajno odstranimo le v aktivni fazi in le okoli 25 odstotkov vseh dlak naj bi bilo v tej fazi, zaradi česar je treba postopek odstranjevanja dlak ponoviti večkrat.

Lasersko odstranjevanje dlak

Ena novjših metod na področju odstranjevanja dlak je lasersko odstranjevanje dlak z IPL metodo, ki velja za najtanjše način odstranjevanja dlak. IPL pomeni intenzivna pulzna svetloba, ki se spremeni v toploto in prodre skozi kožo do mešička in uniči dlako. Ker gre za vsrkanje svetlobnih pulzov v melanin, se lahko uniči le tiste dlake, ki vsebujejo veliko barvila melanina, torej temnejše. Folikel, iz katerega izhaja dlaka, bo zaradi določenih svetlobnih učinkov prejel manj hranilnih snovi in kisika, kar bo dlaki postopoma uničilo. Poleti se IPL laserska tehnologija na koži ne sme uporabljati, saj koža dobi melanin in takrat aparat ne more razločiti, ali gre za dlako ali kožo.

Skozi cikel približno osmih tretmajev na vsakih šest tednov bomo dosegli vsaj 90-odstotno odstranitev dlak. Dan pred postopkom se je doma potrebno obrito do nivoja kože, saj bo laser zaznaval debelino dlake. Dlačice je s to metodo mogoče odstranjevati na vseh predelih telesa.

»Obrvi in trepalnice nas ščitijo pred znojnimi kapljicami, dlake oz. kocine v nosu in ušesih pa preprečujejo tujkom vstop v notranjost telesa. Dlake na intimnih predelih in pod pazduho kažejo na spolno dozorelost človeka, kot zaščita pa so tam za zmanjševanje trenja med udi.«

Pri laserski depilaciji je zelo pomembno, da se vsaj mesec dni prej ne izpostavlja soncu in UV-žarkom, ne uporabljamo samoporjavitvenih izdelkov, ne odstranjujemo dlak s puljenjem (voski, električni epilatorji, pincete), ne barvamo in ne belimo dlak ter ne uporabljamo zdravil, ki povzročajo fotosenzibilnost.

Ultrazvok

Ultrazvočni valovi imajo močnejšo frekvenco od normalnega zvoka, ki jo lahko sliši človeško uho. Prednost pred IPL metodo je, da melanin ne igra vloge, zato ultrazvok odstrani tudi fine, svetle in tanke dlake ter je primeren v vseh letnih časih, uporablja pa se bolj za težje dostopna mesta, kot so obrvi, nos, brada, ušesa, podpazuhe in bikini linija. Tehnologija se lahko uporablja tudi na **delih z različno pigmentacijo**, kot so bradavice na prsih ali preko tetovaž ... Tehnologija deluje tako, da ultrazvočna glava usmerja zvočno energijo natančno po dlaki do korenine, kjer se ta energija spremeni v toploto. Dlake absorbirajo toploto do 70 °C, s čimer se trajno poškoduje korenina in žilica, ki hrani dlako.

Nitkanje

Ne gre za nitkanje med zobmi, ki je sicer tudi zelo priporočljivo, ampak za staro orientalsko metodo, s katero odstranimo tudi najbolj občutljive dlačice na obrazu; nad zgornjo ustnico, na bradi, ob obrveh. Pri nitkanju se uporablja bombažna antiseptična nit, ki je zavita v zanko. Ko terapevt potegne nit, se dlačice, ki so pred zanko, ujamejo v zavoj in se v gibanju vijaka izpulijo s koreninico. Rezultati trajajo do štiri tedne. Z eno potezo se pri nitkanju poleg dlačic odstrani tudi puh oz. najtanjši in še tako nevidne dlačice s korenino vred.

Kdo vam lahko pomaga?

BIOKOZMETIKA - KOZMETIČNI SALON MARIBOR

D.VODAN KUTNJAK s.p., od 1980
051 619 322, www.biokozmetika.si

Dlačice na obrazu in telesu odstranjujemo s sladkorno pasto in IPL metodo, več kot 15 let. Preoblikovanje telesa po AYURVEDI, inovativne metode

Remeda
medicinski center

Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija,
dermatovenerologija, flebologija,
plastična in estetska kirurgija,
ortopedija, nevrologija, revmatologija,
medicina dela, prometa in športa

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, Cesta talcev 10,
Domžale
T: 08 20 55 436
E: info@remeda.si www.remeda.si

delovni čas:
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,
petek 7.00 - 15.00

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

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ABC

A V vsakem drugem vzorcu sadja ali zelenjave v EU so prisotni pesticidi.

B Vsebnost pesticidov v živilih danes že povezujejo s hudimi boleznimi, od depresije do raka.

C Rešitev je v samooskrbi in kratkih prehranjevalnih verigah na način ekološkega kmetovanja.

Bio + lokalno = idealno



Intervju: prof. dr. Martina Bavec, inženirka kmetijstva

njati, k temu so pripomogle še prehranske afere in ljudje so se začeli ozirati za ekološko hrano, pridelano na rodni grudi. Je ta res boljša? Koliko je je na voljo? Kako vzpostaviti idealno linijo med proizvajalcem (kmetom) in potrošnikom, ki želi hrano kot zdravilo (prosto po Hipokratu), ne pa kot strup?

Avtorica: **Petra Bauman**
v sodelovanju z **prof. dr. Martina Bavec**,
inženirko kmetijstva, s Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede

Še pred desetletjem se nismo preveč spraševali, od kod vsa zelenjava in sadje na policah slovenskih trgovin, kupovali smo jo, v soboto šli na tržnico »po domače« ter izpustili kakšen korenček doma na vrtu. V zadnjih letih pa se je trend pri določenih skupinah ekološko ozaveščenih ljudi začel spreminjati,

Kaj je ekološko pridelana hrana?

Ekološka je bila vsa hrana do konca 19. stoletja, ko so se pojavila prva mineralna gnojila in kasneje še insekticidi, ki so pravzaprav drug način uporabe živčnih bojnih strupov iz prve svetovne vojne in nato še herbicidov, ki so v vietnamski vojni množično uničili rastlinje in

drevesa ter s tem ošibili moči domačih vojakov. Te in številne druge kemikalije, vključno z gensko spremenjenimi rastlinami, se danes uporabljajo v industrijskem kmetijstvu, ki je vse bolj in bolj globalizirano.

Ena vodilnih slovenskih strokovnjakinj za ekološko kmetovanje in velika nasprotnica gensko spremenjenih organizmov (GSO) Martina Bavec pojasnjuje, da je v svojem temelju ekološko kmetijstvo namenjeno preskrbi s hrano najvišje kakovosti pridelovalcem in njihovim potrošnikom v njihovi okolici, kar najbolje ponazori slogan **lokalna hrana za lokalne prebivalce**. Vsaka predelava/obdelava in tudi skladiščenje znižuje kakovost in vsebnost zdravju koristnih sestavin. Posebnosti ekološkega kmetijstva so prepoved uporabe GSO, hormonov, lahko topnih mineralnih gnojil in kemično sintetičnih sredstev za varstvo rastlin, preventivne rabe zdravil v živinoreji, obvezna je prosta reja živali, omejitve so pri dodatkih, kjer je dovoljenih le okoli



40 pretežno naravnih snovi – v konvencionalni pridelavi se lahko kot dodatek hrani uporabi več kot 4000 kemikalij. Pri lokalni pridelavi hrane tudi bolj varujemo okolje, saj se izognemo transportu kmetijskih pridelkov iz oddaljenih držav.

Ni vse dobro, kar je domače

Zadnja raziskava univerze v britanskem Newcastlu, v kateri so analizirali vzorce mleka in mesa z vsega sveta, je pokazala, da imata ekološko pridelano mleko in meso več zdravih maščobnih kislin (omega 3) in manj oz. nič pesticidov v primerjavi s konvencionalno pridelavo. Martina Bavec podpira ekološko kmetijstvo, kljub temu pa opozarja, da vse, kar je lokalno, še ni nujno samo po sebi odlične kakovosti. Za primer daje več piščančjih farm v okolici Maribora, kjer brojlerji (beli piščanci) dosežejo dva in več kilogramov že v dobrem mesecu, se minimalno gibljejo (da po nepotrebnem ne izgubljajo kalorij in hitreje priraščajo), jedo gensko spremenjene sojine tropine, preventivno pa so že v krmo primešana zdravila (kokcidostatiki). Meso je posledično sočno, mehko in – zelo poceni. Podobno je s kokošmi nesnicami, ki živijo v kletkah in nikoli ne vidijo sonca ter ne brskajo na prostem! Ta jajca imajo šifro, ki se začne s številko 3 in so cenovno najugodnejša v primerjavi z jajci s talno rejo brez kletk (šifra 2) ali z izpustom (šifra 1) oz. z ekološko vzrejenimi (šifra 0).

Slovenski pršut

Večina slovenskih potrošnikov je ob nakupu pršuta prepričana, da s tem zaužije v Sloveniji vzrejenega prašiča oz. njegovo stegno, kar pa včasih ne drži, saj lahko to meso izvira iz zelo intenzivnih industrijskih farmskih rej. Poleg tega je treba ločiti tudi hrano oz. živila iz surovin, pridelanih v Sloveniji, ali iz uvoženih (del mleka se iz Slovenije izvozi, hkrati pa tako mleko kot še več mlečnih izdelkov uvozijo). Ekološko živilo mora v prometu spremljati certifikat. Verodostojnost certifikatov lahko slovenski potrošniki preverjajo na spletnem iskalniku ekoloških certifikatov Ministrstva za kmetijstvo in okolje (<https://webapl.mkkgp.gov.si/bioWeb/isci.php>).

Predolge oskrbne verige

Martina Bavec opozarja na dva pereča problema v Sloveniji. Eden je v vidiku, kakršnega nam hočejo predstaviti kmetijski politiki in predstavniki kmečkega lobija, ko govorijo o samooskrbi. Vidijo namreč samo tiste pridelke, ki jih npr. kmetje preko zadrug prodajo mlekarnam, klavnicam itd. Bavčeva poudarja, da pa se samooskrba v državi začne pri vsakem posamezniku v okviru družinskega vrta, njive na podeželju, na majhnih kmetijah. Globalno gledano namreč kar 70 odstotkov vseh potreb po hrani na svetu pridelajo majhne kmetije in ne veliki večstohektarski kompleksi ali živilsko predelovalni obrati. Čeprav le-ti v zahodnem svetu diktirajo nakupovalne navade in izrabljajo naivnost potrošnikov, zlasti otrok in mladostnikov.

Drug problem pa so t. i. »preskrbne verige«. Te naj bi bile čim krajše, kar pomeni bodisi z neposredno prodajo oz. nakupom od kmeta na njegovi kmetiji, tržnici, preko zaboječkov, poslanih po pošti ali z največ enim posrednikom (običajno kooperativo oz. zadrugo). V Sloveniji pa nam želijo pod »lokalno« predstaviti tudi živila iz velikih rej in živilsko predelovalne industrije. Na tretji strani številni mali pridelovalci kmetijstvo (denimo kot dopolnilno dejavnost) opuščajo zaradi novih zakonodajnih obveznosti (davčne blagajne, višji prispevek za zdravstveno zavarovanje).

Ali je res vsa hrana, ki je na trgu, varna?

Tako nacionalni kot evropski monitoring po besedah Martine Bavec kaže, da pri vsakem drugem nakupu zelenjave in sadja zasledimo prisotnost ostankov pesticidov, ki so sicer pod mejnimi vrednostmi, vendar pa je pogosto v vzorcih hkrati po več pesticidov. V prehranjevalni verigi Evropske unije so ostanki pesticidov z najvišjimi vsebnostmi sicer najdeni v pomarančah in mandarinah, namiznem grozdju, hruškah, jagodah in jabolkih, od zelenjave pa v fižolu, špinaci, jajčevcih in papriki.

Kljub temu da so proizvajalci pesticidov in tudi predstavniki oblasti desetletja zagotavljali, da majhne doze ostankov pesticidov človeku niso nevarne, je po besedah Martine Bavec v zadnjih letih vse več dokazov, da to ne drži, kar je v svoji knjigi Miti o pesticidih (2014) argumentirano dokazal Andre Leu. **Pesticide povezujejo z večjo pojavnostjo avtizma, nižjim inteligenčnim količnikom, deformacijami novorojenih otrok, slabšo koordinacijo gibov, depresijo, multiplo sklerozo, Alzheimerjevo boleznijo, krvnim rakom, rakom jeter, urološkega sistema in ščitnice, z diabetesom in debelostjo.**

Ali morajo obrati javne prehrane uporabljati ekološka živila?

Obrati javne prehrane so dejansko vsi, ki ponujajo končnim potrošnikom (otrokom v vrtcih, šolah, domovih za ostarele, menzah, študentskih domovih, gostilnah, zdraviliščih, hotelih, izletniških in turističnih

»Zakonodaja o zelenem javnem naročanju določa, da morajo vsi obrati javne prehrane, ki se financirajo s proračunskimi finančnimi viri (javni zavodi), že od 1. 1. 2014 nabavljati vsaj 10 odstotkov ekoloških nživil oz. živil iz preusmeritve v ekološko kmetijstvo.«

kmetijah s prenočitvijo ...) pripravljene obroke hrane. Zakonodaja o zelenem javnem naročanju (UL RS 102/2011) določa, da morajo vsi obrati javne prehrane, ki se financirajo s proračunskimi finančnimi viri (javni zavodi), že od 1. 1. 2014 nabavljati vsaj 10 odstotkov ekoloških živil oz. živil iz preusmeritve v ekološko kmetijstvo. Za primerjavo – Danska namerava v letu 2016 doseči 60 odstotkov, v Avstriji je v številnih ustanovah že preseženih 50 odstotkov. Če javni zavodi ekoloških menijev ne oglašujejo, se jim ni treba vključiti v kontrolo in certificiranje in bo realizacija teh 10 odstotkov ekoloških živil morda preverilo Računsko sodišče ob kontrolah financ javnih zavodov, ki jih vsako leto izvedejo na določenem številu primerov.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

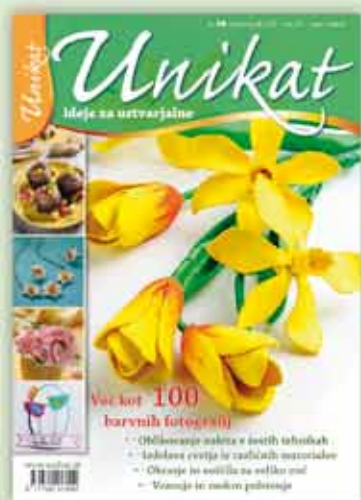
04/51 55 880

www.abczdravja.si

KRAS

I88I
MDK
MESNINE DEŽELE KRANJSKE

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Riž, premalo ga poznamo

Riž danes predstavlja vir več kot petine kalorij, ki jih zaužije človeštvo. Spada v skupino ogljikovih hidratov, ki so poleg beljakovin in maščob makrohranila in s tem temelj naše prehrane. Kaj ga dela tako enostavnega in hkrati tako posebnega? To, da je cenovno dostopen, možen v neštetih kombinacijah in očitno tudi to, da se ga zaradi njegovega nevtralnega okusa ne moremo naveličati.

Avtorica: **Petra Bauman**

Sogovornika: **Nataša Vidnar, dipl. med. sestra, dipl. organizatorka**, vodja zdravstveno-vzgojnega centra Maribor, **Mario Sambolec, nekdanji športnik, prehranski strokovnjak**

Darilo Azije vsemu svetu

Riž je lahko prebavljiv, ne redi, daje nam občutek sitosti, ne vsebuje natrija ne glutena, zato pa veliko kalija in drugih mineralov. Riž prihaja iz Azije, kjer so ga začeli gojiti že pred 7000 leti, na Balkan naj bi ga šele okoli leta 1500 zanesli Turki, danes je največja pridelovalka riža v Evropi Italija, ki ga goji v Padski nižini. Riž predstavljata dve vrsti iz družine *Poaceae* (trave), in sicer azijska *Oryza sativa* in afriška *Oryza glaberrima*, vendar se najpogosteje povezuje le s prvo. Riž je enoletna rastlina in zraste do 2 m visoko. Za vzgojo je potrebno dosti vode in dela, zato je zelo razširjen v deželah s ceneno delovno silo. Sorte z najvišjim pridelkom gojijo na poplavljenih riževih poljih, čeprav ga je mogoče gojiti kjer koli, saj uspeva tudi v suhem goratem področju. Danes poznamo okoli 1000 vrst riža. Od vseh žit vsebuje riž največ škroba (75 %), beljakovin ima 7 %, maščob 0,5 % in rudninskih snovi 0,4 %.

Ogljikovi hidrati

Ogljikove hidrate (OH) v splošnem ločimo na enostavne – glukoza, fruktoza (»sadni« sladkor), galaktoza (sladkor v mleku) – in kompleksne (glikogen, prehranska vlaknina in škrob). Škrobna živila so krompir, gomolji (pesa, buča, repa ...) ter žita, med njimi tudi riž. Po zaužitju se hitro prebavijo, zagotavljajo hiter vir energije in povzročijo hitro izločanje inzulina. Zaužitje enega grama ogljikovih hidratov sprosti 17 kcal, zato naj bi sestavljali vsaj 50 % dnevnega energijskega vnosa. Po besedah Nataše Vidnar jih moramo količinsko poraz-

porediti čez dan na 8–10 enot, pri čemer denimo dve do tri enote predstavljata že dve rezini polnozrnatega kruha za zajtrk. Rižev škrob, ki je po kakovosti najboljši, bomo v gospodinjstvu srečali v pudringih in v kozmetiki (puder).

Pri zelo velikem uživanju ogljikovih hidratov (več kot 400–500 g/dan pri mlajših odraslih osebah) pride do povečane sinteze nasičenih maščobnih kislin iz glukoze in fruktoze, ki se shranijo v maščobno tkivo.

Riž naš vsakdanji

Čeprav ga v Evropi poznamo šele 1000 let, je riž odtlej eden od temeljev naše prehrane. Spomnimo se še časov, ko smo kupovali riž v vedrih (predvsem v Avstriji) in jedli zgolj beli riž kot prilogo, z grahom in s korenčkom (rizi bizi), kot rižote, rižev narastek itd. Danes lahko izbiramo med neoluščenimi, divjimi, rdečimi, basmati itd. vrstami rižev. Je beli res tako nezdrav? Mario Sambolec meni, da je razmišljanje o nezdravosti belega riža vsaj zanimivo, če že ne povsem točno, saj kulture, katerih prehrana temelji na rižu (Kitajci, Japonci), dajejo prednost belemu rižu. Po njegovem je razlog v fitinski kislini in kopici drugih antihranil, ki so prisotne predvsem v ovojnicah žit (pšenica, rž, ječmen, riž, oves ...), v oreških, semenih in stročnicah. Večje količine nakopičene fitinske kisline v telesu namreč lahko privedejo do pomanjkanja določenih mineralov, kot so kalcij, magnezij, železo, cink, mangan. Beli riž je tu v prednosti. Sicer mu postopek luščenja odstrani nekaj koristnih hranil, vendar ga odreši tudi antihranil.

Beli, divji, basmati ...?

Riž po žetvi je **neoluščen riž**, njegova luščina pa predstavlja okoli petino njegove teže. Oluščen riž (ang. *brown rice*) je obdan s semensko ovojnicjo, ki je bogata z vitamini in je različnih barv. S strojno odstranitvijo ovojnice ter kalčka dobimo **brušeni ali beli riž** (ang. *white rice*), z nadaljnjo obdelavo pa **polirani ali glazirani riž**. Takšen riž se zaradi posebne prevleke lepo sveti, je pa manj hranljiv kot oluščen riž (ima manj maščob, beljakovin, rudnin, zlasti fosforja in kalija, ter vitaminov, zlasti B₁ in B₂). **Parjeni riž** (ang. *parboiled*) je riž, ki je bil še neoluščen izpostavljen vroči pari pri visokem tlaku, nato pa oluščen – zaradi omenjenega postopka so vitamini iz ovojnice prešli v škrobno zrno, ki se tudi ne razkuha.

Vse bolj priljubljene so tudi aromatične sorte riža, kot so indijski basmati ali tajski jasminski riž. Zaradi značilnega vonja, okusa in teksture se znajdejo tudi med sladicami. Ker dišečih sort riža pridelajo manj, jim to tudi poveča ceno na trgu. Na vprašanje, zakaj je divji, neoluščen, basmati in drug »modni« riž dražji od navadnega belega, Sambolec odgovarja z vprašanjem, zakaj so goji jagode dražje od borovnic. Hočemo ali nečemo, se moramo zavedati tudi moči oglaševalcev in pod znamko »zdravje« nam bodo vse lažje prodali za trikrat višjo ceno. V primeru polnozrnatega riža sicer lahko izpostavimo kot dodano vrednost več mineralov, ki ostanejo v ovojnicah, prav tako mu ceno dviguje krajša obstojnost ob skladiščenju.

Kako pripraviti riž?

Najpreprosteje je, če bomo riž pred kuhanjem le dobro sprali pod tekočo vodo. Pri polnozrnatem rižu bo koristilo, če ga bomo čez noč namakali v čisti vodi, v katero smo dodali limonov sok ali kis. Mario Sambolec predlaga, da ko ga zjutraj odcedimo, speremo in dotočimo svežo vodo, dodamo še list alge kombu in kuhamo po potrebi na blagem ognju. Po kuhanju sledi »čarovnja« – ohlajanje riža –, ko se navaden prebavljivi škrob pretvori v odporni škrob. Odporni škrob služi kot hrana našim dobrim črevesnim bakterijam, zato izboljša prebavo in odpornost, ne vzdigne ravni sladkorja (inzulina) tako naglo, ima nižjo kalorično vrednost (2 namesto 4 kilokalorije na gram) in bistveno bolj nasiči. Po domače: en dan stara, pogreta rižota deluje na organizem bolje kot sveža in riž iz hladilnika ima manj kalorij ter blažji učinek na inzulin kot sicer.

Torej, namakanje in kaljenje lahko nevtralizirata večino antihranil (fitinska kislina – skladišče za fosfor pri rastlinah), naravno prisotnih v žitih, stročnicah, semenih in oreških. Fitati se v telesu vežejo na določene minerale (kalcij, magnezij, železo, cink, mangan) ter preprečujejo njihovo vsrkavanje v prebavnem traktu. Povzročajo tudi cel kup drugih prebavnih težav in motijo imunski sistem. Kaljena živila so lažje prebavljiva in imajo višjo prehransko vrednost.

Riž – zelo prilagodljivo živilo

Pri kombinacijah pazimo, da bo obrok na koncu okusen, saj bomo le tako lahko v njem primerno uživali. Resnejše navodilo

se nanaša zgolj na mešanje večjih količin OH z veliko dodanimi maščobami, beljakovine pa naj bodo vedno zraven. Torej, če želimo več riža, dodajmo manj maščob in obratno.

Riž se sam po sebi zelo hitro prebavi, vendar to ne pride toliko do izraza v mešanem obroku, kjer so prisotne tudi beljakovine in maščobe. Ti dve makrohranili ter vlak-

nine v zelenjavi, na primer, upočasnijo prebavo riža in s tem povezan glikemični indeks.

Uporaba

Evropejci riž večinoma uporabljamo kot prilogo k drugim jedem. Kuhan v vodi ali na mleku je okusen tudi brez dodatkov, sicer ga kombiniramo z mesom, morskimi sadeži,

zelenjavo in gobami. Pri nas z njim polnimo npr. krvavice, papriko, zelje. Pri otrocih je priljubljen rižev narastek. Kako zelo temeljno živilo pa je riž za Azijce, pove nedavni obisk tibetanskih menihov v Mariboru, ki so povedali, da jih v njihovem samostanu vsak dan čaka popolnoma enak obrok – riž in tofu.

GABRIJELA SEVER KLASINC, veganka:

Riž v prehrani naše družine predstavlja eno izmed najpogostejših prilog. Po navadi kuham dolgozrnatega, velikokrat nebrušenega. V nekaterih jedeh ga primešam praženi zelenjavi ali pa ga pripravim v omaki s kurkumo in indijskimi oreški. Riž je dober vir energije, saj vsebuje veliko škroba, je lahko prebavljiv in primeren tudi za tiste, ki so občutljivi na gluten. Vsebuje pa tudi veliko beljakovin.

Ko kupujem riž, po navadi nisem pozorna na izvor, ker imamo v ponudbi večinoma zelo kvalitetne in preverjene sorte riža.

NASTJA ŽIDANIK, veganka:

Kot veganski družini nam riž predstavlja eno osnovnih živil. Jemo ga večkrat na teden, saj ga pripravljam v različnih jedeh – vkuham ga v juho, velikokrat je del glavnega obroka, obožujemo pa tudi riževe sladice. Uporabljamo različne riže: divjega, neoluščenega, otroci obožujejo basmati riž in okroglozrnati (mlečni) riž. Pazim na to, da so vsi bio pridelave. Pogosto jemo tudi riževe rezance, vsakodnevno pa za pripravo juhe uporabljam aromatični rižev miso. Iz riža prav tako sami delamo rižovo mleko, ki je ne le hitro in enostavno narejeno, ampak tudi zelo okusno in super podlaga različnim »mlečnim« jedem.

Mario Sambolec o sebi:

Nekoč sem bil športnik olimpijskega kova, vendar sočasno nedohranjen in venomer poškodovan. Bolečine in drugačne muke, povezane s tem, so privedle do predčasnega zaključka športne poti in usmeritev k študiju na Fakulteti za šport. Prepoznavati sem začel pomen primerne prehrane in večplastne povezave tako s športnim nastopom kot s splošnim zdravjem. To je bila odskočna deska preko državnih in jezikovnih meja v svet poglobljenega študija in pomembneje, preko meja gorečega enostranskega zagovornišva (prehranskih diet in drugačnih ekstremov). Cilj je vrniti »zdravo pamet« nazaj v razmišljanja o prehrani, izkoreniniti probleme, ki nastajajo zaradi neravnovesij, ne le ukvarjati se s simptomi in postati glasnik ZA dobro hrano kot sredstvo užitka, druženja, komunikacije in emocije.

Kot svetovalac za prehrano sem deloval in še delujem v različnih športih. Pomagal sem košarkarski reprezentanci, smučarjem skakalcem, tekačem dolgoprogašem, »železnim« Iron man triatloncem, plavalcem, jadralkam, odbojkarjem, nogometašem itd.

Mario Sambolec je z nami delil tudi recept za okusen in zdrav obrok z rižem:

Kvinojina/riževa solata

Potrebujemo:

- kvinojo in riž (skupaj 500 g),
- srednje velik paradižnik,
- pest rukole,
- šopek alg hiziki,
- sezamova, bučna in sončnična semena,
- česen,
- sojino omako,
- jabolčni kis,
- temno sezamovo, oljčno ali makadamijevo olje.

Priprava:

Pomešamo polovico riža in polovico kvinoje in skuhamo v dvakratni količini vode (30 minut); v tem času operemo paradižnik in rukolo ter ju na drobno narežemo; pripravimo alge hiziki – namočimo jih v malo vode in žlici sojine omake; ko nabreknejo, jih kuhamo, da se zmehčajo. V skuhano mešanico kvinoje in riža dodamo kuhane alge, narezan paradižnik, rukolo, mešanico strtih praženih semen, na drobno narezan česen ter začnimo s kisom, izbranim oljem ter soljo in poprom.

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

VEGAN kapsule

Pri vegetarijanskem
in veganskem
načinu
prehranjevanja.



kalcij **železo**
vitamin B2 **lizin**
vitamin D2 **cink**
jod **vitamin B12**

Izdelek je na voljo v lekarnah in drogerijah dm.



www.nutrilab.si

Naj bo Vaša prehrana zares popolna.

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številko!

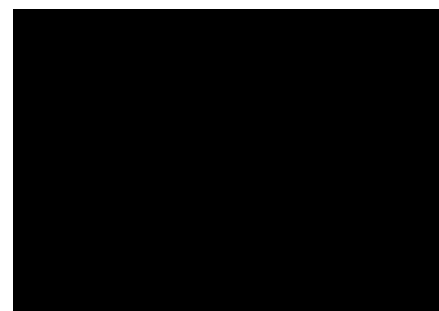
Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

90 % obolenj ima svoj izvor v črevesju



Naturopatinja Erika Brajnik

Splošno znano je, da je sedež imunskega sistema v črevesju. Evolucijsko je črevesje najstarejši in najpomembnejši organ v telesu; če bi ga raztegnili, bi zavzel približno 500 m² absorpcijskih površin. Več kot polovica celic imunskega sistema se nahaja v mikrobioti prebavnega trakta. Mikrobiota je skriti organ, ki tehta približno 1 kg, pa ga skoraj ne poznamo, vključuje pa vse mikroorganizme, prisotne v sistemu sluzi našega prebavnega trakta. Toksične patogene bakterije predstavljajo samo 5 odstotkov vseh mikroorganizmov v sluzih našega prebavnega trakta. 15 odstotkov je dobrih bakterij, ki delajo za nas, 80 odstotkov pa nevtralnih, med katerimi najdemo tudi *Candida albicans*, ki ima v našem telesu funkcijo presnavljanja sladkorjev. Ko se pH našega telesa spremeni, kandida poraste in postane patogena, takrat nam dela preglavice. Enako velja za druge mikroorganizme v našem telesu, ki dejansko porastejo na nepravilnem pH-ju našega organizma, npr. *Helicobakter pylori*, *Echerichia coli*, streptokoki ... Sevi bakterij in gliv, ki delujejo probiotično z urejanjem prebave in vplivanjem na imunski sistem, posredno uravnavajo in vzdržujejo pH našega organizma, ker ne pustijo »slabim mikroorganizmom in bakterijam«, da porastejo in postanejo patogeni, tako nam ne morejo škoditi. Probiotiki so specifični sevi, ki odpravljajo točno določeno bakterijo ali glivo, kot je npr. *Candida albicans*, *Escherichia coli* idr.

Zdravo črevesje, v katerem vlada pravilen pH s pravilnimi kolonijami bakterij, lahko vzdržuje pravilno absorpcijo v telesu in s tem vzdržuje sedež imunskega sistema. Tako prepreči bolezni v svojem nastanku. Pri vsem tem je zelo pomembno samoopazovanje blata, ki ga odvajamo, saj nam kot črevesni produkt kaže dejansko stanje črevesja. Blato moramo praviloma odvajati dnevno, biti mora formirano, ne suho ne kašasto ali pa celo sluzasto, saj to pomeni, da sistem sluzi v črevesju ni pravilen oz. da pH ni v redu. Posledično lahko pride do fermentacije in putrefacije v črevesju, blato je temno ter ima močan in neprijeten vonj. Probiotiki vplivajo na zdravje in

prebavo, če jih zaužijemo v zadostni količini! Strokovnjak, ki vam bo znal svetovati pravilni probiotični sev za odpravo težave, vas bo zagotovo vprašal: »Kako odvajate blato?«

Več o probiotičnem delovanju na
www.saeka.si ali pokličite 04064968.

Prodajalne enote po Sloveniji s specializiranimi strokovnjaki:

Maribor: Lekarna v Evroparku, Lekarna Brezje, Lekarna Magdalena Lah
Murska Sobota: Lekarna Martjanci
Gornja Radgona: Lekarna Špringer
Križevci pri Ljutomeru: Lekarna Križevci

Črnomelj: Lekarna Vrščaj
Grosuplje: Lekarna Kosobrin
Bled: Lekarna Bled
Koper: Lekarna na Ogrlici
Izola: Lekarna San Simon
Šempeter pri Gorici: Lekarna Nova
Cerknica: Medilek
Radenci: Dosor, specializirana trgovina Ortomar
Ljubljana: Simps'S
Trzin: Simps'S
Vrhnika: Dobra misel
Novo mesto: Apoteka Alvea
Mislinja: Hram narave
Slovenska Bistrica: Viva Sana
Slovenske Konjice: Viva Sana

ZDRUŽENJE NATUROPATOV SLOVENIJE Vabi na 1. NATUROPATSKI KONGRES SLOVENIJE

16.04.2016, Austrija Trend Hotel, Ljubljana

PROGRAM

9.00 – 9.15 / Registracija in pozdrav

9.15 – 10.00 / Mednarodni pogled na naturopatijo

Tina Hausser (Španija) Podpredsednica World Naturopathic Federation

10.00 – 10.45 / Fibromialgija v naturopatiji

Jordi Martinez Gonzalez (Španija) Podpredsednik AEFIDAN

10.45 – 11.30 / Kneippovi stebri v aktivnem krogu z naturopatijo

Maja Artenjak (Slovenija) Predsednica društva Kneipp Vrhnika

11.30 – 12.15 / Cvetne esence in Reiki sta dve učinkoviti naturopatski tehniki za harmonizacijo in učvrstitev imunskega sistema

Alfredo Abascal Albernaz (Španija)

12.15 – 13.30 / ODMOR ZA KOSILO

13.30 – 14.15 / Diabetes tipa 3: Alzheimer v naturopatiji

Laura Passage Suarez (Španija) Predsednica AEFIDAN

14.15 – 15.00 / Vloga mikrobiote za zdravje človeka

Dr. Heide de Togni (Italija)

15.00 – 15.45 / Identiteta profesionalnega naturopata: epistemološki principi naturopatije za pravilno interpretacijo somatsko-emocionalnih neskladij živega bitja.

Dr. Rudy Lanza (Italija) Predsednik FNNP

15.45 – 16.30 / Psihofizična oskrba pacienta s kroničnim obolenjem

Dr. Sladjana Djukic (Srbija)

16.30 – 17.00 / ODMOR

17.00 – 17.45 / Predstavitev projekta »Krepitev telesa z naturopatijo«

Simona Domjan (Slovenija)

17.45 – 18.30 / Fiziološke procesi organizma: simpatičen živčni sistem (yang) ter parasimpatičen živčni sistem (yin) in uravnavalni sistemi telesa iz naturopatskega vidika celovitosti, enotnosti in vzročnosti.

Erika Brajnik (Slovenija) Predsednica Združenja naturopatov Slovenije

18.30 – 19.15 / Naturopatija v Gvatemali

Alba Rosario Alvarez (Gvatemala)

19.30 Zaključek in podelitev potrdil udeležencem.

ZA PREVOD BO POSKRBLJENO!

Informacije in prijave na:
www.naturopatija.org



MEDICAL

POSKRBIMO ZA ZDRAVJE!

14. - 16. 4. 2016
Gornja Radgona

I. MEDNARODNI SEJEM SODOBNE MEDICINE

POSKRBITI ZA ZDRAVJE NA SEJMU MEDICAL OD 14. DO 16. APRILA 2016 V GORNJI RADGONI

Prvi mednarodni sejem sodobne medicine MEDICAL bo povezal nosilce medicinskega napredka, zdravstveno osebje, bolnike in vse, ki skrbite za svoje zdravje in zdravje sočloveka. Predstavljal bo sodobne pripomočke in načine za odkrivanje, zdravljenje in lajšanje bolezni. Ozaveščal bo o pravicah in možnostih, ki izhajajo iz zdravstvenega zavarovanja. Ponudil bo uporabne delavnice in zanimive strokovne posvete ter poskrbel za dobro počutje z izbrano in dietetično ponudbo jedi.

ZDRAVO DOGAJANJE

- seznanjanje o pravicah pacientov
- brezplačne meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja, holesterola, visceralne maščobe, ultrazvočna meritev mineralne kostne gostote...
- merjenje gleženjskega indeksa - pretočnost arterijskega ožilja na nogah
- brezplačna svetovanja strokovnjakov
- izobraževanje v nujenju začetnih postopkov oživiljanja
- zdravstvena vzgoja bolnika s sladkorno boleznijo s svetovanji o diabetični prehrani
- novosti na področju vodenja sladkorne bolezni - mobilne aplikacije
- osebni mobilni EKG senzor za preventivno uporabo, za bolnike in starejše ljudi
- preventivni programi za odrasle (Svit, Dora, Zora, PPKNB, Uživajmo v zdravju, Zdravi na kvadrat, pristopi za zmanjševanje neenakosti v zdravju ...)
- predstavitev projekta Pravi moški skrbi zase
- oskrba in preventiva pri inkontinenci ter inkontinenčni dermatitis
- oskrba bolnika pri stomi
- oskrba kronične rane
- intimna nega
- različni načini beljenja zob v zobozdravstveni ordinaciji in doma
- vzgoja zdravega otroka v svetu zaslonov
- homeopatija pri različnih obolenjih
- promocija telesne dejavnosti za zdravje, demo nordijske hoje, test hoje na 2 km
- zdravstveni instrumenti, pripomočki in storitve
- izdelki in storitve za zdrav življenjski slog

 POMURSKI SEJEM
www.pomurski-sejem.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
 Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
 GSM 041 716 596, www.oliviers.si,
suzana.koltaj@gmail.com

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, ki, halux valgusa, karpalnega kanala...
 Osojnikova cesta 9, Ptuj,
 tel.: 02 / 7800 900, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o. Nudimo celostno oskrbo za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
 Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
 Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezokovinsko keramiko.
 Krašnja 57a, 1225 Lukovica
 Tel.: 01/723 45 22, GSM: 031/684 212,
www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
 v Škofji Loki: tel.: 04/5131578
 v Ljubljani: tel.: 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

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

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o. Nudimo estetsko zobozdravstvo in zobno protetiko
 Tel.: 040 667 642
 C. v Mestni log 55 (Murgle center), Ljubljana
www.zobniraj.si

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil
 Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
 Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.
 Kocljeva 10, Murska Sobota
 Tel.: 02/521 13 70, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net, www.gastromedica.si

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.

MGC Bistrica, C. Tolcevič 10, Domžale,
 tel.: 08 20 55 436, www.remeda.si,
 Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, revmatologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.

Celostna diagnostika in terapevtske rešitve SMRČANJA, APNEJ IN MOTENJ SPANJA
 prim. mag. Igor KOREN, dr. med, spec. internist in pulmolog. Pulmološka in internistična ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu
 tel. 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.com

Ultralab, ultrazvočna diagnostika

Tel. 041 347 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si
 Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija!
ULTRAZVOČNI PREGLEDI - sklepov - mišic - srca (odrasli in otroci) - ožilja - dojk - trebuha in trebušnih organov - testisov - žil pri motnji erekcije

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
 Gosposvetska ulica 6, Kranj
 Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
 Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zdravstveni zavod Štrumbelj
 Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
 Ljubljana - Vič, tel.: 040 203 997

KALLISTE medicinski center
 UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA, Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
 tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.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.
 Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
 Leskoškova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O., Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr. med.
 Ukmarjeva 4, Ljubljana
 Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si
 Dermatovenerološka ambulanta

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

Center TKM
 Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.
 Lokacije: LJ: info@centertkm.si, 040 59 88 19
 NM: novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00

YongPing Wang s.p.

Mariborska 91, Celje, tel.: 040 127 125,
www.akupunktura-celje.si
 Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Bioresonanca

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

Lekarne

SPLETNA LEKARNA LEKARNE LJUBLJANA lekarna24ur.com Najboljša spletna destinacija za vaše zdravje vse dni v letu, 24 ur na dan. Nudimo zdravila brez recepta, prehranska dopolnila, kozmetiko, medicinske pripomočke ter ostale izdelke za nego in dobro počutje s 5 % nižjimi spletnimi cenami*. Brezplačna navadna dostava pri nakupu nad 50 EUR in vsak 1. torek v mesecu ne glede na vrednost nakupa. Možnost osebnega prevzema izdelkov.
Nagradujemo zvestobo. www.lekarna24ur.com
 *Ne velja za zdravila brez recepta.

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
 Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net
 Tel.: 02/82 21 191

Lekarna Na Vidmu
 Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
 Tel.: 07 49 03 111

Solne terapije

Solna soba Sonce
 Si želite novo energijo, imate zdravstvene težave in ste izčrpani? Prepričajte se v blagodejnost solnih terapij v solni sobi Sonce!
 Čakajo vas posebne ugodnosti, pokličite nas na telefon 041 419 266.
 Smo v poslovnem centru Sonce v Rogaški Slatini.

NegaEzoterika, Solna soba
 Solne terapije za male in velike. Masaža, limfna drenaža, nega telesa
www.negaezoterika.si
 Rožna dolina c. IX/25, Lj. tel.: 041 547 539

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročniko tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
 Cankarjeva 2, CE- tel.: 03/490 01 02 in
 Rimska cesta 19, LJ- tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSLOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.

Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300, www.proloco-medico.si

Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

MEDIGO zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava. Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Vivasan d.o.o.

Ljubljanska cesta 22, Novo mesto.

Tel.: 07/39-309-14

Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročilnico zdravstva.

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljica, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamenkarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Euro-park, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosna, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Olandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Olandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravno prehrano, naravno kozmetiko, Trznica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/710829, zakladi.koseze1@gmail.com, www.zakladinarave.si

Zeliščna drogerija Pur Žalec, Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA ALAJA Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!

Vodnikova cesta 123A, Ljubljana

www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

www.optika-keber.si, optika.keber@siol.net

Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

Optika Mesec

Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63

Ljubljanska cesta 11, Bled, tel.: 08 205 77 97

www.optika-mesec.com

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90

www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net, Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE

Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje

Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si

Odpri vsak dan: 9.00 – 19.00

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Šempeter

Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677

optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si

Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.

Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana

Tel.: 041 401 600, www.salonave.si

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!

Tel.: 051 735 906

Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom.

Privoščite razvajanje vašim stopalom!

ABC mozaik

Sensodyne® Repair & Protect je znanstveni dosežek nove generacije, ki ščiti občutljive zobe pred prebčutljivo-stjo. Navadno to zaznavamo pri mrzlih, sladkih, kislih in pekočih jedeh. Z novo formulacijo produkta Sensodyne® Repair&Protect, ki združuje kombinacijo NovaMin® tehnologije in natrijevega fluorida, lahko sedaj ponudimo učinkovitejšo obnovo zob.



Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo delovanje mehurja in mišičevje medeničnega dna na povsem naraven način in tako zlasti po nosečnosti ali med meno poskrbijo za boljšo kakovost življenja in večje dobro počutje. **Dr. Böhm®: Kakovost iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi**

www.dr-boehm.si



LETNA NAROČNINA
na revijo
ABC zdravja
samo 18,90 €

04/51 55 880

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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Neželeno uhajanje urina, pogosto tiščanje na vodo? Buča pomaga ženskam in moškim!

Kljub razlikam med ženskami in moškimi imajo težave s sečnim mehurjem skupen problem: skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi uhajanja urina, tretjina moških nad 40 let se bori s pogostim tiščanjem na vodo – in tendenca s staranjem narašča. Rešitev za to tabu-temo, o kateri nihče ne govori rad, je – kot tako pogosto – v naravi: posebni ekstrakti iz štajerske medicinske buče pozitivno vplivajo na tok seča, tiščanje na vodo in medenično dno.

Šibko medenično dno pri ženskah

Velja za moške in ženske: Če je mehur šibak, to pokaže z nadležnimi spremljevalnimi učinki. Pri ženskah se problem pogosto kaže kot neprostoovoljno uhajanje seča pri športu, med vzpenjanjem po stopnicah, smejanjem ali kašljanjem. Vzrok je običajno v mišičevju medeničnega dna. Nosečnost, porod ali starost lahko povzročijo šibkost, zato mehurja

več ne podpira ustrezno in vode več ni možno dobro zadržati.

Pogosto tiščanje na vodo pri moških

Pri moških se začenja s staranjem. Zaradi hormonskih sprememb se prostata nenevarno poveča in zoži sečnici. Posledica: sečni mehur se ne izprazni povsem, na začetku uriniranja prihaja do težav, urin še dolgo kaplja in – kar je posebno nadležno – ponoči je treba pogosto na stranišče. Po 60. letu je prizadetih polovica moških, v visoki starosti celo 90 odstotkov.

Rešitev: Posebni ekstrakt iz štajerske oljne buče

Dobra novica prihaja za ženske in za moške: ciljno je možno sočasno krepiti sečni mehur, medenično dno in prostato. In sicer z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz zelenih

semen štajerske medicinske buče. Pri moških ekstrakt bučnih semen zavira stimuliranje rasti celic prostate, pri ženskah pa prispeva h krepitvi medeničnega dna in sečnega mehurja. Pozitiven učinek je znanstveno dokazan s študijami: pri moških, ki so uživali posebni ekstrakt iz bučnih semen, se je nočno tiščanje na vodo po 6 tednih zmanjšalo za do 40 %. Po 12-mesečnem uživanju se je pri več kot 80 % moških stanje občutno izboljšalo. Pri ženskah se je neželeno uhajanje urina po le 6-tedenski uporabi zmanjšalo za skoraj 70 %.



Thomas Klein, dr. med., znanstveni avtor v Gradcu, Avstrija

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Moč buče za sečni mehur in prostato

Oslabljen sečni mehur? Ni treba!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

- ✓ Krepitev delovanja mehurja in mišičevja medeničnega dna
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom bučnih semen plus sojinimi izoflavoni



Prehransko dopolnilo

Nočno tiščanje na vodo? Sedaj več ne!

Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno

- ✓ Za normalen pretok seča in zdravo prostato
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz semen štajerske buče



Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm®: Kakovost iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi

Body slim packet

— Prvi celovit paket za hujšanje!

www.biostile.si

Je kombinacija vlaknin, čaja in kapsul za učinkovito zmanjševanje telesne teže, topljenje maščob, in nižanje holesterola.

Je ključ do boljšega počutja.

Body slim kapsule

Vsebujejo vse sestavine, ki pomagajo k izboljšanju kurjenja maščob in zmanjšanju apetita. Zelena kava, zeleni čaj, Garcinia Kambogia, Afriški mango in Acai jagode.

Leptin čaj

Glavna naloga leptina je usklajevati presnovne, endokrine in vedenjske odzive na lakoto. Izkaže se, da sta leptin in inzulin kot kazalca na uri. Kar lahko zmoti delovanje inzulina, enako močno prizadene delovanje leptina. Daleč najhujša motnja so ogljikovi hidrati v prehrani.

Kombinacija leptinskega neravnovesja, glikemije, presežnega inzulina, izčrpanost nadledvičnih žlez in oksidacija glukoze, je »super hitra avtocesta« v smeri sindroma kronične utrujenosti, propadanja telesa in bolezni. Vrzimo zraven še nekaj trans maščob (npr. margarin in rafiniranega rastlinskega olja za kuho) in zabijmo zadnji žebelj v krsto.

Leptin nam pomaga nadzirati občutek lakote, saj hipotalamus pošilja sporočila, da je »ulov dober«. Naše zaloge maščob postanejo bolj pogrešljive in laže izgorevajo za energijo. Vlakna iz zelenjave nam dajo dodaten občutek polnosti, kar je lahko v pomoč, dejansko pa so maščobe tiste, ki res zadovoljijo naš apetit in preprečujejo prenajedanje.

Leptin weight loss čaj pozitivno vpliva na nivo leptina v telesu



Body slim vlaknine

Sestavina glukomanan je nepogrešljiva pomoč pri hujšanju, saj dokazano znižuje telesno težo in uravnava nivo holesterola v krvi. Je povsem brez kalorične vrednosti in predstavlja nepogrešljivo pomoč pri hujšanju. Če ga vzamemo približno 40 minut pred obrokom in ob tem zaužijemo velike količine vode, bo le-ta poskrbela, da bo glukomanan v želodcu nabrekli ter ustvaril občutek polnosti in sitosti, še preden se bomo usedli k mizi. Zaradi svoje velike viskoznosti pa glukomanan vpliva tudi na absorpcijo maščob, holesterola in ogljikovih hidratov. Te snovi se zaradi absorpcije na glukomanan izločijo z blatom in se ne absorbirajo v telo, vrednosti slabega LDL holesterola pa se tako s časom normalizirajo in uravnava brez pomoči zdravil!

Pozitivni učinki glukomanana so tako

- ✓ Dokazan učinek, podprt z znanstvenimi študijami (potrditev Evropske agencije za varnost hrane – EFSA)
- ✓ Zaviranje apetita
- ✓ Zmanjšanje absorpcije maščob in ogljikovih hidratov
- ✓ Uravnavanje vrednosti »slabega« LDL holesterola

Proizvod lahko naročite na www.biostile.si, 080 88 44, info@biostile.si ter v vseh boljše založenih specializiranih trgovinah ali lekarnah.

Biovis d.o.o. Dolinska 1a, 6000 Koper. Mercator center Koper.

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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



Za več informacij in naročila
pokličite **04/51 55 880** ali pišite
na **unikat@freising.si**

www.unikat.si



Dokazano! Številka 1 v kakovosti in ceni.



Novi Tucson. Postavlja merila.

Že od 19.990 EUR

Novi Santa Fe. Pričakujte največ.



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



Povprečna poraba goriva: 4,4 – 9,4 l/100 km,
emisije CO₂: 115 – 219 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Več informacij 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. Cena ne vključuje stroškov priprave in prevoza vozila.