

ABCzdravja

December 2015

Leto 10
Številka 11

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Praznično
prenajedanje

Zmanjšajmo stres
med prazniki

Nove tehnike
očesne kirurgije

Podočnjaki –
estetska ali
zdravstvena težava?

Kako zdravi so
oreški?

Preveč ambiciozni
starši



Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430



Ustvarjajte s
praznično številko!
V vseh kioskih!

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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

Adam & Eva Batman & Robin Bonnie & Clyde



← očisti **70 %***



← očisti **30 %***

Novi par SUPERDUO:
CS 5460 ultra soft in CPS prime
Za popolnoma čiste zobe.

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.

Naša zobna ščetka je seveda junakinja. Kaj pa je s 30 % zobnih površin, ki se nahajajo med zobmi in jih niti ta zobna ščetka ne doseže? Tukaj pride na vrsto njena pomočnica – ultrafina medzobna ščetka. Preprostejša, prijetnejša in učinkovitejša kot zobna nitka. Za popolno ustno higieno izberite pravi junaški par – Superduo. www.curaprox.si.



Komplet Curaprox Superduo lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. www.flegis.si

CURAPROX

MIND THE GAP!



SWISS PREMIUM ORAL CARE



Vsebina revije

- 6 Poskušajmo se upreti obloženi praznični mizi
- 8 Zmanjšajmo stres med prazniki
- 10 Čudež življenja v mojem trebuhu
- 12 Testirajte se na virus HIV
- 15 Ste že videli srno ali psa s krčnimi žilami?
- 18 Sindrom karpalnega kanala
- 20 Po srčnem infarktu
- 22 KOPB zaradi kajenja
- 25 Jasno videti svet
- 28 Podočnjaki – estetska ali zdravstvena težava?
- 30 Žarek in svetloba, ki zdravita
- 32 ABC antioksidantov
- 34 Čudoviti svet čajev
- 36 Glukoza – vir življenja
- 38 Kako zdravi so oreški?
- 40 Preveč ambiciozni starši
- 42 Vpliv suhega zraka na zdravje
- 44 Zelene strani
- 46 Spoznajmo manualno terapijo

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

 **SET** tiskarna

Kolofon

Letnik 10, številka 11, december 2015
Število izvodov: 91.000
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 zdravih, 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 zdravlila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko presoja
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.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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.**



Novo inhalacijsko zdravilo za zdravljenje kronične obstruktivne pljučne bolezni

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je bolezen,

kronično obolenje pljuč, ki je v večini primerov posledica dolgoletnega kajenja. Cigaretni dim škoduje vsem delom pljuč. Zaradi sprememb v sami sluznici v velikih bronhijih nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašlja. Poleg tega pride do poškodb pljučnih mešičkov, kjer poteka prenos kisika v kri in izločanje ogljikovega dioksida iz krvi. Zaradi propada pljučnih mešičkov je motena izmenjava plinov, hkrati s propadom nastanejo v pljučih emfizemske bule. Gre za neozdravljivo kronično bolezen. FDA (agencija za zdravila in prehrano) je odobrila nov inhalacijski bronhodilatator za vzdrževalno zdravljenje KOPB, Utibro Breezhaler (Novartis). Zdravilo je kombinacija dolgodelujočega beta2-adrenergičnega agonista (indacaterol) in dolgodelujočega antagonist muskarinskih receptorjev (glikopirrolat). Zdravilo se uporablja enkrat dnevno in se ne sme uporabljati za zdravljenje akutnega poslabšanja KOPB. Zdravilo se v nobenem primeru ne sme uporabljati za astmo. Poleg tega pa je FDA odobrila še eno inhalacijsko zdravilo, ki vsebuje le eno komponento zgoraj omenjenega zdravila – glikopirrolat (Seebri Breezhaler). Uporablja se prav tako za vzdrževalno terapijo za zdravljenje KOPB.

Meditranska dieta je dobra za možgane

V mednarodni raziskavi, v katero so bili vključeni starejši odrasli brez demence, so pokazali, da imajo ljudje, ki so dosledno uživali mediteransko prehrano, večjo prostornino možganov kot tisti, ki so v svojo prehrano manj pogosto vključevali ribe, oljčno olje, zelenjavo, žitarice in zmerno količino alkohola ter redko uživali meso. Ta razlika pa je ekvivalentna petletni razliki. Raziskava je vključevala 674 starejših moških, ki so po zaključeni 12-mesečni dieti izpolnili vprašalnik ter opravili slikanje možganov MRI. Razlika v prostornini možganov med obema skupinama je bila 13,11 ml. Pogostejše uživanje rib v primerjavi z mesom je koreliralo z večjo prostornino sive možganovine ter večjo debelino možganske skorje. Podobno naj bi tudi prehrana z uživanjem rib trikrat tedensko ali z zaužitjem maksimalno 100 g mesa na dan ščitila pred atrofijo možganov, ki je ekvivalentna 3–4 letom staranja.



Nov program v mariborskem univerzitetnem kliničnem centru (UKC)

Presajanje diabetične retinopatije je nov program na

očesnem oddelku v UKC Maribor, ki se je začel izvajati novembra. Gre pravzaprav za preventivni program na državni ravni, ki se bo izvajal pri bolnikih z novo odkrito sladkorno boleznijo oz. tistih sladkornih bolnikih, ki še nimajo rednih očesnih pregledov z namenom preprečevanja slabovidnosti oz. slepote, nastale zaradi sladkorne bolezni. Program je finančno podprlo Ministrstvo za zdravje in se bo izvajal tudi v drugih mestih po Sloveniji: v Ljubljani, Celju, Kranju, Izoli, Šempetru, Novem mestu ter Murski Soboti. V Sloveniji imajo sicer sladkorni bolniki enkrat letno organizirane preglede pri specialistu oftalmologu, kjer se spremljajo spremembe na očesnem ozadju, ki nastanejo kot posledica sladkorne bolezni in lahko vodijo v izgubo vida. Problem sladkorne bolezni je namreč ta, da pacienti pravzaprav sploh ne opazijo zgodnjih sprememb oz. le-te niso simptomatske, zato je pomembno, da hodijo na redne preglede. Namreč ko bolezen postane simptomatska, je običajno že prepozno. S tem namenom se bo izvajal novi program presajanja diabetične retinopatije, ki je namenjen bolnikom z novoodkrto sladkorno boleznijo ter tistim, ki pregleda očesnega ozadja pri okulistu še niso imeli.



Odpornost na antibiotike

Skrb vzbujajoči so podatki o rasti odpornosti bakterij na antibiotike. Razvoj novih antibiotikov je dolgotrajen in drag proces, ki zahteva dolgoletne raziskave in testiranja, odpornost bakterij pa zaradi

nespametne in napačne rabe antibiotikov raste in je postala svetovni problem. Če se bo ta trend nadaljeval, bodo okužbe, ki se običajno pozdravijo v enem do dveh tednih, lahko postale rutinsko ogrožajoča stanja. Državne politike preprečevanja rasti odpornosti bakterij na antibiotike se usmerjajo v obvladovanje okužb v bolnišnicah, v omejevanje okužb z izboljšanjem pokritosti cepljenja in v zmanjševanje potreb po antibiotikih.

Podarimo zdravje

CIGARETNI FILTRI ZA KADILCE

Manj nikotina-več užitka

Nov-Nic v obliki cigaretne filtra uspešno zadrži od 40 % do 60 % nikotina in katrana. Za vse kadilce, ki ob okusu in ugodju kajenja želijo zmanjšati vnos nikotina in katrana v svoje telo.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



MEGASONEX ultrazvočna zobna ščetka AKCIJA 134 EUR

MEGASONEX s terapevtsko frekvenco 192 milijonov gibov/minuto razbije veržice bakterij, kar onemogoča tvorjenje zobnih oblog. Poleg ultrazvoka lahko izberete še sonične gibe s frekvenco 18.000 ali 9.000 gibov/minuto.

Naročila: 016207595 ali info@bk3.si



Z UMOM NAD MEDICINO

Znanstveni dokaz, da se lahko sami pozdravimo
Dr. Lissa Rankin

Knjiga razgrinja dokaze, da osamljenost, pesimizem, depresija, strah ter tesnoba škodujejo telesu in da intimni odnosi, hvaležnost, meditacija, spolnost in pristno izražanje samega sebe v telesu spodbujajo procese samozdravljenja.

Mehka vezava,
274 str., 28,70 €
www.gnostica.si



KURKUMA PLUS KRALJICA ZDRAVJA

Pomaga nadzorovati vnetne odzive v telesu, olajša prebavo, pomaga ohranjati zdravje jeter in žolčnika, pripomore k boljši presnovi maščob, brez glutena, škroba in konzervansov!

Najmočnejša
kurkuma, 632 mg,
+ črni poper, 105 mg

Kurkuma +
črni poper
V KAPSULAH

V lekarnah, spec. prod., Sano-
laboriju, www.lekarnar.com,
info: Algona 041 790 404,
www.dodajprehrani.si



Avstralski proizvod

TRGOPRO D.O.O. Legen 66 b, 2383 ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU

Usnjen bio
natikač-sandal,
mehak vložek kot
delovna obutev.

Art.: V 202 36-41

Certiifikat:
ISO 20347:2012
OB, SRC,E

www.trgopro.si
trgopro@amis.net



MATE ČAJ

Matein, bolj zdrav kot kofein
Antioksidant, zavira staranje in zmanjšuje
možnost nastanka raka
Topel ali hladen, z vami celo leto
Energija, čutili jo boste!

MATE ČAJ,
dovolite si,
da vas osvoji na:
<http://mate-caj.si/>

Naročite preko
spletne strani
ali na 041/635-722.



ČAROBNO ČREVESJE

Avtorica sijajnega priročnika znanstveno, a razumljivo in duhovito predstavlja potovanje slastne tortice na vilicah do kupčka v stranišču. Na vmesnih postajah predela vse od spahovanja do prdenja. Pojasnjuje, kako stanje črevesne flore vpliva tudi na naša čustva – ter nasmeje do solz!

www.mladinska.com



WELLION - Vaša avstrijska blagovna znamka pri sladkorni bolezni

PRAZNIČNA AKCIJA:

Praznični set vsebuje:
merilnik Wellion
LUNA Duo style +
5 lističev za holesterol +
5 lističev za glukozo.

Medtrust d.o.o.,
tel. 01/513 47 80,
www.medtrust.si

V lekarnah in specializiranih trgovinah.



Super cena:
19,90 EUR

LETOS PODARITE

1/ **IONIZATOR IONEX**, ki vas varuje pred prehladnimi infekcijami, alergijami...

2/ **IONEX-ZOBNO-ŠČETKO**, ki s polariteto odstrani ves zobni kamen brez paste



IONEX d.o.o., Slomškova 25, Ljubljana,
tel 040 19 13 13, ionex@ionex.si, www.ionex.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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



Poskušajmo se upreti obloženim praznični mizi

Kompulzivno prenažedanje je motnja, ki se kaže v obliki ponavljajočega se intenzivnega prenažedanja, pri čemer oseba nima nadzora nad hranjenjem. Takšno kompulzivno prenažedanje se nas lahko poloti v času praznikov, tudi če sicer s tem nimamo težav. Če pojedemo preveč in prevelike obroke hrane, tudi kadar nismo (več) lačni, je to lahko samo slabo za naš organizem. Še posebno hitro goltanje hrane, ne da bi pri jedi hrano dobro prežvečili, slabo vpliva na prebavo. Zato je pomembno, da se med prazniki, ko se miza kar šibi od vseh dobrot, držimo nekaj osnovnih pravil: jejmo zmerno, počasi in z užitkom. Predvsem pa takrat, ko

smo lačni. O težavah, ki nastanejo, če se prepuštimo prenažedanju, smo se pogovarjali z **Janezom Breznikom, dr. med.**, iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

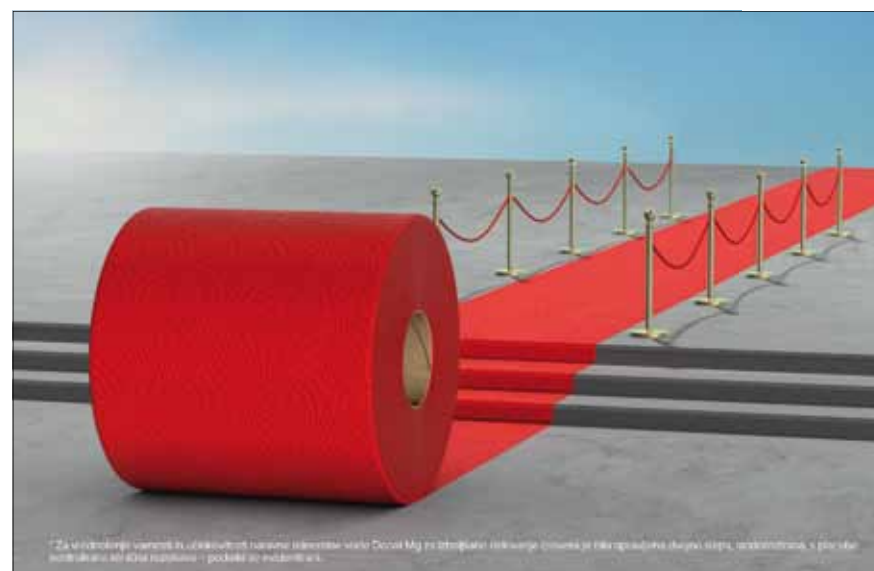
Kako se upreti prazničnemu prenažedanju? Bi morda pomagali manjši prigrizki čez ves dan?

Kroničnim bolnikom in bolnikom, ki imajo že poznane težave z želodcem pa tudi ostalim svetujemo vsaj tri glavne obroke dnevno. Je pa seveda v delovnem tempu, v času preza-

sedenosti in stresa, težko vedno tako ravnati. Zelo pomembno je, da zajtrkujemo in da si opoldan privoščimo vsaj topel obrok, tako se zvečer gotovo ne bomo prenažedali oz. bomo čutili manjšo potrebo po prenažedanju. Enak ritem prehranjevanja velja ohraniti tudi med prazniki. Pri vnosu hrane je vedno najboljša zmerna zmernost.

Katere so največje napake prazničnega prenažedanja? Je problem preveč hrane ali premastna, presladka hrana?

Mastna hrana med božičnimi prazniki morda ni toliko problematična kot v času velike noči. Morda je večji problem sladka hrana, največji pa količina zaužite hrane. Kadar preveč



Kraljevski tretma za vašo prebavo.

☒ Naravna mineralna voda Donat Mg klinično dokazano ureja prebavo.*



Donat Mg

Narava zdravi
donatmg.eu

Donat Mg je naravna mineralna voda iz izvira v Donat Mg.

pojemo, se želodec raztegne, začutimo neprijeten občutek teže, napenjanje z občutkom slabosti. Postopoma lahko to preide v dispepsijo, ki je občasna ali stalna bolečina v predelu zgornjega dela trebuha in spodnjega dela prsnega koša. Izvira iz prebavil in je posledica neravnovesja med agresivnimi in obrambnimi dejavniki v sluznici požiralnika, želodca in dvanajstnika. Zaradi prevelike količine zaužite hrane se lahko pojavi čezmerno zatekanje kisle želodčne vsebine iz želodca v požiralnik, kar poznamo pod imenom refluks, ob prisotni, največkrat pekoči bolečini za prsnico pa to občutimo kot zgago; težave z zgago pa vsaj enkrat letno občuti več kot polovica ljudi. Kompulzivno prenajedanje med prazniki v vsakem primeru škodi.

Omenili ste sladko hrano. Se nam zaradi sladke hrane začnejo nabirati plini v črevesju in nas napihuje?

Pri določenih predisponiranih osebah lahko pri uživanju enostavnih sladkorjev pride do povečane tvorbe plinov, običajno pa to ni problem, sploh ne pri zdravi populaciji. Večji problem je, da sladka hrana povzroči večji preboj kislinskih tokov, zatekanje kisline iz želodca v požiralnik in vpliva na poslabšanje gastroezofagealne refluksne bolezni. Pri ljudeh, ki se že soočajo s to boleznijo in pri katerih je že ugotovljeno slabše delovanje spodnjega sfinktra požiralnika, lahko prenajedanje, še posebno če gre za sladko hrano, poslabša bolezensko stanje.

Kaj poleg že omenjenega še vpliva na povečanje ali pomanjkanje kisline v želodcu?

Gre za neko splošno miselnost ljudi, da imajo preveč ali premalo kisline. Kaj takega bi lahko opredelili samo, če bi bolnika napotili na usmerjene specialistične preiskave (v prvi vrsti endoskopijo zgornjih prebavil). Pri zdravi populaciji tega problema, preveč ali premalo kisline, ne bi smelo biti. Eventualno bolezensko stanje na tem področju lahko ugotovi samo zdravnik specialist na usmerjenih pregledih. Na pregled je treba, če se pojavi pekoča bolečina za prsnico, ki ji je pridružena še kratka sapa, ali če se začnejo pogosto pojavljati težave nekaj ur po obroku in se poslabšajo pri sklanjanju, prepogibanju ali dvigovanju bremen.

Se pravi, da po obilnem obroku ni dobro leči?

Seveda ne. Če ležemo, hrana še lažje zateka iz želodca v požiralnik. Z ležanjem tudi oslabimo prebavljanje hrane. Po obilnem obroku je priporočljivo gibanje, še posebno sprehod; svetujemo vsaj 1000 korakov.

Kako pa na naš želodec in naše počutje vpliva preveč popite kave in alkohola?

Če ima oseba tudi sicer težave z želodcem, zelo slabo. Alkohol in kava dodatno dražita želodčno sluznico. V splošni praksi velja pravilo, da alkohola, če ga že moramo uživati, nikoli ne pijemo na prazen želodec. Obvezno je treba tudi pred zaužitjem kave nekaj malega jesti, da se v želodcu naredi zaščitna obloga. Osebam, ki imajo težave z želodcem, pa pitje alkohola kot tudi kave odsvetujemo. Odsvetujemo tudi kajenje.

Kaj pa želodčni kamni. Slišala sem, da v tem času urgenco pogosteje obiščejo ljudje s temi težavami?

Med prazniki najbrž pojemo več proteinske hrane in to vsekakor lahko sproži napad žolčnih kamnov. Žolčni kamni so tudi sicer precej pogosti, po nekaterih podatkih jih ima kar 10 do 20 odstotkov odraslih. So skupki v žolčniku ali žolčevodu, po svoji sestavi pa so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Ljudje s povečano telesno maso imajo kamne trikrat pogosteje, pogostejši pa so tudi žolčni kamni pri diabetikih po 60. letu.

Kakšno je vaše mnenje o dietah po praznikih; bi zelenjavni ali sadni dan pomagal želodcu, da si malo opomore?

Prehuda restriktivna dieta lahko pri kroničnih bolnikih stanje poslabša, zato jo odsvetujem. Dieta je vedno šok za telo in pri izvajanju kakšne hude restriktivne diete se stanje nič ne izboljša, je samo dodaten stres za telo. Na dolgi, pa tudi na kratki rok vse te očiščevalne diete niso primerne, vsaj ne za kronične bolnike. Zdravim ljudem pa zelenjavni ali sadni dan po praznikih ne more škoditi in ga priporočam.

Za kopičenje prazničnih kilogramov je krivo prenajedanje, sladka in mastna hrana, gazirane pijače in alkohol. Ne pozabite piti dovolj vode, še posebno kadar pijete alkohol.

Namig: če boste k polni mizi sedli lačni, boste težje nadzorovali svoj tek – možnosti, da se boste pretirano najedli, bodo na tak način izjemno velike! Zato na pojedino ne hodite lačni.

Vesel božič in srečno novo leto 2016!



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Darila za zdravje in dobro počutje

www.sanolabor.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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



Zmanjšajmo stres med prazniki



Miranda Krašna, univ. dipl. soc. del., spec. psihoterapije

Za večino ljudi so prazniki dobrodošel čas v letu, saj pomenijo dopust, počitek, druženje s prijatelji in družino. Za mnoge ljudi pa je to najbolj žalosten in depresiven čas. Pri tem ni izvzeta nobena starostna in socialna skupina, lahko so prizadeti otroci, mladostniki, invalidi, bolni, stari, revni in bogati.

Avtorica: **Miranda Krašna, univ. dipl. soc. del., spec. psihoterapije**

Kako se bomo odzvali med prazniki, je odvisno od naše zmožnosti prilagajanja.

Vsaka sprememba zahteva prilagajanje, tudi prehod iz dela v prosti čas in obratno. Pogost razlog, ki lahko pripelje do poslabšanja razpoloženja, so nerealna pričakovanja, običajno pa so razlogi bolj skriti.

Pri ljudeh, ki si z umikom v delo blažijo svoje stiske, utegne odsotnost delovne strukture nadomestiti občutek izoliranosti in osamljenosti. Nekateri ljudje se v odsotnosti obveznosti soočijo s svojo notranjo praznino, ki sproži potrtost ali tesnobo. Da bi se izognili praznini, si poskušajo praznike zapolniti z vsakovrstnimi dejavnostmi. Do motenj razpoloženja pride tudi pri tistih, ki živijo v konfliktnih odnosih, zaradi česar jim delovno okolje pomeni zavetje pred težavami. Med prazniki vse priplava na površje, povečajo se občutki nezadovoljstva in ujetosti v razdiralne odnose.

Osamljena oseba ni nujno v resnici fizično izolirana in sama. Pogosto živi v čustveno odmaknjenih medosebnih odnosih, v nera-

zumevajočem okolju in z občutkom, da ne spada v to okolje. Vase zaprti in manj družabni ljudje utegnejo povečano pričakovanje ali zahteve drugih doživeti kot pritisk, ki jih spravi v stisko. Še bolj se umaknejo vase, ob tem pa doživljajo nemoč, negotovost ali tesnobo.

Kronična osamljenost pripelje do zmanjšanja samozavesti in depresije.

Osamljenost je občutek, ki ga izkusi vsak človek, ko pride do motenj življenjskega ritma: selitev, prekinitev odnosov, konflikti, prenatrpanost z delom, vse to povzroča občutke odtujenosti in zapuščенosti, ki pa praviloma ne trajajo dolgo. Če negativni občutki trajajo, je to znak, da nekaj ni v redu. Težava je lahko v našem družabnem obnašanju, nekateri ljudje odbijajo druge, pa se tega niti ne zavedajo. Okrog sebe postavijo bodečo žico, ki že v začetni fazi odvrta druge ljudi, da bi se jim približali. Vprašajmo se, kako se obnašamo do drugih. Smo rezervirani in hladni? Potem se tudi drugi tako obnašajo do nas.

Osamljenost najlažje premagamo, če ravnamo po pravilu: »Delaj drugemu to, kar želiš, da bi drugi delal tebi.«

Ne pričakujte, da bo osamljenost izginila čez noč, bodite aktivni in vztrajni. Ne pričakujte od drugih, da se bodo takoj odzivali, kot si želite, ali celo, da morajo oni poskrbeti za vas – sami ste odgovorni za svoje ravnanje.

Ljudje pogosto izberejo osamljenost namesto druženja.

Način življenja in tehnološke inovacije, ki nam dajejo lažni občutek bližine, mnogokrat fiktivno zmanjšujejo željo po druženju. Gledamo televizijo, se pogovarjamo po omrežju, igramo videoigre in sedimo pred računalnikom, s tem zatiramo željo po zblizevanju. Ko televizor in računalnik izklopimo, smo spet osamljeni.

»Ne pričakujte, da bo osamljenost izginila čez noč, bodite aktivni in vztrajni. Ne pričakujte od drugih, da se bodo takoj odzivali, kot si želite, ali celo, da morajo oni poskrbeti za vas – sami ste odgovorni za svoje ravnanje.«

Nekateri si želijo partnerske zveze samo zato, da ne bi bili več osamljeni. Dober partner, ki nas ima rad, nas lahko zelo osreči,

vendar partner ni zdravilo za osamljenost. Veliko parov ima resne težave v komunikaciji in so najbolj osamljeni ljudje na svetu. Spremenite svoje poglede na življenje pred začetkom novega odnosa, samo tako boste zgradili močen temelj za srečno partnerstvo.

Biti sam še ne pomeni osamljenosti

Nekateri ljudje izberejo bolj samotno življenje ali pa ga občasno potrebujejo, saj jim samota pomaga, da se napolnijo z energijo. Ti ljudje imajo učinkovito in bogato notranje življenje, znajo si osmisliti čas in imajo razvito kapaciteto za »biti sam«.

Prazniki pogosto prinašajo vrtoglavo paletto zahtev, vendar z nekaj praktičnimi nasveti lahko zmanjšamo stres. Nazadnje lahko v praznikih uživamo in to celo bolj, kot smo pričakovali.

Nasveti za preprečevanje počitniškega stresa in depresije:

1. Prevzemite nadzor nad prazniki.
2. Imejte realistična pričakovanja in cilje, naredite seznam prednostnih nalog in načrtujte.
3. Ne prevzemajte več odgovornosti, kot zmorete.
4. Spremljajte izdatke in razmislite, koliko denarja si lahko privoščite za darila. Ne poskušajte kupiti sreče s poplavo daril. Prazni računi lahko privedejo do depresije in stresa.
5. Ne porabite vse energije v enem samem dnevu.
6. Omejite pitje, saj prekomerno pitje poveča občutke depresije. Poskrbite za zdravo prehrano, veliko spanja in redno telesno aktivnost.
7. Naučite se reči ne. Prijatelji bodo razumeli, če ne morete sodelovati v vsakem projektu.
8. Poskusite sprejeti družinske člane in prijatelje takšne, kot so, čeprav ne živijo po vaših pričakovanjih.
9. Priznajte si svoje občutke. Ne morete se prisiliti, da bi bili srečni samo zato, ker so prazniki.
10. Če ste sami, poskusite s prostovoljstvom in pomagajte drugim. To je dober način za dvig samozavesti in širitev socialne mreže.
11. Poskusite nekaj novega, bodite odprti, najдите nove načine povezovanja. Poiščite družabne skupine, skupine za samopomoč, ki nudijo podporo in nova prijateljstva.
12. Poiščite stare, izgubljene prijatelje.
13. Poiščite nekaj, kar vam zmanjšuje stres, prečistite svoj um in poskrbite za notranji mir (glasba, masaža, knjiga ...).
14. Poiščite strokovno pomoč psihoterapevta.

Zmanjšajmo stres!

Pastile in žvečilni gumi Dr. Bach stres (št. 39)

Bachova zelišča: Betlehemska zvezda, popon, nedotika, češnjelika sliva, srobot

Okus: Češnjelika sliva

Pastile in žvečilni gumi vsebujejo kombinacijo esenc v skladu z originalnimi recepti po dr. Bachu (št. 39) in so primerne za uporabo pri vsakodnevnih stresnih situacijah.



Primerno tudi za otroke, brez alkohola, sladkorja, aspartama in glutena!



Eko-sol d.o.o., tel. 031 576 576, trgovina@ekosol.si
Izdelki so na voljo v Sanolaborjih in specializiranih prodajalnah ter na www.ekosol.si

Kdo vam lahko pomaga?

DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA, INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA

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.

PSIHOTERAPIJA FREIA MARTINA VAJS, S.P.

Trg mladinskih delovnih brigad 5, Ljubljana
Tel.: 041-329 730, www.psihoterapija-freia.si

Individualna in skupinska gestalt psihoterapija ter psihoterapevtsko svetovanje v Ljubljani in na Koroškem.

BRST PSIHOLOGIJA, BRANKA STRNIŠA

Kranj in Ljubljana,
tel.: 068 182 817, branka@brstpsihologija.si, www.brstpsihologija.si

Psihoterapija in psihološko svetovanje, osebnotni trening-coaching, psihološka testiranja, izobraževanja.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Za normalno nosečnost je predvidenih deset osnovnih pregledov.

B Na prvi pregled h ginekologu pride nosečnica med 8. in 12. tednom nosečnosti.

C Pregled nihalne svetline je plačljiv in ni nujno potreben.

Čudež življenja v mojem trebuhu



Intervju: Eva Macun, dr. med.

Obdobje nosečnosti je lahko za nekatere ženske najlepše v njihovem življenju, za druge pa najbolj stresno in naporno. Za vse pa velja, da je priporočljivo hoditi na redne preglede v nosečnosti, da lahko zdravniki oziroma diplomirane babice pravočasno zaznajo morebitne nepravilnosti. O tem, kateri pregledi so priporočljivi, kateri plačljivi in kateri brezplačni, pa tudi o smiselnosti 3D- in 4D-ultrazvočnih preiskav smo se pogovarjali s predstojnico ginekološko-porodniške službe Splošne bolnišnice Jesenice **Evo Macun, dr. med.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Koliko pregledov je običajno potrebnih v nosečnosti?

Za normalno nosečnost je predvidenih deset osnovnih pregledov do 40. tedna nosečnosti. Od teh jih lahko po našem pravilniku o preventivnem varstvu pet opravi tudi babica. Če v ambulanti ni zaposlene babice, te preglede opravi zdravnik. V našem dispanzerju za žene že eno leto deluje babiška ambulanta, kamor zdravniki na te vmesne preglede, ki jih lahko opravi babica in kjer ni potreben zdravnik, napotijo nosečnice.

Kako pa se odzovejo nosečnice na dejstvo, da jih bo pregledala babica in ne zdravnik?

Zelo dobro. Običajno se malce pozanimajo pri prijateljicah, ki so že bile noseče in na takšnem pregledu in postopoma dobijo zaupanje. Še posebno ko pridejo same na pregled in ugotovijo, da ima babica ob običajnem pregledu tudi več časa za pogovor, da se ji lahko individualno posveti, se pogovarja z njo tudi o pripravah na porod, o tem, kdaj iti na porodniški dopust in drugem, so še posebno vesele in zadovoljne. Babica se z nosečnico lažje pogovori tudi o povsem običajnih in normalnih nosečniških težavah kot so slabost med nosečnostjo, prehrana ali prebava. Za te pogovore običajno zdravniki nimamo dovolj časa.

Kdaj naj nosečnica pride na prvi pregled h ginekologu?

Po naših priporočilih je to nekje med 8. in 12. tednom oziroma takrat, ko izostane druga menstruacija. Ne prej. Torej, ko je nosečnostni test pozitiven, ženska pokliče v ambulantno izbranega ginekologa, kjer jo naročijo na prvi pregled. Če pa ženska že prej krvavi, če ima močne bolečine v spodnjem delu trebuha, krče ali če so kakšne druge težave, potem pa mora priti že prej.

Kateri ginekološki in ultrazvočni pregledi so ključni v prvem trimesečju?

V prvem trimesečju je ključen pregled za potrditev nosečnosti, pomembno je tudi preveriti, da je nosečnost res v maternici, pogledamo pa tudi, koliko je plodov. Lahko je eden, lahko so tudi dvojčki, trojčki. Na tem prvem ultrazvočnem pregledu ugotavljamo še prisotnost srčnega utripa, z meritvijo temertrtica pa natančno določimo trajanje nosečnosti. Preverimo tudi jajčnike. Sicer pa kakšen drug ultrazvočni pregled, razen omenjenega, na račun zavarovalnice v tem času ni predviden.

Najbrž šele v drugem trimesečju?

Tako je. To je najboljšežnejši pregled v nosečnosti, saj poleg meritve teže, krvnega tlaka in laboratorijskih preiskav obsega še ultrazvok. To je tako imenovana morfologija.

Na tem pregledu ugotavljamo, ali so vsi organski sistemi normalno razviti. Ta pregled je med 20. in 24. tednom. Takrat lahko tudi že določimo spol, preverimo, kje in kako leži posteljica, količino plodovnice in seveda rast ploda. V primeru rizične nosečnosti ali zgodnjih porodov opravimo tudi oceno materničnega vratu.

V katerem obdobju pa je na vrsti pregled nihalne svetline in zakaj je potreben?

Nujno potreben ni. Tudi ni pregled, ki ga krije zdravstveno zavarovanje pri vseh nosečnicah. Pri nosečnicah, mlajših od 35 let, je to pregled, pri katerem se izmeri nihalna svetlina in na podlagi le-te in še drugih parametrov se računalniško izračuna tveganje, da ženska nosi otroka z Downovim sindromom in drugimi kromosomskimi nepravilnostmi. To ni diagnostična, ampak presejalna preiskava. Na podlagi te preiskave sicer ne moremo z gotovostjo reči, ali ima otrok Downov sindrom ali ne, izračunamo lahko samo tveganje. Poseben program potem izračuna povišano tveganje, katerega meja znaša 1 : 300. Kadar je tveganje večje od 1 : 300, na primer 1 : 50 ali 1 : 100, nosečnico napotimo na diagnostične preiskave. Dodatno se uporablja še presejalna preiskava s hormoni, ki lahko to tveganje spremeni na boljše ali na slabše. Ta preiskava je samoplačniška, opravljajo jo certificirani preiskovalci, ki pridobijo certifikat za opravljanje tega pregleda, in računalniški program, ki ugotavlja tveganje. Ta preiskava je omogočena na napotnico med 35. in 37. letom starosti nosečnice.

Kako pa potekajo 3D- ali 4D-ultrazvočne preiskave?

Pri nas jih sicer ne delamo, saj so te preiskave izredno redko potrebne za diagnostiko. To so preiskave bolj komercialne narave; starši pa radi vidijo, kako je videti njihov otrok na 3D- ali 4D-ultrazvoku. Večino nepravilnosti lahko zdravniki vidimo na običajnih 2D-preiskavah.

Se pravi, da iz zdravstvenega vidika 3D-oz. 4D-preiskave niso nujne?

Za zdaj ne. Redke nepravilnosti so, ki jih lahko vidimo samo na ta način. Predvsem gre za željo staršev; še posebej so preiskave dobrodošle pri partnerjih, ki morda ne morejo začuti otroka, pa jim ga prav takšna preiskava zelo približa. Navezovanje na otroka je zaradi te 3D- oz. 4D-tehnologije lažje.

Je takšen pregled plačljiv?

Če je potreben pregled zaradi diagnoze nekega obolenja, je storitev brezplačna, sicer je plačljiva. Če pri 2D-pregledu ugotovimo, da obstaja sum za razcep ustnic neba ali kakšne anomalije udov, potem to poskušamo potrditi še s 3D- ali 4D-ultrazvokom. Mora pa biti otrok takrat v takšnem položaju, da lahko morebitno nepravilnost potrdimo. Še enkrat pa bi rada poudarila, da v tem primeru potrjujemo neki sum, ki ga sicer predvidimo že na 2D-preiskavi.

Kako potekajo pregledi v zadnjem trimesečju?

S strani zavarovalnice po morfološkem pregledu med 20. in 24. tednom ni več predvidenega pregleda. Načeloma po tem ultrazvočnih pregledov ni več. Se pa v Sloveniji okrog 32. tedna pogosto opravi ultrazvok zaradi ocene rasti ploda. Preveri se teža, krvni tlak, razdalja simfiza-fundus, plodovi srčni utripi. Nosečnico povprašamo o otrdevanju trebuha, tiščanju navzdol, otekanju nog in rok. Tudi ta pregled lahko sicer opravi diplomirana babica.

Kaj pa pregledi po 36. tednu nosečnosti?

Po 36. tednu naj bi nosečnica prišla na pregled enkrat tedensko, to je še petkrat, kar je skupno 11 pregledov v nosečnosti. V tem času pogledamo, ali je otrok v maternici pravilno obrnjen in ocenimo otrokovo splošno stanje, preverimo količino plodovnice in oceno posteljice. Proti koncu nosečnosti v ginekološko-porodniških ambulantah s pomočjo naprav, ki se jim reče kardiotokografi (CTG), spremljamo otrokov srčni utrip in aktivnosti maternice. Takšen pregled traja okoli 20 min, nosečnica lahko leži na boku, ni pa nujno, lahko tudi sedi, posluša glasbo ali bere.

Kaj pa pregledi po terminu poroda?

Pregledi so še pogostejši, prvi teden po terminu na tri do štiri dni. Opravimo že omenjeni CTG in oceno količine plodovnice ter preverimo gibanje otroka. Po 41. tednu, to je en teden po predvidenem roku, pa so preiskave še pogostejše, ženski pa že ponudimo tudi sprožitev poroda. Če tega ne želi, počakamo do največ 14 dni po določenem terminu, ki je skrajni rok za porod. Po tem roku se tveganje za plod zelo poveča.

Kdo vam lahko pomaga?

DIAGNOSTIČNI CENTER STRAH – GINEKOLOŠKI CENTER STROKOVNE ODLIČNOSTI

Primarij Darija Strah, dr.med.
Slamnikarska cesta 3a, Domžale,
tel.: 0590 636 000, www.strah.si

3D/4D ginekološki in nosečnostni ultrazvočni pregledi, Nifty test, nihalna svetlina, vodenje nosečnosti, ginekološka ambulanta, dojke, menopavza, kontracepcija.

ZASEBNA GINEKOLOŠKA ORDINACIJA AMBER, MARIBOR

asis. Sabina Bušat dr.med.spec. ginek. in porod.
tel. 02/420 77 55, 068/141 124,
www.ginekologija-busat.si

Vodenje nosečnosti, morfolologija ploda, 3D/4D ultrazvok, nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave, ultrazvočna meritev materničnega vratu.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

MTC Fontana – ODLIČNA IZBIRA ZA VAŠE ZDRAVJE!



V Medicinsko termalno centru Fontana vam nudimo naj sodobnejšo diagnostično in terapevtsko obravnavo.

NOVO

Medicinsko termalni center Fontana je bogatejši za nov digitalni mamograf Planmed Nuance Excel. Visoka resolucija omogoča natančnost in čistost slike, pri tem je sevalna obremenitev pacientk nizka, sam pregled pa traja kratek čas.

Fontana
Medicinsko termalni center

MTC Fontana, Koroška cesta 172, 2000 Maribor
T: 02 23 44 102 / zdravstvo@termemb.si / www.fontana.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Pogostejše testiranje predvsem najbolj izpostavljenih oseb je zelo pomembno v boju proti virusu HIV.

B Zgodnje zdravljenje okužbe z virusom HIV v primerjavi z odloženim zdravljenjem, ko je imunski sistem že okvarjen, za 57 odstotkov zmanjša tveganje za nevarne zaplete okužbe z virusom HIV ali za smrt zaradi aidsa.

C Okužba z virusom HIV oziroma aids je bolezen, ki se jo da spremeniti v obvladljivo kronično bolezen.

Testirajte se na virus HIV



Intervju: prof. dr. Janez Tomažič, dr. med.

Prvi december je dan boja proti aidsu. V Sloveniji trenutno živi okrog 600 poznanih oseb z virusom HIV/aidsom, predvideva pa se, da je še 100 do 200 oseb, ki za okužbo ne vedo. Kako prepoznamo bolezen, kako jo odkrijemo in zdravimo, smo med drugim povprašali **prof. dr. Janeza Tomažiča, dr. med.**, s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Vsako leto se tudi v Sloveniji vrstijo številne akcije za ozaveščanje o virusu HIV in aidsu, pa vendarle ljudje še ne vedo dovolj, da bi se zaščitili. Zato že za začetek izpostaviva, kako se bolezen prenaša in kako se lahko obvarujemo?

Virus HIV se lahko prenese z nezaščitenimi spolnimi odnosi z okuženo osebo. To je najpogostejši način prenosa virusa v Sloveniji.

Uporaba kondoma, poznavanje partnerja (-ev), itd. lahko tovrstno okužbo v veliki meri preprečijo. Virus se sicer lahko prenese tudi s souporabo igel in pribora za injiciranje drog, z okuženo krvjo in krvnih pripravkov in z okužene matere na novorojenca.

Kakšni so simptomi virusa HIV? Kako prepoznamo bolezen?

Najpogostejše se prvi simptomi in znaki okužbe z virusom HIV pokažejo približno štiri tedne po tvegane obnašanju kot akutni sindrom HIV. Simptomi so različni, najpogostejše je to povišana temperatura, potenje, bolečine v mišicah, povečane bezgavke, slabost, pogosto se pojavijo rdečkasti izpuščaji in ranice na koži, v ustih ali zadnjiku. Nekje v štirih tednih večina omenjenih težav mine, utrjenost pa lahko traja še mesece. Pri nezdravljenih osebah sledi dolgoletno mirno obdobje brez »vidnih« težav, vendar imunski sistem okuženega nezadržno propada in po nekaj letih se vse pogostejše začnejo pojavljati dodatne okužbe, ki so povezane s slabšo obrambno sposobnostjo okuženih oseb (indikatorske bolezni). Po osmih do desetih letih pa se pojavijo zelo nevarne bolezni, ki opredeljujejo aids. Tak je potek pri 70 odstotkih okuženih oseb, ki se ne zdravijo. Pri ostalih pa se aids lahko razvije prej ali pozneje.

Je ponavljajoča se kandidiaza tudi znak za okužbo z virusom HIV?

Tako imenovane indikatorske bolezni so med drugim kandidiaza v ustni votlini (bel jezik in sluznice – soor), pasovec, huda diseboreja, oralna lasasta levkoplakija (značilne bele, praproti podobne naslage na robovih jezika), nejasna vročina in hujšanje, ponavljajoče se

okužbe itd. Med boleznimi, ki opredeljujejo aids, pa spadajo kandidiaza požiralnika, sindrom hujšanja, huda obojestranska pljučnica, ki lahko pomeni okužbo s *Pneumocystis jirovecii*, določene rakave bolezni (npr. kapošijev sarkom, določeni limfomi), itd.

To je infektivna bolezen, ki poteka v več razvojnih stopnjah. Jo lahko popolnoma zajezimo, če jo odkrijemo zgodaj? Kaj to pomeni?

Tveganje za prenos je največje, če je oseba, ki je izvor virusa HIV, v začetnem ali v poznem obdobju okužbe, ko je koncentracija virusa v telesnih tekočinah velika. Okužena oseba najpogostejše prenese virus na druge osebe v prvih mesecih po okužbi (60 odstotkov vseh prenosov), ker je takrat najbolj kužna, ne ve za svojo okužbo in ima pogosto nezaščitene spolne odnose, potencialno z več spolnimi partnerji. Če osebo odkrijemo dovolj zgodaj, z ustreznim zdravljenjem preprečimo nadaljnji razvoj bolezni in do aidsa nikoli ne pride.

V Sloveniji se ljudje redko odločajo za testiranje na okužbo s HIV, saj nekako še vedno velja miselnost, »da se meni to ne more zgoditi«. Kako pomembno je to testiranje?

V Sloveniji se ljudje redko odločajo za testiranje na okužbo s HIV, zato je potrebna večja aktivnost vseh slovenskih zdravnikov v sodelovanju z nevladnimi organizacijami in celotno družbo. V Sloveniji namreč porašča tudi pojavnost drugih spolno prenosljivih okužb, to je sifilisa, gonoreje, nespecifičnega uretritisa, genitalnega herpesa, limfogranuloma venereum, ki povečujejo možnost prenosa virusa ob dejstvu, da je skrb vzbujajoča pogo-

sto pomanjkljiva celostna obravnava okuženih oseb. Zgodnje odkrivanje oseb, okuženih z virusom HIV (pogostejše testiranje predvsem najbolj izpostavljenih oseb), in zgodnje zdravljenje okuženih oseb je poleg promocije odgovornejšega obnašanja prioriteta v boju proti virusu HIV oziroma aidsu. Ker je zdravljenje odlična, pravzaprav najučinkovitejša preventiva. Pri osebah, ki se uspešno zdravijo, je za več kot 90 odstotkov zmanjšano tveganje za prenos okužbe na spolnega partnerja. Torej je testiranje res pomembno, saj le tako lahko pride do zdravljenja, ki je nujno za posameznika in za družbo.

Komu vse ga priporočate? Katere osebe so najbolj izpostavljene?

V Sloveniji imajo moški, ki imajo spolne odnose z drugimi moškimi, nesorazmerno več okužb z virusom HIV v primerjavi z drugimi ključnimi populacijami. Zaradi učinkovitega zdravljenja, »sodobnega načina življenja« (nove spolne prakse, rekreacijske droge, itd.) in verjetno tudi zaradi še vedno prisotne hude stigmatizacije je med določenim deležem omenjenih moških popustila temeljna preventiva, to je neuporaba kondomov in lubrikantov, predvsem pri receptivnih analnih odnosih, ter nepoznavanje partnerjevega statusa HIV. Sicer se redno testiranje priporoča tudi uživalcem nedovoljenih drog in ostalim ranljivim skupinam, denimo posameznikom, ki hitro menjavajo spolne partnerje.

Kako pogosto bi se po vaše moral testirati slednji, torej tisti, ki res pogosto menja spolne partnerje?

Seveda obstaja razlika med »menjavami spolnih partnerjev«. Večja je nevarnost pri nezaščitenih analnih receptivnih spolnih odnosih in če so partnerji tuji iz dežel z veliko prekuženostjo, če so to spolne delavke(-ci), itd. Pri tovrstnih tveganjih bi priporočil mesečno testiranje.

Kje se lahko testiramo in kako poteka test?

Testiranja se izvajajo po vsej Sloveniji, lahko pri svojem osebnem zdravniku, lahko na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja, v skupnosti MSM, itd. Preprosto se odvzame kri in se vzorec pošlje v ustrezen laboratorij. Rezultati so znani v nekaj dneh.

Umrljivost oseb, okuženih z virusom HIV, se sicer zmanjšuje, vendar pa je še vedno večja od umrljivosti v splošni populaciji. Narašča pa delež smrti, ki niso neposredno povezane z aidsom in so predvsem posledica srčno-žilnih in rakavih bolezni ter boleznijeter. Eno ključnih vprašanj je, kdaj začeti zdravljenje pri osebah, ki so okužene z virusom HIV?

Priporočila so se zelo pogosto spreminjala. Ena najpomembnejših raziskav v medicini, ki se je končala letos, je študija START. Rezultati raziskave so pokazali, da takojšnje zdravljenje za 57 odstotkov zmanjša tve-

ganje za smrt zaradi aidsa ali pojav bolezni, ki opredeljujejo aids ali tudi kardiovaskularne bolezni, končno odpoved ledvic, dekompenzacijo jetrne ciroze, rakave bolezni, ki niso povezane z aidsom. Priporočila za zdravljenje so se tako zelo spremenila. Bistvena sprememba je, da se začne zdraviti vsaka okužena oseba, ne glede na koncentracijo okuženih celic in ne glede na virusno breme.

Cepiva še vedno nimamo, imamo pa na voljo zdravila, tako da lahko okuženi z virusom HIV živijo kakovostno življenje. Bolezen je torej možno obvladati. Kakšno je dosledno upoštevanje vseh navodil zdravljenja? Kako si lahko okuženi zagotovijo dolgo, lepo življenje?

Okužba z virusom HIV oziroma aids je bolezen, ki jo s sedanjimi terapevtskimi pristopi ne moremo pozdraviti, lahko pa pomembno vplivamo na njen potek in jo iz bolezni z veliko smrtnostjo in s številnimi ogrožajočimi zapleti spremenimo v obvladljivo kronično bolezen z zadovoljivo kakovostjo življenja. Predpogoj je redno, vsakodnevno in dosmrtno uživanje ustreznih zdravil. Temelj uspešnega zdravljenja pa je tudi bolnikovo sodelovanje oziroma njegova predanost zdravljenju. Zato je tako pomembno, da bolniku pojasnimo pomembnost zdravljenja in da režim le-tega prilagodimo posameznemu bolniku.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430



**Ste kdaj pomislili na okužbo
z virusom
HIV?**

POSVETUJTE SE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

SLC/HIVP0001/15

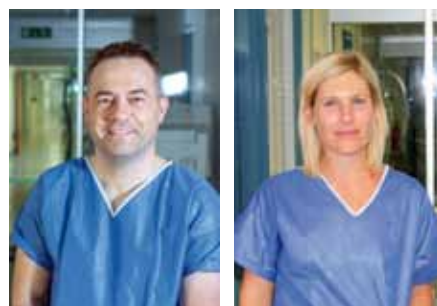


GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Tel: + 386 (0)1 280 25 00, medical.x.si@gsk.com

Datum priprave materiala: november 2015. Datum naslednje revizije materiala: november 2017.

Vse avtorske pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana.

Bolečine v nogah



Intervju: Danijel Bešič Loredan, dr. med., in Tamara Klarič, dr. med.

Imate težave z otekanjem nog in s krči? Ali vam včasih bolečina v golenih celo onemogoča hojo? Se soočate z bolečinami v kolkih, kolenih, gležnjih, stopalih ali z omejeno gibljivostjo posameznih sklepov? So vam težave pri izbiri in iskanju ustrezne obutve zaradi deformacij gležnjev in stopal poznane?

Kaj pa bolečine pri športnih aktivnostih in v napredovalnem stadiju pri vsakdanjih aktivnostih, kar zelo vpliva na kakovost gibanja in življenja? Odgovore vam ponuja Danijel Bešič Loredan, dr. med., specialist ortopedske kirurgije, in Tamara Klarič, dr. med., specialistka splošne kirurgije.

Kateri so vzroki za bolečine v spodnjih okončinah?

Izvor bolečin je lahko v obolenjih sklepov in kosti, bolečina je lahko posledica perifernih arterijskih bolezni, nevroloških bolezni in bolezni venskega sistema. Lahko gre tudi za popoškodbeno stanja, druge sistemske bolezni, okvare hrbtenice.

Svojim nogam in tudi hrbtenici lahko močno škodujemo z neprimerno obutvijo, s preobremenitvami in z neprimernimi položaji na delovnem mestu. Z neaktivnostjo, nošenjem pretesnih oblačil in izpostavljenostjo vročini pa škodujemo svojim venam. Gibalna neaktivnost, prevelika telesna teža in kajenje kvarijo arterije.

Kako si lahko pomagamo?

Zelo pomemben je pregled in posvet pri izbranem osebnem zdravniku, ki oceni, ali je potreben pregled pri ortopedu, nevrologu, žilnem kirurgu, revmatologu.

Dr. Bešič Loredan: Ortopedske težave so pogoste in imajo različne vzroke, lahko so posledica obrabe sklepov, športnih poškodb in popoškodbenih stanj, lahko so tudi posledica drugih bolezni, kot so sladkorna bolezen, revmatična obolenja, nevrološke bolezni in posledice preobremenitev.

Dr. Klarič: Žilna obolenja so predvsem podedovana, pomembno je razlikovati med periferno arterijsko boleznijo in venskim popuščanjem. Pri pregledu se glede na pogovor z bolnikom odločimo, ali sta potrebna

meritev gleženjskega indeksa in ultrazvočni pregled ožilja. Ocenimo povrhnji in globoki venski sistem in tudi arterijsko ožilje okončin ter ocenimo potrebo po invazivnejši diagnostiki, kot sta arteriografija in venografija.

Kaj lahko bolniki sami storijo za preprečitev nastanka težav?

Dr. Klarič: Pomembna je zmerna in redna telesna aktivnost, vzdrževanje normalne telesne teže, nošenje ohlapnih oblačil, nošenje čevljev s primerno višino, in sicer 3 do 4 cm; izogibanje vročini, toplim kopelim. Velik delež pri pojavu omenjenih težav pa imajo tudi neizogibni vzroki, kot so dednost, nosečnost, delovno mesto.

Dr. Bešič Loredan: Tudi pri ortopedskih težavah imajo velik vpliv dednost in druge sistemske bolezni, na primer revmatske bolezni in sladkorna bolezen. Pomembno je, da so te bolezni ustrezno zdravljene. Le tako se upočasni napredovanje okvar na sklepih.

Sicer pa pravilna obutev, gibanje, zmerna športna aktivnost, izogibanje nepravilnim in prisilnim držam in preobremenitvam pomembno zmanjšajo verjetnost nastanka težav.

Veliko ljudi ima težave s stopali, pogosto več let trpijo pri hoji...

Dr. Bešič Loredan: Težave s stopali so pogoste, bolniki dolgo časa odlašajo s pregledom in tiho trpijo zaradi bolečin, saj so stopala skrita v obutvi. Ko težave postanejo moteče, neznosne in jih ovirajo pri običajnih dnevnih aktivnostih, se odločijo in obiščejo zdravnika.

Bolezni, deformacije in druge težave s stopali imajo posebno poglavje v medicini; diagnostika in zdravljenje zahtevata veliko znanja, zato je zdravljenje tovrstnih težav pogosto neustrezno.

Izkrivljeni nožni palec, otiščanci na podplatih, kostni izrastki lahko zelo vplivajo na kakovost življenja; ljudje veliko časa trpijo, ker nimajo možnosti ustreznega in pravočasnega zdravljenja oz. operacije. Veliko bolnikov ima tudi težave zaradi obrabe palčevega sklepa ali strokovno *hallux rigidus*. Pogoste so tudi bolezni tetiv na stopalih, težave zaradi ploskih stopal in revmatoloških bolezni, ki prizadenejo stopala.

Kako uspešne so operacije izkrivljenega nožnega palca ali strokovno hallux valgusa?

Poznamo veliko načinov operacije, od minimalno invazivnih do zelo radikalnih operacij. Če želimo trajen in dober rezultat po operaciji, moramo dobro poznati vzroke in mehanizem nastanka same deformacije. Osebnostno že vrsto let izvajam operacijo tipa Scarf z Akin osteotomijo palca ali brez nje, ta tip operativnega posega je po uspešnosti med najboljšimi, in sicer 85-odstotno; po operaciji je stopalo popolnoma funkcionalno brez omejitev glede aktivnosti ali obutve.

Ukvarjate se tudi s kirurgijo gležnja, protetiko kolen in kolkov?

Ja, osebno sem se usmeril v ortopedsko kirurgijo spodnjih okončin; opravljam operacije zamenjave kolkov in kolen, kot tudi operacije na področju kirurgije gležnja in stopala. Vstavitve kolenske endoproteze (umetnega kolenskega sklepa) je moja najljubša operacija.

Kateri pa so znaki bolezni ven?

Dr. Klarič: Glavne težave, ki jih imajo bolniki, so moteč videz, utrujene in težke noge, otekanje gležnjev in goleni, krči ponoči, včasih srbenje in nemirne noge. Samo bolezen delimo v več stadijev. Na začetku se pojavijo le moteče kapilare in modrikaste vene, ki prosegajo skozi kožo, bolniki takrat še nimajo težav. Kasneje se pojavijo debelejšje žile, ki so izbočene, običajno se takrat pojavijo tudi težave. Te spremembe se z operacijo popolnoma popravijo. V kasnejših fazah pa nastanejo nepopravljive okvare kože, kot so temnejša in stanjšana koža goleni, goleni močno otečejo, nazadnje pa se na tako okvarjeni koži pojavijo rane, ki se dolgo časa ne zacelijo.

Ali so za to lahko tudi drugi vzroki?

Dr. Klarič: Že pri pregledu in na osnovi pogovora z bolnikom lahko ocenimo, ali gre za prizadetost ven, arterij ali limfnih ven. Treba pa je izključiti tudi kožne bolezni, revmatska obolenja, nevrološke bolezni in prizadetost hrbtenice. Vsekakor je potrebna ultrazvočna preiskava ožilja, po potrebi tudi meritev gleženjskega indeksa, bolnika lahko napotimo tudi na pregled k ortopedu, nevrologu, dermatologu.

Kako zdravite krčne žile?

Dr. Klarič: Začetne spremembe se lahko zdravijo s kompresijskimi nogavicami; če je prisoten moteč videz, lahko v začetnih stadijih zdravimo z sklerozacijami ali prekokožnim laserjem, kasneje ko se pojavijo težave in večje spremembe na koži, pa je potrebna operacija. Sama opravljam endovenske laserske operacije, ki imajo za bolnika veliko prednosti. Glavne so, da se opravijo v lokalni anesteziji, brez hospitalizacije, okrevanje je hitrejše, možna je takojšnja normalna telesna aktivnost. Poleg tega pa so laserske operacije tudi uspešnejše od klasičnih in kasneje je manj ponovitev.

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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

Ortopedija
Kirurgija gležnja
Kirurgija stopala
Ortopedija kolena
Žilna kirurgija
Laserska kirurgija



KIRURGIJA BK

KIRURGIJA BK / Kirurgija Bešič - Klarič
ZASEBNI ZDRAVSTVENI ZAVOD
Hribarjeva 13, 1380 Cerklja, Slovenija
tel: 040 366 846, e-mail: info@kirurgija-bk.si, www.kirurgija-bk.si

ABC

A Krčne žile niso bolezen, gre zgolj za eno od posledic kroničnega obolenja – kroničnega venskega popuščanja.

B Krčne žile so v večini primerov dedno pogojene.

C Ob krčnih žilah se nam ni potrebno izogibati virom toplote, raje se opazujemo, če se stanje po tem res poslabša.

Ste že videli srno ali psa s krčnimi žilami?



Intervju: asist. Andrej Bergauer, dr. med.

Odgovor je seveda ne, vprašanje v naslovu pa nima namena zabavati, ampak ponuja odgovor na vprašanje, zakaj imamo samo ljudje krčne žile. Odgovor je preprost: ker nimamo štirih nog in s tem črpalke – srca – bližje okoličinam. Zaradi daljše poti in gravitacije, ki jo mora kri po venah premagati iz udov nazaj do srca, je človek razvil sistem venskih zaklopk in golenskega mišičja – mišične črpalke, ki kot nekakšno dvigalo kri približujejo srcu.

Prihaja hladno obdobje v letu, ko se radi zadržujemo v toplih prostorih, v topli vodi, savnah in se nasploh topleje oblačimo, vemo pa, da toplota širi žile. Ali smo zaradi tega vsi kandidati za razvoj krčnih žil? Asist. Andrej Bergauer, dr. med., spec. spl. kirurgije, odgovarja, da ne, saj se resnica spretno skriva v naših genih.

Avtorica: **Petra Bauman v sodelovanju z asist. Andrejem Bergauerjem, dr. med., spec. spl. kirurgije, UKC Maribor, Oddelek za žilno kirurgijo**

Krčne žile so posledica, ne bolezen

Krčne žile same po sebi niso bolezen, ampak posledica oz. manifestacija bolezni, ki se imenuje kronično vensko popuščanje. Če arterije skrbijo za to, da kri potiskajo od srca k tarčnim organom, so vene tiste, po katerih se kri – nasprotujoč sili težnosti – ponovno vrača k srcu. Pri kroničnem venskem popuščanju gre za podedovano slabše vezivno tkivo v venah, posledično okvaro venskih zaklopk, ki ne bodo zdržale pritiska krvi in ne bodo preprečevale toka stran od srca v času, ko mišična črpalka ni aktivna. »Enako kot reka, ki zaradi sile vode poplavlja in išče nove rokave,« pojasnjuje asist. Andrej Bergauer, dr. med., in dodaja, da bo kri neke na sredi poti zastajala ter začela iskati druge poti in rokave – stranske venske veje, posledično bodo naše noge postale težke, utrujene, lahko bomo občutili krče, opazili bomo mrežaste varice, obarvano kožo, izbočene žile ali v skrajni fazi tudi razjedo (ulkus). »Težko je napovedati razvoj bolezni, saj nekoga zelo bolijo noge, pa se na zunaj nič ne vidi, pravo sliko bo pokazal šele ultrazvok, nekdo drug ima lahko okvarjenih nekaj zaklopk zaradi npr. poškodbe, nima pa genetske predispozicije, kar pomeni, da bolezen ne bo bistveno napredovala. Nekoliko redkejši so primeri krčnih žil kot posledica venske tromboze – strdka, ki ovira kroženje krvi.«

Asist. Andrej Bergauer se pošali, da če bi se hoteli popolnoma izogniti nastanku krčnih žil, bi si morali izbrati druge prednike. Čeprav genetika te bolezni ni preprosta in ne moremo napovedati, na kakšen način in v kolikšni meri bomo krčne žile podedovali, ob pojavu ni treba zganjati preplaha.

Ne pridejo čez noč in če ne bomo čakali več desetletij in k zdravniku prišli šele s popolnoma razjedeno nogo, lahko za stanje (ki je – ne pozabimo – kronično) zgledno poskrbimo.

Toplota, da ali ne

Da bi se lahko izognili toplim prostorom, pozimi ne gre pričakovati, prav tako bi se z izogibanjem ogrevani bazenski vodi in savnam odpovedali tako zdravju kot užitku. In kar je najpomembnejše, ni dokazov, da bi nam aktivnosti, ki nam v prvi vrsti povzročajo veliko ugodja (in posledično vplivajo na boljše zdravje), resnično škodovala. Asist. Andrej Bergauer, dr. med., razlaga, da toplota razširi vse žile v telesu, tudi vene oz. k venskemu popuščanju nagnjene žile. Prepričan je, da toplota sama po sebi ne more bistveno vplivati na razvoj ali poslabšanje bolezni. Tudi napotke »ne nosi visokih pet«, »ne sedi s prekrižanimi nogami«, itd. lahko počasi oddamo na smetišče zgodovine: »Kako danes gledamo na pojav krčnih žil, je v veliki meri odvisno tudi od tega, katere vire prebiramo. Če so to 50 in več let stari učbeniki, priročniki ali članki, lahko preberemo zelo nasprotna mnenja. Danes vemo, da so krčne žile pretežno kronična dedna bolezen, ki jo bomo razvili v vsakem primeru, če smo k njej nagnjeni. Seveda pa moramo vedeti to, da se njene posledice da sanirati in aktivno zdraviti. Da bi se vsemu dobremu odpovedali zaradi morebitne možnosti, da bomo enkrat razvili krčne žile, pa ni smisla. Kar pa ne pomeni, da se lahko kar brezglavo prepuščamo vsem užitkom in pozabimo skrbeti za zdravje. Namreč če se človek opazuje in se pozna, kako deluje njegovo telo,

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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

»Krčne žile same po sebi niso bolezen, ampak posledica oz. manifestacija bolezni, ki se imenuje kronično vensko popuščanje. Če arterije skrbijo za to, da kri potiskajo od srca k tarčnim organom, so vene tiste, po katerih se kri – nasprotujoč sili težnosti – ponovno vrača k srcu.«



bo kmalu opazil, da se denimo po prihodu iz savne ne počuti boljše, ampak slabše, da ga bolj bolijo noge, ki so zatečene itd. V tem primeru normalno razmišljujoči človek seveda ne bo šel več v savno. Človeško telo je nepredvidljivo, kompleksno in niti dva človeka ne delujeta, reagirata ali bolezní razvijata na enak način.«

Zdravljenje

Zdravljenje krčnih žil je v osnovi usmerjeno na preprečevanje zapletov, na izboljšanje videza in na izboljšanje simptomov. Tisto, kar lahko sami naredimo, če vemo, da smo zaradi genetike dediči krčnih žil, je predvsem redno aktiviranje mišic, ki po besedah asist. Andreja Bergauerja, dr. med., kot neke vrste »spodnje srce« služijo temu, da s krčenjem kri potiskajo navzgor. Prav tako nam ne bo škodilo, če bomo preventivno nosili kompresijske nogavice, pred kakršnim koli pose-

gom pa nam bo specialist nujno opravil ultrazvok, ki bo pokazal stanje v naših venah. Bergauer poudarja, da v današnjem času, ko imamo v medicini na voljo številne tehnologije, noben človek s krčnimi žilami ne bi smel ostati brez dobre diagnostike ven in se skupaj z zdravnikom odločiti za najustrežnejši način zdravljenja.

Krčne žile v osnovi zdravimo tako, da jih odstranimo oz. uničimo okvarjeno deblo. V vsakem primeru bomo s tem ponovni pojav krčnih žil za nekaj časa odložili, zaradi kronične narave bolezni se bo le-ta v nekem času spet ponovila. Lahko pa s temi posegi zavrtimo čas nazaj tudi za 15 let. To lahko naredimo na različne načine: z mehansko odstranitvijo ven in okvarjenih debel, tj. s klasično operacijo, z znotrajžilnimi tehnikami, npr. laserjem, radiofrekvenčno ablacijo, tretiranjem s paro ali na način mehansko podprte skleroterapije.

Glavni ukrep

Čeprav se sliši bolj filozofski kot medicinski napotek, pa se moramo pacienti navaditi, da ob težavah, kot so krčne žile, ne zganjamo panike, ampak se vedemo odgovorno in naredimo vse, kar je v naši moči. Zdravnik nam bo težavo, zlasti kronično, olajšal, sami pa moramo vedeti, da medicina ni čudežna tabletko, ki bo naše probleme odpihnila za zmeraj. Prav zato je po besedah asist. Andreja Bergauerja zelo pomembno, da nas ne zajame panika. Če nam pomaga, lahko uporabimo vse, tudi kostonjevo kremo kot najpopularnejše domače zdravilo proti bolečim nogam oz. krčnim žilam, vendar brez brezglavega vztrajanja, kadar ni ugodnega učinka ali pa se težave celo stopnjujejo. Ob splošnih napotkih zdravega življenjskega sloga, med katerimi je tudi gibanje, pa bomo marsikatero težavo lažje prenašali. Tudi krčne žile.

Ohranite lepoto s pomočjo čebel - Kozmetika Zala

S čebeljim voskom, medom, matičnim mlečkom in propolisom.

DNEVNA KREMA ZALA
S čebeljim voskom in matičnim mlečkom. Zaradi aktivnih dodatkov (olje pšeničnih kalčkov, matični mleček) je še posebno primerna za nego suhe, občutljive in zgubane kože.

NOČNA KREMA ZALA
S čebeljim voskom in matičnim mlečkom. Zaradi aktivnih dodatkov (olje pšeničnih kalčkov, matični mleček) je še posebno primerna za nego suhe, občutljive in zgubane kože.

APIDERM KREMA ZALA
S čebeljim voskom, medom, matičnim mlečkom in propolisom. Namenjena je občutljivim vrstam kože, tudi mladi, problematični koži. Lahko jo uporabljamo tudi kot kremo za roke ali za nego razpokane kože na stopalih.

MEDENA KOPALNA SOL ZALA
Z raznimi eteričnimi olji in aromami. Uporabljamo jo za pripravo kopeli za utrujene noge in za celo telo.

TUDI MED JE LAHKO DARILLO
www.boznar.si

ŠAMPON ZALA
Z medom, propolisom in eteričnim oljem sivke ali rožmarina. Ugodno deluje na lasišče, saj preprečuje prekomerno mastenje in izsuševanje lasišča. Uporabljamo ga lahko za nego kože in las.



BOŽNAR
HIŠA MEDU
Božnar d.o.o.
Polhov Gradec 72,
1355 Polhov Gradec
telefon: 01 364 00 20
www.boznar.si



medi

medi kompresijske nogavice

Nemška kvaliteta po ugodnih cenah



mediven

- Medicinske kompresijske nogavice za oba spola, vse starosti in stopnje venskih obolenj
- Pestra izbira barv, materialov in modelov

dokolenke: od 39,90 €

samostoječe nogavice: od 69,90 €

hlačne nogavice: od 75,90 €



mj-1

- Wellness kompresijske nogavice
- Široka izbira barv in modelov
- Za čudovite, spočite in zdrave noge

dokolenke: 27,90 €

samostoječe nogavice: 48,90 €

hlačne nogavice: 48,90 €

medi Travel

- Klinično preizkušene potovalne nogavice
- Izjemno zmanjšana možnost nastanka potovalne tromboze
- Za potovanja in vsakdan

dokolenke: 35,20 €



duomed

- Kakovostne, trpežne, cenovno ugodnejše medicinske kompresijske nogavice, ki skrbijo za zdravje vaših ven

dokolenke: 25,90 €

samostoječe nogavice: 42,10 €



medi Butler

- pripomoček, ki vam bo olajšal oblačenje kompresijskih nogavic
- nogavico preprosto oblečete preko stopala in pete in s pomočjo stranskih ročajev potegnete po nogi navzgor

cena: 25,20 €



medi compression. Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Garantiramo vam pravilno, stopenjsko kompresijo. medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenjskem slogu in športnih aktivnostih.



Clima Comfort. Posebno pletivo z aktivno zračnostjo, omogoča prehajanje vlage navzven, uravnava temperaturo in preprečuje neprijetno srbečico.



Perfect Fit. (prileganje nogi) Široka izbira standardnih velikosti s pravilno medicinsko stopnjo kompresije, za najboljše rezultate.



Clima Fresh. Posebna tehnika pletenja deluje antibakterijsko, preprečuje nastanek neprijetnih vonjav in omogoča (brez uporabe kemičnih sredstev), da se pri pranju te lastnosti ne bi izgubile.



Soft Elastic. Večje udobje nošenja, z več prostora za prste pri modelih z zaprtimi prsti in s tem manj pritiska na prstni del stopala.



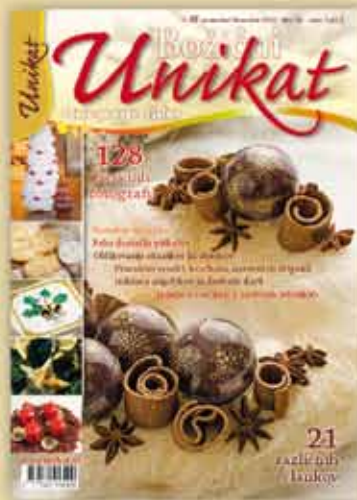
Variety. (raznolikost - odvisno od tipa nogavice) Velika izbira barv, udobje, eleganca, terapevtska učinkovitost, izdelava po meri in stopnja kompresije, pri nenavadni obliki nog ali nadstandardnih velikostih, kompresijski dodatki, modni dodatki,...

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte
s praznično
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

Sindrom karpalnega kanala



Intervju: prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med.

Šivilje, pletilje, maserke, tisti, ki veliko uporabljajo računalniško miško in še kdo ima lahko zaradi nenehnih podobnih in ponavljajočih se gibov težave s prsti na roki. Tako pride do izgube občutljivosti in oslavitve mišice palca. Pojavi se mravljinčenje v prstih ali celo na celi dlani, bolečina, oteklina in utrujenost prstov ali cele dlani, ki se lahko razvije v oslabelost stiska pesti. Kako se temu izogniti in kako sindrom pozdraviti, smo povprašali predstojnika Kliničnega oddelka za plastično kirurgijo in opeklino Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, **prof. dr. Uroša Ahčana, dr. med.**, specialista plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je sindrom karpalnega kanala? Zakaj se pojavi?

Sindrom karpalnega kanala je utesnitvena nevropatija medianega živca, ki poteka preko zapestja in oživčuje prve tri prste, polovico prstanca, palčevu stran dlani in drobne mišice

v dlani. Živec poteka skupaj v kanalu s kitami upogibalkami. Spodaj ga omejujejo zapestne kosti, zgoraj pa čvrst vezivni ligament. Ob vsaki spremembi prostornine tega prostora lahko pride do utesnitve živca, to lahko povzročijo bodisi vnetje in nabrekle kitne ovojnice bodisi tumorji, zlasti benigni, kot je lipom ali ganglion, lahko se pojavi po zlomu, kjer kostna brazgotina začne pritiskati na živec, ali drugi, manj pogosti vzroki. Sindrom karpalnega kanala se sicer lahko zaradi hormonske spremembe in posledično spremembe telesne tekočine pojavi tudi pri nosečnicah. Omenjena utesnitvena nevropatija pa je največkrat posledica stalnega ponavljajočega se dela z rokami. Ob tem pride do nabrekli kitnih ovojnic in posledično zožitve prostora za mediani živec.

Kakšna je diagnostika? Kako zdravniki ugotovijo in potrdijo ta sindrom?

Najprej se, kot pri vseh boleznih, opravi pogovor z bolnikom in nato klinični pregled. Pri pogovoru zlasti bolnice, le-te so pogosteje prizadete, povedo, da imajo zadnje mesece ponavljajoče se nočno prebujanje, ki je posledica bolečin in mravljinčenja v prstih. Omenjajo, da imajo občutek, kot bi jim roka zaspala, nekatere izpostavljajo tudi elektriziranje. Omenjene težave se pojavijo še v določenih položajih roke, zlasti pri vožnji s kolesom ali v avtomobilu oziroma po ponavljajočih se gibih z rokami. Največkrat težave trajajo nekaj mesecev in se stopnjujejo. Kasneje bolnice in bolniki povedo tudi, da imajo slabšo občutljivost v prvih treh prstih, da opazijo izpadanje drobnih predmetov, zelo pozno pa tudi, da ni več prisotna enaka mišična moč kot nekoč. Po pogovoru bolnice in bolnike natančno pregledamo. Pri tem v primeru, da gre za bolezen, ki je že napredovala, lahko ugotovimo atrofijo palčeve kepe, se pravi, da se palčeva kepa zmanjša zaradi propada mišičnih vlaknen. Tako napravimo določene provokativne

teste, s katerimi sprožimo pritisk na živec, kar bolniki zaznajo kot bolečino in mravljinčenje. Ob tem testiramo občutljivost in grobo mišično moč. Na podlagi omenjenih preiskav pa lahko bolnice in bolnike za popolnoma objektivno merilo stopnje prizadetosti medianega živca napotimo še k nevrofiziologu, ki naredi natančne meritve, EMG, elektromiografsko preiskavo ter redkeje lahko tudi ultrazvok, s katerim potrdijo utesnitveno nevropatijo. Ne nazadnje določijo še stopnjo okvare živca.

Je pomembno, da posameznik, ki ugotovi, da ima orisane težave, čim prej obišče zdravnika?

Smiselno je, da bolnik čim prej obišče zdravnika, kajti v začetku lahko svetujemo zgolj razbremenitev rok ter uporabo opornic, tako da se stanje že samo po sebi izboljša. Če pa je bolezen že napredovala, je nujno potrebna operacija. Gre za sprostitve medianega živca v lokalni anesteziji. V primeru, da pride do atrofije palčeve kepe, pa to pomeni že nepovratne okvare mišic in slabšo funkcijo roke, ki je trajna.

Kako poteka zdravljenje?

Zdravljenje poteka glede na stopnjo okvare živca. V začetnih oblikah svetujemo konservativno zdravljenje s počitkom, nesteroidnim antirevmatikom in opornico. Kasneje pa operacijo v lokalni anesteziji, ki traja približno 15 minut. V brezkrvnem polju prerežemo kožo, naredimo dvacentimetrski rez kože v zgornjem delu dlani, si prikažemo prečni karpalni ligament in ga v celoti prekinemo. Pregledamo ter sprostimo mediani živec, ob čemer lahko včasih ugotovimo tudi vzrok in pa stopnjo utesnitve. Nazadnje napravimo natančno hemostazo in kožo zašijemo.

Koliko časa traja okrevanje, če je potreben kirurški poseg?

Če je potreben kirurški poseg, okrevanje največkrat traja približno štiri tedne. Po 10 do 14 dneh se odstranijo šivi, potem pa svetujemo

še teden dni fizioterapije v pristojnem zdravstvenem domu. Če je živec zelo poškodovan, lahko traja rehabilitacija do enega leta, da pride do popolne oziroma končne obnove občutljivosti kože ter večje grobe mišične moči. Okrevanje je odvisno tudi od starosti. Pri starejših bolnikih je regeneracija živca slabša, zato je do dokončnega stanja potrebno daljše časovno obdobje.

Kakšne so lahko posledice, če se omenjeni sindrom ne zdravi?

Če se omenjeni sindrom ne zdravi, lahko to privede do trajne okvare, zlasti do atrofije drobnih mišičnih vlaken v dlani in posledično slabše funkcije, še posebej finih gibov. Jasno pa je, da je tudi kakovost življenja bolnikov s sindromom zapestnega prehoda bistveno slabša, saj se večkrat ponoči zbujajo, so stalno neprespani, razdražljivi, z bolečinami, itd.

Lahko v primeru, da opravljamo v uvodu omenjene poklice, ravnamo preventivno, da do sindroma karpalnega kanala sploh ne pride?

Seveda. V številnih državah po svetu je omenjena bolezen poklicna bolezen, zato že same delovne organizacije poskrbijo za vmesne odmore ter menjavanje različnega delovnega okolja in do teh težav ne pride. Prav tako v začetni fazi pomagajo opornice v razbremenjenem položaju za zapestje.

Raba računalnikov in posledično računalniških mišk se veča, po drugi strani pa obrtniški poklici izginjajo. Se število obolelih glede na vaše izkušnje z leti zmanjšuje ali povečuje?

Število prizadetih se z leti zmanjšuje. To je povezano zlasti s propadom številnih podjetij, kjer so delo opravljale ženske za tekočim trakom, to je delo na normo s stalno ponavljajočimi se gibi z rokami. Prav tako se je spremenilo tudi vedenje in izobraženost splošne populacije, zato dostikrat že sami poskrbijo za preventivne ukrepe. Pomembne so tudi številne oddaje na to temo in zapisi, kot je ta, s katerimi opozarjamo na možnost nastanka utesnitvene nevropatije.

»Smiselno je, da bolnik čim prej obišče zdravnika, kajti v začetku lahko svetujemo zgolj razbremenitev rok ter uporabo opornic, tako da se stanje že samo po sebi izboljša. Če pa je bolezen že napredovala, je nujno potrebna operacija.«

Mravljinčenje, bolečina, izguba moči?



Najboljše ponudbo si oglejte na: www.muellersportsmed.si

Svet športne medicine
Mueller
www.muellersportsmed.si

Opornice Mueller® so zasnovane v sodelovanju s strokovnjaki športne medicine, da vam tako olajšajo bolečino in oteklino. Ne bodite ujeti vanju!

Športna medicina nosi ime - Mueller!

Flextend je registrirani medicinski pripomoček, ki

- Uspešno obvladuje sindrom karpalnega kanala, teniški komolec, komolec golfistov, kontrakturo in druge diagnoze v dlani, zapestju in podlahti;
- Omogoča krepitev oslabilih mišičnih skupin, za katere se je izkazalo, da so med osrednjimi vzročnimi dejavniki za nastanek prej omenjenih ortopedskih bolezni. Ko odpravimo oslabelost mišičnih skupin, se ponovno vzpostavi naravno ravnoesje med mišičnimi skupinami. S tem izkazuje posledice, ki so značilne za npr. sindrom karpalnega kanala (mravljinčenje, otrplost, bolečina, vnetje, odsotnost koordinacije gibov);
- Omogoča samostojno izvajanje fizioterapevtskih vaj po posebnem programu, pri čemer ni potrebna bolniška odsotnost;
- Je primeren tudi za postoperativno rehabilitacijo;

Po podatkih proizvajalca je metoda 95% uspešna.

Oglasno sporočilo

VAS BOLI ZAPESTJE? ALI VAM BOLEČINA PRIDE ZVEČER IN PRENEHA ZJUTRAJ, TAKO DA SPITE PREMALO ALI SKORAJ NIČ ŽE TEDNE IN MESECE... IMATE SINDROM KARPALNEGA KANALA!



BOLI BOLI



MEDICINSKI PRIPOMOČEK

METODA JE 95% USPEŠNA!

Flextend ZDA

JE NAJBOLJ USPEŠNA FIZIOTERAPIJA DOSLEJ!

www.micmenges.com GSM: 041-769-544

mic menses tel. 01-729-13-82

PROIZVAJALEC POROČA O 95% USPEŠNOSTI. FLEXTEND JE USPEŠEN V SLOVENIJI. ZELO JE ZANIMIV TUDI PO OPERATIVNEM POSEGU. USPEŠNO SMO GA PREDSTAVILI NA KLINIČNIH CENTRIH V LJUBLJANI IN MARIBORU.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Ključnega pomena je, da bolnik z akutnim srčnim infarktom pride čim prej do bolnišnice.

B V Sloveniji imamo enega najboljših sistemov za ukrepanje ob akutnem koronarnem dogodku v Evropi.

C Preživeli po srčnem infarktu lahko živijo normalno kakovostno življenje.



Po srčnem infarktu



Intervju: prim. Matija Cevc, dr. med.

V Sloveniji doživi srčni infarkt oz. akutni koronarni dogodek okoli 5000 bolnikov na leto. Soočijo se s stiskajočo ali pekočo bolečino v prsnem košu, ki v mirovanju ne popusti in se ne spreminja z dihanjem ter položajem telesa, se pa lahko širi v vrat, roki ali žličko. Kaj narediti po tovrstnem posrednem ali neposrednem soočenju, nam je zaupal **prim. Matija Cevc, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Pri sumu, da gre za srčni infarkt, je najbrž obvezno poklicati nujno pomoč. Kaj pravzaprav moramo narediti, če smo priča tovrstnemu napadu?

Bistveno je, da se pride čim prej do ustrezno opremljene zdravstvene pomoči. Najhitreje to dosežemo tako, da pokličemo na telefonsko številko nujne medicinske pomoči 112 in damo natančne podatke, kaj se dogaja in kje smo. Urgenca je v Sloveniji odlično organizirana, tako da bo nujna pomoč prišla hitro.

Kaj lahko storimo, če ga sami doživljamo?

Ukrepanje je enako, saj je nujna čimprejšnja pomoč ustrezno usposobljenega in opremljenega tima, torej urgentnega zdravnika. Le-ta že na mestu dogodka poskrbi za to, da si zagotovi primeren žilni pristop, da potrebna zdravila in po potrebi po maski ali nosnem katetru dodaja kisik. Potem nas najhitreje pospremi do bolnišnice, ki je usposobljena za obravnavo akutnega srčnega dogodka. Med prevozom mora biti bolnik ves čas priklopljen na EKG, saj je ob akutnem koronarnem dogodku velika nevarnost, da bi prišlo do življenja ogrožajočih motenj srčnega ritma.

Na kakšen način ugotavljate, da je šlo za srčni infarkt?

Na kraju dogodka bo zdravnik po opisu težav, torej na temelju značilnih simptomov in deloma s hitrim in usmerjenim pregledom (npr. težko dihanje, bledica, potenje, slabost) ter zlasti po značilnih spremembah v elektrokardiogramu, ki ga posname na mestu samem, z veliko verjetnostjo potrdil akutni srčni infarkt. Ob prihodu v bolnišnico pa bodo opravljene še nekatere krvne preiskave, ki bodo dodatno podkrepile diagnozo. Včasih pa ob značilnih simptomih v EKG ni za akutni miokardni infarkt značilnih sprememb. Takrat si pomagamo z rezultati krvnih preiskav, s katerimi lahko dokažemo poškodbo srčne mišice in/ali pa z ultrazvokom srca, ki pokaže nepravilno krčenje srčne mišice.

Zakaj pride do njega?

Do srčnega infarkta pride, ko srčna mišica ni zadostno prekravljena in ne prejme dovolj kisika. To se običajno zgodi takrat, ko se zamaši katera od koronarnih arterij. Kako velika je ta arterija in kateri del srca prehranjuje, pa določa, kako velik del

srčne mišice bo prizadet in kako zapleten bo sam infarkt ter kako hude bodo posledice.

Kako zdravite ljudi, ki ga doživijo, in koliko časa v povprečju traja zdravljenje? Velika večina bolnikov, ki so doživeli akutni koronarni dogodek, pride v bolnišnico v zelo kratkem času, kjer jim lahko naredijo tako imenovano primarno perkutano koronarno intervencijo – zelo zapleten izraz za postopek, s katerim zamašeno žilo, ki je povzročila srčni infarkt, odprejo in v njej vnoveč vzpostavijo krvni pretok. Včasih ob tem postopku v žilo vstavijo tudi žilno opornico, da bi dosegli boljši rezultat posega. Hitreje ko se vzpostavi pretok, manj srčne mišice bo odmrlo in manjše bodo posledice. Zato je ključnega pomena, da bolnik z akutnim srčnim infarktom pride čim prej do bolnišnice. Tem postopkom nato sledi zdravljenje z zdravili, s katerimi skušamo po eni strani zmanjšati/odpraviti dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni (npr. neurejen krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, povišano raven holesterola), po drugi strani pa tudi omogočiti, da si srce čim bolj in čim prej opomore. Pri nezapletenih srčnih infarktih gredo lahko bolniki iz bolnišnice že v nekaj dneh, bolj ko je infarkt zapleten oz. večja ko je prizadetost srčne mišice, daljša je potreba po bolnišničnem zdravljenju.

S kakšnimi posledicami se navadno bolniki soočajo po prebolelem infarktu?

Če je prišlo do zamašitve majhne in »nepomembne« žile, ki smo jo hitro odmašili, posledic praktično ni. Če pa je bila dalj časa zamašena večja žila, ki prehranjuje večji del srčne mišice, pa so možne posledice precej neopredeljene, saj se lahko v takem primeru bistveno zmanjša črpalna sposobnost srca, kar vodi v zmanjšano zmogljivost in v srčno popuščanje. Zgodi se tudi, da si srce ne opomore in lahko bolnik že v bolnišnici umre.

Kako poteka rehabilitacija?

Srčno-žilna rehabilitacija je celosten program, ki poteka po skrbno načrtovanem postopku. Začne se že v bolnišnici in nato nadaljuje v okviru ambulantne rehabilitacije. Potem ko je bolnik zaključil bolnišnično zdravljenje, ga pregleda kardiolog, ki opravi tudi prvo testiranje bolnikove zmogljivosti (obremenitveni testi). Glede na te rezultate se nato pripravi načrt ambulantne rehabilitacije, ki poteka praviloma vsaj okoli 12 tednov. Poleg nadzirane telesne vadbe zajema tudi sekundarno preventivo srčno-žilne bolezni in v sklopu tega skrbno uravnavanje in nadziranje dejavnikov tveganja srčno-žilne bolezni s prilagajanjem zdravljenja z zdravili tako, da se obvlada povišan krvni tlak, holesterol, krvni sladkor ipd.

Svetujete bolnikom spremembo življenjskega sloga? Se lahko takoj vrnejo k športnim aktivnostim?

Eden od temeljnih ciljev rehabilitacije je tudi spodbujanje bolnikov, da spremenijo nezdrav življenjski slog. V to spada predvsem odvajanje od kajenja, spodbujanje k trajni redni

»Vse več izsledkov raziskav namreč nakazuje, da ni dovolj le upoštevanje priporočil mediteranske prehrane, ampak je potrebno sprejeti mediteranski življenjski slog, v sklop katerega spada tudi umirjen način življenja, ko si vzamemo čas za počitek, hrano in se izogibamo nepotrebnim stresnim situacijam.«

telesni dejavnosti in upoštevanje priporočil zdravega mediteranskega načina prehranjevanja ter tudi življenja. Vse več izsledkov raziskav namreč nakazuje, da ni dovolj le upoštevanje priporočil mediteranske prehrane, ampak je potrebno sprejeti mediteranski življenjski slog, v sklop katerega spada tudi umirjen način življenja, ko si vzamemo čas za počitek, hrano in se izogibamo nepotrebnim stresnim situacijam. Seveda predebelim svetujemo tudi zdravo hujšanje, ki ni koristno le za obvladovanje srčno-žilnih bolezni, ampak tudi za preprečevanje mišično-skeletnih težav (npr. obraba kolkov, kolen ipd.). Ob koncu rehabilitacije bolnikom svetujemo še, kako naj s telesno dejavnostjo nadaljujejo, kaj je za njih koristno in česa naj se izogibajo. Seveda je športna dejavnost lahko koristna, a to velja le za rekreativno dejavnost in ne za tekmovalno. Pretiravanja pa so škodljiva.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije opozarja, da je nepravilna prehrana pomemben dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Tako podeljujejo znak, ki je postal vodnik pri izbiri hrane, ki se priporoča kot zdrava in varovalna.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije podeljuje znak, ki porabnike opozori na to, da je živilo s takim znakom primernejše za

našo vsakdanjo prehrano. Zdrava in uravnotežena prehrana je pomembna za naše zdravje. Tako skušamo doseči to, da bi se ljudje izogibali sladkim pijačam (tudi sokovom!), saj je sladkor eden od glavnih dejavnikov, ki vodi v prekomerno prehranjenost oz. debelost. Le redki se zavedajo, da vsebuje tudi voda z okusom kar 10 do 20 g dodanega sladkorja. Ključna pa je še energetska ustreznost prehrane. Če smo telesno nedejavni, potrebujemo dnevno manj energije, kot pa npr. fizični delavci. Prav tako se energetske potrebe s staranjem zmanjšujejo in bi morali upoštevati tudi to. Naš znak lahko pridobijo tista živila, ki so v svoji skupini najbolj uravnotežena in nimajo škodljivih sestavin (npr. trans maščobnih kislin, dodanih sladil ali sladkorja, soli ipd.).

Lahko ljudje po preživetem srčnem infarktu živijo normalno kakovostno življenje? V kakšnem odstotku ni tako?

Seveda lahko! Odkar imamo v Sloveniji zagotovljeno hitro in učinkovito primarno razreševanje zapor koronarnih arterij, je delež bolnikov, ki živijo praktično normalno, dokaj velik. Žal natančnih števil, kolikšen je, nimamo, ker v Sloveniji še ni registra, ki bi nam zagotovil take podatke. Upam, da ga bomo imeli kmalu.

Afib

Povišan krvni tlak in atrijska fibrilacija sta največja dejavnika tveganja za MOŽGANSKO KAP!

UGODEN ZANESLJIV KLINIČNO TESTIRAN GRATIS ADAPTER ZAZNAVANJE ATRIJSKE FIBRILACIJE

Dobavljiv v lekarnah in specializiranih trgovinah.

microlife BP A2 BASIC

080 80 91

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično 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 V Sloveniji zaradi KOPB vsako leto umre okoli 600 ljudi. Po podatkih WHO je kot vzrok smrti na četrtem mestu.

B 20 odstotkov kadičev zboli za KOPB.

C KOPB je tretji najpogostejši vzrok za zadihanost ob naporu.

KOPB zaradi kajenja



Intervju: prim. mag. Igor Koren, dr. med.

KOPB je kratica za kronično obstruktivno bolezen pljuč. Gre za neozdravljivo bolezen, za katero je značilen slab pretok zraka in posledično kašelj, kratka sapa, izpljunki, itd. Tako je dokaj pogosta bolezen, ki največkrat prizadene kadičce, tako aktivne kot nekdanje, pa tudi pasivne. Prevalenca KOPB v Sloveniji ni znana, se pa ocenjuje na 5 do 8 odstotkov. Podrobnosti nam je orisal **prim. mag. Igor Koren, dr. med.**, specialist interne medicine in pulmologije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kajenje je zagotovo eden od poglavitnih razlogov za pojav bolezni pri posamezniku. Zakaj? Kako cigarete škodujejo? Kaj se zgodi oz. dogaja v telesu?

V cigaretnem dimu so številne spojine, med njimi tudi katrani in nikotin. Katrani spremenijo sluznico dihal, da postane bolj suha, neelastična ter razbrazdana in tako dovzetnejša za okužbe in na pojavnost malignomov. Nikotin je tisti, ki povzroča občutek ugodja pri kajenju, na žalost pa vpliva na razvoj bolezni srca in ožilja in arterijsko hipertenzijo. Če poenostavimo, dolgoletni kadičci lahko zbolijo za kroničnim bronhitisom, pljučnim rakom, koronarno boleznijo srca, arterijsko hipertenzijo in za možgansko kapjo.

Kot vidite, je davek za cigaretno naslado hud, nepovraten in neizpros. Res je, da ne zbolijo vsi kadičci, zagotovo pa vsaj vsak peti. Zamislite si lahko t. i. »rusko ruleto«, revolver s petimi naboji, od katerih je le eden pravi. Le kdo bi si upal nastaviti tak revolver na senco in ga brez strahu sprožiti?

Obolevnost za KOPB tako v svetu kot v Sloveniji narašča. Verjamem, da svojim pacientom svetujete opustitev kajenja. Vas upoštevajo?

Seveda, obolevnost za KOPB v svetu narašča, v nasprotju z boleznimi srca in ožilja, ki počasi upadajo. Svojim pacientom vedno predlagam opustitev kajenja, kajti le s popolnim prenehanjem se napredovanje bolezni upočasni ali celo ustavi. Težave pri odvijanju od kajenja pa so številne. Nekateri bolniki ne zmorejo prenehati kaditi in se raje odločijo za počasen samomor, ovit v naslado cigaretnega dima. To so po navadi kadičci, ki imajo začetno obliko KOPB. Drugi bolniki nimajo podpore v svoji družini. Kljub želji, da se znebijo kadijske razvade, imajo partnerje in prijatelje, ki še naprej kadijo in jih prepričujejo, naj tu in tam potegnejo vsaj kakšen »dim«. Tretja težava bolnikov s KOPB pa je t. i. »minulo delo«. Gre za nekdanje kadičce, ki so kadili več kot 15 let po en zavojček cigaret na dan. Nekateri so tako nehote »prečkali Rubikon«; kumulativna doza strupov, ki so jih inhaličili v svojem življenju, je bila tako visoka, da so dovzetnejši za pljučnega raka in razvoj KOPB kot pa ljudje, ki niso nikoli kadili. Seveda pa me večina bolnikov s hudo obliko KOPB in hudimi zdravstvenimi težavami praviloma uboga in brez pomoči hitro preneha kaditi.

Proaktivna komunikacija med zdravnikom in bolnikom je pri večini kroničnih bolezni ključna za izboljšanje oz. vsaj ne poslabšanje stanja bolnika, tudi pri KOPB. Kakšen pomen ji vi pripisujete?

Imate prav. Zdravniki, vsaj starejši, postajamo tudi dobri psihologi. Hitro spoznamo način razmišljanja bolnikov, njihov pogled na življenje in zmožnost razumevanja težav. Vsakemu posebej se prilagodimo in specifično pojasnimo problematiko. Enim neposredno, črno-belo in preprosto, drugim znanstveno podprto, tretjim pa v rokavicah in okoli ovinka. Namen pa je isti. Vsem razložiti dovolj odločno in tehtno, da kajenje v končni fazi ubija. To je to, kar opozarjajo tudi logotipi na škatlicah cigaret.

Kateri so še možni vzroki, ki povečujejo možnost nastanka bolezni?

V Evropi je glavni vzrok za nastanek za KOPB cigaretni dim. Nekateri menijo, da je ta vpliv kar 80-odstoten. Dodatno vplivajo tudi onesnaženo delovno mesto, genetika oz. dednost, ekonomska in socialna ogroženost, itd. V podsaharski Afriki denimo vpliva na razvoj KOPB kurjava z biomaso; tu obolevajo bolj gospodinje. V ekološko zanemarjenih deželah v Aziji pa smog, ki zapira nebo in generira toplo gredo v večjih urbanih središčih.

Ustrezen življenjski slog je dejstvo oz. nuja. Je pomemben dejavnik tudi hrana, če vzamemo v obzir KOPB?

Za obvladovanje KOPB-ja je pomemben ustrezen življenjski slog. Priporočamo aktivno življenje s hojo v naravi, rednim kolesarjenjem na sobnem kolesu, izogibanje velikim trgovskim centrom v času epidemij virusov in skrbi za psiho-socialno ravnovesje. Pomembno je druženje s prijatelji, kajti mnogi bolniki s KOPB so depresivni in se zapirajo med štiri stene.

Hrana je vedno pomembna, tudi za bolnike s KOPB. Mora biti raznovrstna, z zadovoljivim deležem vlaknin, beljakovin, maščob in vitaminov. Šele v zadnji, terminalni fazi KOPB, ko je zaradi bolezni pljuč motena izmenjava plinov in pride že do zadreževanja ogljikovega dioksida v krvi, priporočamo hrano z nizkim respiratornim količnikom, torej manj ogljikovih hidratov in več maščob.

Zaduhanost pri telesni aktivnosti ljudje pripisujejo siceršnji neaktivnosti in pomanjkanju prostega časa za rekreacijo, lahko pa je znak KOPB. Je pomembno, da se ljudje s to boleznijo gibajo, kljub temu da težko dihaajo?

Največja značilnost za KOPB je znižana vzdržljivost za dolgotrajni napor. Ta se pojavi že v zgodnji stopnji obolenja. Bolniki s KOPB mislijo, da nimajo kondicije. Pa to največkrat ni res! Pri KOPB gre v bistvu za kronično in potuhnjeno vnetje pljuč. Razpadli proizvodi ob vnetju oz. »gnitju« pljuč se po krvi prenašajo po telesu in škodijo vsem organskim sistemom. Razvijejo se popuščanje srca, osteoporoza, atrofija mišic, poa-

pnenje žil, itd. Takim bolnikom razumljivo ne ustreza telesna aktivnost, ker so ob njej zadihani in se počutijo nelagodno. Raje se odločajo za bolj neaktivno življenje, gledanje TV, reševanje križank in posedanje po lokalih.

Ta pasivnost še dodatno vpliva na atrofijo skeletnih in dihalnih mišic. Tako pulmologi bolnikom s KOPB svetujemo vsakodnevno in dolgotrajno telesno aktivnost. V lepem vremenu hitro hojo s palicami v naravi, pozimi redno telesno vadbo na sobnem kolesu, vsak dan pa jutranje dihalne vaje. Le tako se doseže upočasnitev napredovanja bolezni, zviša se osnovna kondicija in dvigne se razpoloženjsko stanje.

Obstajajo tudi individualno prilagojene vadbe z namenom povečanja mišične zmogljivosti, moči in boljše funkcionalne aktivnosti bolnika. Kako potekajo?

Nekoč so bile pri rehabilitaciji pljučnih bolnikov v ospredju razne inhalatorne terapije z zdravilnimi aerosoli. Na srečo so te neučinkovite tehnike v večini zdravilišč že preživete.

Ves trud je zadnje desetletje uperjen v krepitev skeletnih in dihalnih mišic ter socialno ozaveščanje bolnikov s KOPB. Slednji nimajo enake začetne kondicije oz. niso enako vzdržljivi pri obremenitvi. Vsak posameznik se na začetku rehabilitacije testira s preiskavami pljučne funkcije in z obremenitvijo na sobnem kolesu. Stopnja oz. moč treninga se prilagodi individualno, glede na doseženo srčno frekvenco, ki naj ne bi presegala 80 odstotkov njegove maksimalne. Ob tem se upoštevajo normativi glede na spol, bolnikovo starost, težo in višino.

Kako se pravzaprav izvaja zdravljenje posameznega bolnika? Kaj vse vključuje?

Bolnike s KOPB zdravimo na treh segmentih. Svetujemo zdrav življenjski slog v čistem okolju brez aktivnega in/ali pasivnega kajenja. Na drugi strani so izrazito pomembna zdravila, ki upočasnijo napredovanje bolezni. Največkrat so to pršila ali vdihovalniki, ki se dovajajo neposredno v pljuča. Te učinkovine širijo dihalna pota oz. bronhije tako, da se lažje vdihne in izdihne zrak iz pljuč. Tretji pristop pa je že opisan v prejšnjih odgovorih; gre za trajno krepitev dihalnih in skeletnih mišic. Ta pristop je zadnja leta vse bolj aktualen in dodatno prispeva k izboljšanju bolezenskega stanja.

Kje lahko bolniki pridobijo znanje o terapiji in pravilni uporabi vdihovalnikov?

Znanje pridobijo pri osebnem pulmologu, ki uvede terapijo. Vdihovalniki in pršila so dokaj preprosti, vendar je njihova specifičnost splošni populaciji neznana. Zato je potrebna demonstracija pripomočka v »živo«. Zdravnik ob predpisu pripomočka pokaže tehniko inhalacije. Bolnik mora to tehniko pred zdravnikom ponoviti.

Zadnji dve leti so pri nekaterih pulmologih organizirane šole KOPB za majhne skupine bolnikov.

»Davek za cigaretno naslado je hud, nepovraten in neizprosni. Res je, da ne zbolijo vsi kadilci, zagotovo pa vsaj vsak peti. Zamislite si lahko t. i. »rusko ruleto«, revolver s petimi naboji, od katerih je le eden pravi. Le kdo bi si upal nastaviti tak revolver na senco in ga brez strahu sprožiti?«



Kdo vam lahko pomaga?

**PULMOLOGIJA, ALERGOLOGIJA
IN MOTNJE SPANJA**

Prim.mag Igor Koren dr med

Pulmološka ambulanta na napotnico
v Slovenj Gradcu,

tel: 059 255 000, www.pulmolog.com ali
www.apneja.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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

Vaše ime:

Današnji datum:



Kako je z vašo KOPB? Izpolnite test za ocenitev KOPB (COPD Assessment Test™, CAT™)

Ta vprašalnik bo pomagal vam in vašemu zdravstvenemu delavcu oceniti, kako KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) vpliva na vaše dobro počutje in vsakdanje življenje. Vaši odgovori in rezultati testa bodo pomagali vam in vašemu zdravstvenemu delavcu izboljšati obravnavo vaše KOPB, da bi dosegli največjo korist zdravljenja.

Pri vsaki spodnji izjavi vstavite oznako (X) v okence, ki najbolje opisuje vašo trenutno izkušnjo. Obvezno izberite le en odgovor na vsako vprašanje.

Primer:	Zelo sem vesel(-a)	0	1	2	3	4	5	Zelo sem žalosten(-a)	REZULTAT
Nikoli ne kašljam	0	1	2	3	4	5	Neprestano kašljam		
V pljučih sploh nimam sluzi (mukusa)	0	1	2	3	4	5	Moja pljuča so čisto polna sluzi (mukusa)		
Sploh ne občutim tiščanja v prsih	0	1	2	3	4	5	V prsih čutim močno tiščanje		
Ko hodim v hrib ali po stopnicah navzgor, nisem povsem nič zadihan(-a)	0	1	2	3	4	5	Ko hodim v hrib ali po stopnicah navzgor, sem popolnoma zadihan(-a)		
Pri nobenem od domačih opravil nisem omejen(-a)	0	1	2	3	4	5	Pri domačih opravilih sem zelo omejen(-a)		
Kljub bolezni pljuč povsem brezskrbno odidem od doma	0	1	2	3	4	5	Zaradi bolezni pljuč si sploh ne upam od doma		
Trdno spim	0	1	2	3	4	5	Zaradi bolezni pljuč ne spim trdno		
Imam veliko energije	0	1	2	3	4	5	Sem popolnoma brez energije		
									SKUPNI REZULTAT

Test za ocenitev KOPB je razvila multidisciplinarna skupina mednarodnih strokovnjakov za KOPB s podporo GSK. Aktivnosti GSK v zvezi s testom za ocenitev KOPB nadzira upravni odbor sestavljen iz neodvisnih strokovnjakov, eden od njih odboru predseduje. CAT, Test za ocenitev KOPB in CAT logo sta blagovni znamki skupine podjetij GSK. © 2009 GSK. Vse pravice pridržane.

ABC

A Očesna kirurgija je v zadnjih 10–15 letih doživela velik razcvet.

B Dioptrijo lahko odpravljamo z laserskimi operacijami ter operacijami z zamenjavo leče ali vstavitvijo dodatne očesne leče.

C Ker gre za poseg v oko, morata tako pacient kot zdravnik kritično ovrednotiti vse prednosti in slabosti operacije.

Jasno videti svet

Očesna kirurgija je v zadnjih 10–15 letih z izrednim napredkom kirurških tehnik doživela velik razcvet, v javnost pa so, tudi zaradi njihove samoplačniške narave, najgloble prodrlje informacije o operativnih postopkih za odpravljanje dioptrije. Tehnike, ki sicer stranke lahko udarijo po žepu, obljublajo jasen pogled na svet in v želji po kristalni sliki se ljudje v vedno večjem številu zanje tudi odločajo. Ker pa ni vse zlato, kar se sveti, je pomembno, da se o načinu in posledicah operacije stranka dobro informira.

Katere so najnovejše in najbolj znane tehnike odpravljanja dioptrije, kako so napredovali anestezijski postopki ter zakaj je ključnega pomena, da se tako zdravnik kot bolnik zavedata morebitnih tveganj in posledic operativnih posegov, nam je zaupala **doc. dr. Nataša Vidovič Valentinčič, dr. med.**, specialistka oftalmologinja, z Očesne klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

V zadnjih letih smo pričali številnim novostim na področju operativnih posegov, vezanih na izgubo vida. Katere bi izpostavili kot najpomembnejše?

Zadnjih 10 do 15 let je očesna kirurgija doživela pravi razcvet. Na zadnjem očesnem segmentu je napredek izrazit pri izjemno zahtevnih operacijah, imenovanih *vitrektomija*, s katerimi se operirajo odstop mrežnice in npr. zaplete diabetične retinopatije. Gre za stanja, ki lahko hudo okvarijo vid, a na srečo niso prav pogosta, posledično se o tovrstnih operacijah ne piše tako množično kot denimo o refraktivnih. Če ponazorimo s primerom, pred 30 leti bolniku z odstopom mrežnice nismo mogli ponuditi veliko več kot nekaj mesečno mirovanje v ležečem položaju, danes pa jim bistveno učinkoviteje pomagamo z vitrektomijo in klasično operacijo odstopa mrežnice.

Napredek očesne kirurgije na sprednjem segmentu očesa je najvidnejši na področju operacij sive mrežnice, ki se v posameznih segmentih lahko nagradi v refraktivno operacijo. Refraktivna operacija pomeni operacijo,

s katero odpravimo ali skušamo odpraviti dioptrijo in tudi operacija sive mrežnice je tako že v osnovi refraktivna operacija, saj zamenjamo motno, lastno lečo z umetno, čisto lečo. S tem se bolnik največkrat reši očal na daljavo, z vstavitvijo večžariščnih leč pa je lahko brez očal tudi na druge razdalje. V zadnjih letih se pojavlja tudi veliko raziskav na temo tehnik, s katerimi bi učinkoviteje in čim manj travmatsko pristopali k *presbiopiji* oziroma starostni daljnovidnosti, ko s staranjem očesa leča postaja vedno manj elastična.

Največji 'bum' zadnjih let so različne tehnike operacij za odpravljanje dioptrije. Katere poznamo?

Poznamo različne tipe laserskih operacij odstranitve dioptrije, s katerimi preoblikujemo del roženice in s tem spremenimo dioptrijo. Sledijo operacije z zamenjavo leče, pri katerih očesno lečo zamenjamo z *enožariščno* oz. *monofokalno* ali *večžariščno* oz. *multifokalno* lečo. Tu so še operacije z vstavitvijo dodatnih *znotrajočesnih* oz. *fakičnih* leč, ki jih vgradimo nad ali ob lastno lečo oziroma na šarenico v sprednji prekat ali za šarenico in med lečo.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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

»Kadar bolnikovo oko iz različnih vzrokov ni primerno za lasersko operacijo, pridejo v poštev operacije z zamenjavo očesne leče ali z vstavitvijo dodatne leče.«

PRODAMO GARSONJERO

V centru Mariboru, v novejši atraktivno grajeni poslovno-stanovanjski stavbi imenovani FORUM, prodamo v 6. nadstropju opremljeno garsonjero.

Garsonjera je lepo urejena, izredno svetla, funkcionalna in ne zahteva nobenega posega. Kopalnica je bila letos v celoti obnovljena. K stanovanju pripada kletni prostor. Trenutno je v garsonjeri najemnik, s katerim je sklenjena pogodba do junija 2016, ki se bo v primeru nakupa stanovanja prenesla na novega lastnika.

Informacije: Nepremičnine Vital pro d.o.o., 041 666 745, vitalpro@gmail.com

Kdo vam lahko pomaga?

» OČESNI CENTER IRMAN »

Žalec, Ljubljana
Tel.: 041/724 995 (od 8h-18h)

Laserska operacija dioptrije, operacija sive mrene, lasersko zdravljenje glavkoma, specialistični pregledi oči, zdravljenja keratokonusa.

» OČESNI CENTER OKULISTIKA MEH »

Prešernova 1, Sevnica
041 371 234, 040437399

meh@okulistika.si www.okulistika.si

Operacije z vstavitvijo multifokalne leče, omogočajo odpravo dioptrije in dober vid na daljavo in bližino brez optičnih pripomočkov. Operacije sive mrene.

Če se za trenutek ustaviva pri laserju, kdo je primeren za tovrstno operacijo?

Izbira primerne kandidata ni odvisna le od njegove želje po življenju brez očal, temveč je stvar presoje zdravnika, ki bo operacijo opravil. Seveda pa je treba v vsakem primeru upoštevati nekaj osnovnih smernic za izbiro. V grobem lahko rečemo, da so primernejši kandidati za lasersko operacijo mlajši ljudje, ki imajo zdravo očesno površino, ne previsoke dioptrije in ne pretanke roženice. Višje kratkovidne osebe imajo praviloma tanjšo roženico, ki jo z lasersko operacijo še stanjšamo, zato je potrebna previdnost.

Kakšna je rešitev za bolnike, ki si želijo odpraviti dioptrijo in niso primerni kandidati za operacije z laserjem?

Kadar bolnikovo oko iz različnih vzrokov ni primerno za lasersko operacijo, pridejo v poštev operacije z zamenjavo očesne leče ali z vstavitvijo dodatne leče. Operativna tehnika pri vstavljanju večžariščnih, tudi večžariščnih toričnih leč, je podobna kot tehnika pri vstavljanju enožariščne leče, vendar je priprava na operacijo (meritve) bistveno daljša, zahtevnejša in tudi sam poseg je zahtevnejši in traja nekoliko dlje.

Najbolj znana operacija, pri kateri se vstavi največkrat enožariščna leča, je operacija sive mrene, ki je tudi sicer najpogostejše izvajana operacija v očesni medicini.

Kdo ni primeren za operacijo z zamenjavo leče ali za vstavev fakičnih leč?

Izključitveni kriteriji so kakršna koli očesna bolezen na sprednjem in zadnjem očesnem segmentu, kakršne koli spremembe na očesu zaradi sladkorne bolezni, starostna degeneracija rumene pege itd.

Za zamenjavo leče so primernejši starejši ljudje, ki nimajo več akomodacije, sploh če že imajo nekaj sive mrene. Fakične leče so primerne za nekoliko mlajše, saj dodatno vstavljena leča ne moti akomodacije lastne leče, ki je pri mladih še ohranjena.

Tako večžariščne kot fakične leče, ki jih vstavljamo samo zaradi odprave dioptrije, imajo veliko prednosti, a tudi veliko slabosti, saj gre za znotrajočesne posege v sicer zdrave oči. Ključnega pomena je strokovna in kritično-razumska distanca zdravnika, ki mora ravnati preudarno in odgovorno, pazljivo izbrati bolnika, kritično ovrednotiti njegove želje in objek-

tivne možnosti ter ga seznaniti z vsemi posledicami. Tako npr. operacije z zamenjavo zdrave očesne leče pri mladih, zlasti visoko kratkovidnih ljudeh, ali vstavev fakične leče, zahtevajo dodatno pozornost zdravnika in bolnika, saj je tveganje za zaplete na mrežnici še večje.

Bolnika moramo tudi opozoriti, da kljub vsem natančnim meritvam ne moremo zagotoviti popolne odprave dioptrije, čeprav ostaja znotraj 0,5 dioptrije že 90 odstotkov bolnikov. Pogost problem pri večžariščnih lečah ostaja tudi bleščanje. Ključnega pomena je, da bolnik razume tveganja in omejitve, ki jih operacija s seboj prinaša.

Kolikšen delež prispeva država k financiranju refraktivnih operacij z vstavitvijo ali zamenjavo očesne leče?

Operacija sive mrene z enožariščno lečo ni samoplačniška. V primeru, da si bolnik želi večžariščno ali večžariščno torično ali torično lečo (lečo, ki pokrije astigmatizem), pa je operacija v celoti samoplačniška in zneski se gibljejo okvirno med 900 in 2100 evri, odvisno od vrste leče in zahtevnosti operacije.

V zadnjem času je veliko govora tudi o operaciji keratokonusa oz. preveč koničastega izbočenja roženice ...

V večini držav je priznana metoda odpravljanja keratokonusa, imenovana *cross-linking*. Gre za neinvazivno metodo, ki s kolagenskimi vlakni učvrsti in restrukturira roženico.

Močno pa so napredovali tudi postopki anestezije, kajne?

V preteklosti so pred posegom bolniki prejeli injekcijo ob očesu in za oko, ki je oko paralizirala, danes pa veliko očesnih operacij na Očesni kliniki Ljubljana poteka s pomočjo anestetičnih kapljic, ki omrtvičijo očesno površino in strukturo v sprednjem očesnem prekatu. Hiter razvoj kirurgije je s seboj prinesel tudi zmanjšanje velikosti rezov, potrebnih ob operaciji, danes so denimo dovolj že rezi velikosti 1,6 mm do 2,2 mm za vstavev instrumentov v oko, tudi za vstavev umetne očesne leče, posegi pa so krajši.

Splošna anestezija je mnogo redkejša kot v preteklosti, primerna pa je predvsem za nemirne bolnike, ki bi poseg v lokalni anesteziji težko prenesli, ter v primeru težjih in dolgotrajnejših operacij mrežnice, tudi roženice in očesnih poškodb.

Postopki kirurškega reševanja očesnih bolezni, pa tudi odpravljanja dioptrije in zdravljenja očesa nasploh, so res izjemno napredovali, žal pa slepa pega države ostaja področje rehabilitacije slepih in slabovidnih.

V Sloveniji je od leta 2008 uzakonjena pravica slepih in slabovidnih do celovite rehabilitacije, ne glede na vzrok izgube vida ali starost posameznika ob nastanku te okvare. Kasneje je bil izdelan tudi program Celovite rehabilitacije slepih in slabovidnih, ki je bil sprejet na vseh ključnih mestih. Gre za celovito zdravstveno, tiflopedagoško, socialno, psihološko in delovno obravnavo potencialnega rehabilitanta. Vendar pravica slepih in slabovidnih do celovite rehabilitacije vse do danes ni udejanjena. Dr. Vidovič Valentinčič opozarja, da je Slovenija ena redkih evropskih držav, ki slepim in slabovidnim ne nudi celovite rehabilitacije, ki bi bolnikom omogočila ponovno vzpostavitev življenja. Kljub vsem kirurškim in konservativnim tehnikam, ki so na voljo bolnikom, tako celovita rehabilitacija ostaja odrinjena na rob.

Videti brez očal na daleč in blizu tudi po 45 letu



Intervju: prof. dr. Marko Hawlina

Oftalmolog **prof. dr. Marko Hawlina** nam je predstavil novosti na področju operativne odprave dioptrije na daljavo in bližino, ki jih opravljajo v za to specializiranem okulističnem centru v Portorožu.

Razširjeno je mnenje, da se laser uporablja za odpravo vseh težav z vidom, tudi pri starovidnosti. Kaj menite vi?

Laser se uporablja predvsem za odpravo dioptrije na daljavo pri mlajših, ki imajo še ohranjeno akomodacijsko sposobnost očesa. Za odpravo starovidnosti pa laserske metode niso uspešne.

Zakaj operacija z vstavitvijo običajne monofokalne leče ne izboljša vida na daleč in blizu?

Po operacijah z vstavitvijo običajnih monofokálnih leč je namreč vid dober bodisi na daljavo ali na bližino, ne pa oboje. Prav tako te leče ne odpravijo astigmatizma (laično cilindra), zaradi česar so po operaciji potrebna očala tako na daleč kot na blizu. Posega z multifokalnimi lečami ZZZS sicer ne krije, vendar v dolgoročni računici pričakovana cena očal, ki jih bomo potrebovali v življenju, velikokrat presega ceno vstavitve multifokalnih leč v oči.

Tehnologija je zelo napredovala – katere so bistvene pridobitve na področju novih intraokularnih leč, ki jih vgradimo v oko?

Zaradi uspešnosti nove generacije multifokalnih in toričnih intraokularnih leč in neinvazivnega operativnega posega je vse več pacientov, ki si ob operaciji sive mrežnice (ali tudi če te še nimajo) želi delno ali v celoti odpraviti potrebo po očalih. Najnovejša tehnologija s trifokalnimi lečami in lečami s podaljšanim goriščem omogoča vid praktično na vse razdalje. Te leče moramo izbrati povsem individualno za vsakega pacienta posebej, upošte-

vajo njegov življenjski stil in delovne zahteve. Te leče so primerne tudi za zelo zahtevne poklice, kot so zdravniki, managerji, igralci, televizijski voditelji in drugi, ki morajo pogosto menjavati pogled na daleč in blizu.

Kakšne pa so možne komplikacije teh operacij?

Pri vsaki operaciji je teoretično možno, da pride do komplikacij, kot so vnetja ali nepričakovana dioptrija, vendar je takih komplikacij izredno malo. Pri starejših modelih multifokalnih leč so se ponoči okrog luči lahko pojavljali krogi ali odsevi, vid je bil dober na daleč in blizu, slabši je bil na vmesni razdalji, in tudi kontrastna senzitivnost in vid v poltemi nista bila tako dobra. Pri najnovejših modelih leč je teh težav bistveno manj.

Kakšna je trajnost teh leč in ali je v primeru težav možna zamenjava leče?

Leče so izdelane iz akrilata in pri izdelkih vrhunskih proizvajalcev, ki jih implantiramo pri nas (Alcon, Abbott Medical Optics, Physiol, VSY), so leče trajne, kar pomeni, da se dioptrija teh leč ne spreminja in da ostanejo povsem prozorne. Včasih se zamotni zadnja lečna ovojnica, kar pa očistimo z enostavnim posegom z laserjem. Zamenjava leče je sicer možna, vendar pri natančnem izračunu in upoštevanju vseh okoliščin in kontraindikacij ni potrebna. V vseh letih, odkar implantiramo te leče, še ni bilo potrebno zamenjati niti ene.

Kakšni pacienti za operacijo z multifokalnimi lečami niso primerni?

Pri starejših je zelo pogosta bolezen, ki se ji reče starostna degeneracija makule ali rumene pege. Podobno je pri bolnikih, ki imajo napredovali glavkom ali diabetično retinopatijo. Pri teh bolnikih z operacijo ni mogoče v celoti vrniti centralnega vida, zato zanje multifokalne leče niso primerne. So pa tudi za te bolnike v razvoju posebne intraokularne leče, ki naj bi jim olajšale branje in jih bomo v kratkem začeli vgrajevati tudi pri nas.

Kaj je še potrebno vedeti ob očesnih operacijah, kar lahko vpliva na operativni in pooperativni potek?

Zelo velikokrat imajo pacienti kronično vnetje maščobnih žlez, ki imajo izvodila ob trepalnicah. Strjen izloček tvori čepke, ki zamašijo izvodila žlez in ob trepalničnem robu se razvije kronično vnetje vek, imenujemo ga blefaritis. Gre za zelo pogosto, a dokaj težko ozdravljivo bolezensko stanje, ki pa ga je treba zdraviti pred operacijo sive mrežnice, saj sicer lahko pride do težav s celjenjem ter okužb. Ob tem je pri tej bolezni značilno tudi to, da se oči

lahko povečano solzijo, kljub temu da imajo bolniki simptome in znake suhega očesa. S suhim očesom in boleznimi očesne površine, ki so lahko zelo kompleksne, se poleg operacij sive mrežnice in bolezni roženice poglobljeno ukvarja asist. dr. Petra Schollmayer. Pred vsemi posegi na oči je bistvena natančna priprava in najvišja mera strokovnosti.

Opravlja tudi operacije dioptrije z laserjem?

Da, tudi. Te posege opravljamo v sodelovanju z dr. Marjanom Irmanom, ki ima v Sloveniji na tem področju največ izkušenj. Uporabljamo najmodernejši laser in uspehi so res dobri. Najnovejša generacija laserjev omogočajo površinski poseg, kjer se očesa praktično ne dotaknemo več. Vse naredimo z laserjem. Prve dni po operaciji ima pacient sicer nekaj bolečin, dokler se ne obnovi povrhnjica. Zato pa nima eventualnih komplikacij zarezovanja roženice in suhega očesa, ki lahko nastopijo po tehniki LASIK, ki jo npr. množično opravljajo v Zagrebu.

Kaj menite o množičnem potovanju slovenskih pacientov na Hrvaško?

Agresivno in zavajajoče oglaševanje, ki slovenskim zdravnikom ni dovoljeno, je naredilo svoje in vse več bolnikov, ki so bili operirani na Hrvaškem, zdaj posledice zdravi pri slovenskih zdravnikih. Danes ni niti enega strokovnega razloga, da bi naši bolniki hodili na operacije oči na Hrvaško, pa tudi cena je, všteto vse potne in druge skrite stroške celo višja kot v Sloveniji. Treba je biti zlasti previden pri agencijah, ki ponujajo "neodvisno" primerjavo cen in kvalitete različnih centrov, ker s tem prikrito favorizirajo pretežno hrvaške centre, s katerimi sodelujejo, in jim pošiljajo paciente. Prav tako naši estradniki, ki jih verjetno tam operirajo v zameno za njihovo reklamo, tja privabljajo veliko Slovencev. Slovenska zakonodaja bi to oglaševanje Hrvatov morala preprečiti ali pa ga dovoliti tudi našim zdravnikom.

Kontaktne podatki:

Prof. dr. Marko Hawlina, dr. med.
Specialist oftalmolog
www.hawlina.eu
e-mail: info@hawlina.eu
Tel: 041 396 600, 031 394 224

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično 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 Podočnjaki so odraz sestave kože, podkožnih struktur in oblike kosti.

B Če smo utrujeni in neprespani, se žile v podkožju razširijo, nastane več otekline in videz podočnjakov se poslabša.

C Določena vrsta podočnjakov nastane zaradi obarvane kože od sonca.



Podočnjaki – estetska ali zdravstvena težava?



Intervju: Branko Pirš, dr. med. spec. dermat. in flebolog

Podočnjaki nastanejo zaradi zelo različnih dejavnikov. Med najpogostejšimi so utrujenost in neprespane noči, običajno pa so povezani s podedovanimi konstitucijskimi lastnostmi posameznikov. Pa smo spet pri genih. Če so jih imeli vaši starši, jih boste najverjetneje imeli tudi vi. Lahko pa so podočnjaki tudi odraz kakšnega resnejšega obolenja, vendar **Branko Pirš, dr. med., spec. dermatovenerolog in flebolog**, pravi,

da v tem primeru ljudje ne obiščejo zdravnika zaradi podočnjakov, temveč drugih vzporednih, resnejših težav.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Drži, da so temni kolobarji pod očmi najpogostejše povezani s podedovanimi konstitucijskimi lastnostmi posameznikov – kostnimi strukturami in kožnim pigmentom?

Res je, podočnjaki so odraz sestave kože in podkožnih struktur, pa tudi oblike kosti. Nekateri imajo podočnjake, ki so izraženi že od mladosti in se s starostjo samo slabšajo.

V kolikšni meri so podočnjaki povezani s preutrujenostjo oziroma neprespanimi nočmi (alkohol, cigarete)? Kaj se zgodi s kožo okoli oči in kako ji pomagamo, da se regenerira?

Vsi poznamo lepotilni spanec, ki nam zmanjša otekline okrog oči in so podočnjaki manj izraženi. Če smo utrujeni in nepre-

spani, se žile v podkožju razširijo, nastane več otekline in videz podočnjakov se poslabša. Pomagajo počitek in hladni obkladki.

So lahko kolobarji okoli oči tudi znak za alergije? Kako prepoznamo, da je vzrok alergija?

Kolobarji so lahko vzrok alergije, vendar te nastanejo na hitro in občasno, medtem ko spremembe, ki jih povezujemo s podočnjaki, nastajajo počasneje in se bistveno ne spreminjajo.

Jih lahko povzroča tudi dolgotrajno gledanje televizije in strmenje v računalniški zaslon?

Neposredno ne, lahko pa se poslabšajo zaradi utrujenosti.

Kaj pa pomanjkanje vitaminov in mineralov; je to lahko možen vzrok?

Načeloma ne, razen pri hudih pomanjkanjih. Če bi prišlo do takšnega pomanjkanja v telesu, da bi nastali podočnjaki, bi taka oseba imela vrsto težav.

So lahko vzrok tudi bolezni ščitnice, srca ali jeter?

Vsa kronična obolenja lahko poslabšajo videz telesa, vključno s podočnjaki, praviloma imajo take osebe vrsto težav z zdravjem in po navadi ne pridejo na pregled zaradi podočnjakov.

V tradicionalni kitajski medicini menda povezujejo podočnjake tudi z nepravilnim delovanjem ledvic, čustvom strahu in spolno energijo. Lahko pokomentirate?

Koža pod očmi je zelo tanka, pod njo so rahle blazinice maščobe, ki so zelo dobro prekrvljene. Vsaka hujša nepravilnost se lahko odraža v spremembi barve kože in s tem v videzu podočnjakov. Naša uradna medicina temelji na preverljivih dejstvih, zato lahko nepravilnosti v delovanju telesa zelo natančno ugotovimo s preiskavami in se ne zanašamo na videz zunanosti. Se pravi, da se samo na podlagi videza ne odločamo za terapijo ali postavljanje diagnoze.

Zakaj se poleg temnih kolobarjev pogosto pojavi tudi oteklina?

Oteklina je lahko odraz vnetja ali procesov, ki tečejo v telesu. Koža in podkožje pod očesom sta zelo dobro prekrvljena, pri vnetnih procesih se izloča več tekočine in nastane oteklina.

So lahko podočnjaki tudi posledica staranja kože, uvele kože? Kakšna je preventiva?

Seveda, s staranjem se zmanjša in preoblikuje kostna masa, prav tako se zmanjšata volumen maščobe in tonus kože. Vse skupaj pripomore k slabšemu videzu. Glede na vzroke, ki so bodisi genetski bodisi zaradi staranja, sami ne moremo veliko narediti v preventivi.

Kaj pa pretirano sončenje in izpostavljanje kože soncu? Lahko takšno ravnanje povzroča podočnjake? Kako se lahko zaščitimo?

Ena vrsta podočnjakov je zaradi obarvane kože od sonca. V teh primerih z laserjem odstranimo površinski sloj kože in ga obnovimo. Preventiva je zaščita pred soncem, vendar bodo pri občutljivih osebah podočnjaki vseeno nastali, vendar kasneje v življenju.

So lahko podočnjaki tudi znak sistemske bolezni in zakaj?

Oteklina je lahko odraz vnetja ali procesov, ki tečejo v telesu. Koža in podkožje pod očesom sta zelo dobro prekrvljena, pri vnetnih procesih se izloča več tekočine in nastane oteklina.

Kdaj je obvezen pregled pri zdravniku?

Če so podočnjaki prisotni več dni, tednov?

Samo zaradi podočnjakov pregled pri zdravniku zaradi zdravja ni potreben. Pregled je potreben, če ima oseba zdravstvene težave. Praktično vse sistemske vzroke, pri katerih so podočnjaki bolj izraženi, se da dokazati s preiskavo krvi.

V katerih primerih lahko s podočnjaki opravimo sami (samozdravljenje z obkladki, itd.)?

V vseh primerih se lahko podočnjakov poskušamo znebiti sami, vendar je uspeh zelo omejen. Za učinkovito odpravljanje podočnjakov je potreben poseg, ki ga opravimo v medicinskem centru.

»Vsa kronična obolenja lahko poslabšajo videz telesa, vključno s podočnjaki, praviloma imajo take osebe vrsto težav z zdravjem in po navadi ne pridejo na pregled zaradi podočnjakov.«



Ajurveda o podočnjakih

O tem, kako gleda na podočnjake ajurveda, nam je povedal tudi ajurvedski zdravnik **dr. Manivannan Ramasamy** (B. A. M. S.): »Ajurveda meni, da so oči kot ogledalo našega zdravja. Pregled oči je ena od pomembnejših diagnostičnih metod, s katerimi odkrijemo težave oziroma probleme v našem telesu. Vzrokov za podočnjake je ogromno, vendar so najpogostejši lahko pomanjkanje spanja, hormonske težave, starost, alergije, dehidracija ali so gensko pogojeni. Ljudje, ki prekomerno uživajo alkohol, prekomerno kadijo, prekomerno uživajo slano hrano ali uživajo prevelike količine hrane ali tekočin v poznih urah pred samim spanjem, so prav tako podvrženi podočnjakom. Nekateri podočnjaki so komaj opazni, medtem ko so nekateri močno izraženi. V milejši obliki izginejo po določenem času sami ali s pomočjo doma narejenih sredstev. Pri nekaterih zdravstvenih stanjih pa lahko podočnjaki ostanejo daljši čas in v tem primeru se je dobro posvetovati z zdravnikom za primerne terapije, saj je to dovolj konkreten znak, da naš življenjski način ni v soglasju z našim konstitucijskim tipom ali pa smo tik pred izčrpanostjo. Potrebno je nekaj storiti! Ajurveda smatra takšen simptom, ki se hitro ali postopoma pojavi ter dalj časa ne izgine, za indikator, ki kaže na določene zdravstvene težave, kot so nespečnost, težave z ledvicami, jetri, hormoni, prekomerno zadrževanje vode v telesu ter dehidracija.«

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Predhodnik LASER-ja je bil MASER iz leta 1954.

B V laserju je nakopičena energija, ki se v trenutku sprosti v zelo močnem svetlobnem curku.

C Laserski nož se uporablja v kirurgiji za rezanje tkiv s pomočjo energije laserske svetlobe.



Žarek in svetloba, ki zdravita

V zadnjih desetletjih je napredek v medicini pripeljal do vse večje potrebe po čim bolj natančnih, netravmatskih diagnostičnih in terapevtskih instrumentih. Na tem področju so veliko pripomogli laserji. Pojavljati so se začeli pred približno šestdesetimi leti in že v tej zgodnji fazi je mnogo znanstvenikov prepoznalo potencial snopa svetlobe, ki je sposoben neinvazivno prenašati energijo skozi človeško tkivo. Danes so laserji v zdravstvu že nekaj povsem vsakdanjega; izredno uporabni in učinkoviti so na različnih področjih estetske kirurgije, na področju dermatologije, stomatologije, oftalmologije, ginekologije, urologije ... praktično vseh vejah medicine.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Beseda LASER je kratica za *Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation* (ojačevanje svetlobe s stimulirano emisijo sevanja). Preden so odkrili laser, pa so leta 1954 Townes iz ZDA ter Bassov in Prokorov iz Rusije predstavili napravo, ki oddaja okrepljeno mikrovalovno sevanje in jo poimenovali MASER (*Microwave Amplification by Stimulated Emission of Radiation*). Za MASER so leta 1964 dobili celo Nobelovo nagrado

za fiziko. Štiri leta kasneje pa se je »rodil« prvi pravi LASER, ki je uporabljal rubinov kristal in oddajal kratke bliske rdeče svetlobe.

Prednosti kirurškega laserja

Kirurškega je zamenjal laserski nož. Ta se v kirurgiji uporablja za rezanje tkiv s pomočjo energije laserske svetlobe. Prednosti laserske kirurgije je veliko. Prva je ta, da je svetlobni žarek vedno enakomeren; konstantno oddaja enako količino energije. Dokler se torej žarek pomika, bo globina reza ostajala enaka. Pri uporabi skalpela pa se vedno lahko zgodi, da kirurg na določenem mestu nenamerno zareže pregloboko. Naslednja prednost uporabe kirurškega laserja je, da vroči svetlobni snop sproti izžiga oz. zapira rano (to velja še posebej pri manjših krvnih žilah, npr. tistih v koži ali pri zdravljenju globoke zobne gnilobe). Pri večjih kirurških posegih se vseeno uporabiti bolj konvencionalne metode. Prednost je tudi, da celice v človeškem tkivu niso posebej dobri prevodniki toplote, zato koža ali drugo tkivo v bližini (laserskega) vreza ne postane pretirano vroča in je žarek zato ne prizadene. Ta prednost je še posebno koristna, ko mora zdravnik operirati na zelo majhnem območju, ki ga obkroža sicer zdravo tkivo ali organi.

Bo laser povsem zamenjal skalpel?

Poudariti je potrebno, da laser ni nujno najboljša izbira pri vsaki operaciji. Nekateri zdravniki menijo, da je v določenih situacijah sicer uporaben, a da nikoli ne bo uspel povsem zamenjati skalpela. Spet drugi so prepričani, da bo uporaba vse bolj naprednih laserjev sčasoma popolnoma nadomestila skalpel. V vsakem primeru pa drži, da uporaba kirurških laserjev naglo narašča. Sprva je prevladovalo prepričanje, da so najučinkovitejši predvsem na zlahka dosegljivih, zunanjih območjih telesa, kot so npr. koža, ušesa, usta, oči in nos. V zadnjih letih pa je prišlo do izjemnega napredka pri razvoju laserskih tehnik, ki se uporabljajo pri kirurgiji in raziskovanju notranjosti. V takem primeru mora zdravnik seveda videti v notranjost telesa. V določenih primerih je to možno rešiti tako, da se mesto, kjer bo operacija potekala, razkrije z vrezom. Obstajajo pa tudi okoliščine, kjer se je temu mogoče izogniti.

Z laserjem nad oblogo ožilja

Laserji se vedno pogosteje uporabljajo pri čiščenju plaka oz. oblog ožilja. Pri običajni metodi odstranjevanja oblog je pogosto treba odpreti prsni koš in opraviti večje številne vrezov, kar je dolg in pogosto tvegan poseg. Učinkovita alternativa je uporabiti

laserski snop, s pomočjo katerega se obloge dobesedno izžgejo (skrajšano ime posega je laserska angioplastika). Seveda tudi tovrstni posegi niso brez tveganja, a po zaslugi nenehnih tehnoloških napredkov število uspešno opravljenih posegov iz leta v leto narašča.

Zdravljenje odstopa mrežnice in kratkovidnosti

Nekatere izmed najbolj izjemnih dosežkov laserske kirurgije beleži veja medicine, ki deluje na področju zdravljenja očesnih boleznih – oftalmologija. Eden izmed razlogov, zakaj so laserski žarki tako učinkoviti pri zdravljenju oči, leži v zgradbi roženice. Ta je prosojna in sestavljena tako, da prepušča svetlobo v notranjost oči. Prepušča tudi lasersko svetlobo, sam žarek pa je zato ne poškoduje. S pomočjo laserja se lahko med drugim popravi kratkovidnost, uporablja se pri zdravljenju odstopa mrežnice, kot varianta zdravljenja očesnega glavkoma ter pri diabetični retinopatiji, ki nastane kot posledica kroničnih zapletov sladkorne bolezni.

Lasersko odstranjevanje zobne gnilobe

Tudi stomatologija oz. zobozdravstvo je s pojavom laserske tehnologije ogromno pridobila. Mnogo današnjih zobozdravnikov namesto svedra uporablja laser Nd-YAG. Zgradba kariesa oz. zobne gnilobe je namreč precej mehkejša od sklenine zoba. Laser se tako nastavi na jakost, ki je ravno dovolj močna, da odstrani le poškodovano tkivo, na sklenino pa nima vpliva. Prednost uporabe laserja je nedvomno tudi v tem, da ne povzroča bolečine in se zato lahko izognemo uporabi anestetikov.

Krepitev ohlapne nožnice in zdravljenje inkontinence

Sindrom ohlapne nožnice nastane, ker se kolagen v steni nožnice poškoduje in postara zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti in po menopavzi ter mehanskih sprememb predvsem po vaginalnem porodu. Nožnica postane ohlapnejša in posledično spolnost manj zadovoljujoča. Stanje nožnice zelo učinkovito – z dvema terapijama v razmiku enega meseca do šestih tednov – popravi osvetljevanje z laserjem. Trenutno je to edina zares uspešna metoda zdravljenja sindroma ohlapne nožnice. Strokovnjaki pri tem posegu uporabljajo dva tipa laserja Erbij in CO₂. Laser CO₂ prodira globlje in daje bistveno boljše in dolgotrajnejše rezultate. Oba laserja sta v uporabi tudi za zdravljenje inkontinence. Področje, ki ga strokovnjak osvetljuje z laserjem – vhod v nožnico, izvidilo sečnice in endopelvična fascija v sprednji steni nožnice –, se odebeli. Preoblikuje se tkivo okoli nožnice in nožnično cev zoža. Sečnici in njenemu zapiralnemu mehanizmu pa se nudi čvrsta opora in s tem tudi zadrževanje vode.

Laserski posegi za pomlajevanje kože

Laser se uporablja tudi pri posegu glajenja kože, to je t. i. »laser skin resurfacing«, ki je dokaj popularen kozmetični postopek in lahko pomaga pri pomlajevanju kože ter zmanjšanju vpliva sonca, staranja in drugih kožnih nepravilnosti. Med postopkom se uporablja laser, ki sloj za slojem »raztaplja« molekularne vezi poškodovanih kožnih celic. Posledica je videz mlajše, bolj gladke kože. Postopku se reče tudi lasersko pomlajevanje, zaradi njegovih učinkov na bolj mladosten videz kože, ter laserski piling, saj s postopkom odstranjujemo poškodovane sloje kože. Tovrstni posegi so primerni za odstranjevanje gub(ic), brazgotin (npr. brazgotine, ki nastanejo kot posledica aken) in neenako pigmentacijo. Na terapijo se najbolje odzovejo ljudje z elastično, nemastno kožo, ki po manjših poškodbah ni posebno nagnjena k brazgotinjenju.

Lasersko odstranjevanje dlak

Verjetno je eden najbolj razširjenih in poznanih kozmetičnih laserskih postopkov odstranjevanje dlak. Deluje tako, da se visoko skoncentrirani snop svetlobe usmeri neposredno v lasni mešiček. Pigment v mešičku absorbira svetlobo in to ga uniči; na istem mestu dlaka ne zraste več. Terapija je koristna pri odstranjevanju nezaželenih dlak obraza, nog, rok, pazduh, bikini linije in ostalih predelov. Prednost postopka je v njegovi natančnosti (laser cilja le dlako, okoliško tkivo pa pusti nepoškodovano), hitrosti (terapija majhnega območja, kot je npr. zgornja ustnica, traja le okoli minute, večji predeli, kot so hrbet in noge, pa do ene ure) ter trajnosti (večina pacientov poroča o stalni izgubi dlak po povprečno treh do sedmih ponovitvah).

Kaj pa laserska akupunktura?

Uporaba laserja se širi tudi na veliko drugih področij, kjer pa je njegova uporaba ter učinkovitost strokovno podkrepljena v različni meri. Eno izmed področij, ki je v obdobju temeljitih raziskav in tako še čaka na dokončno potrditev dejanske klinične učinkovitosti, je laserska akupunktura. Razpon njene učinkovitosti naj bi bil kar širok, omenja se pri zdravljenju miofascialne bolečine (t. i. »trigger« točke in mišični vozli), teniškega komolca, postoperativne slabosti in bruhanja, kot metoda za prenehanje kajenja, pri močenju postelje, glavobolu in drugo. Študije glede učinkovitosti omenjenih metod še niso zaključene, zato je

pri odločanju za katero izmed terapij potrebno nekoliko bolj poglobljeno raziskovanje in zdravniško posvetovanje. Do zdaj so še največ učinkovitosti zabeležili pri lajšanju miofascialnih bolečin mišic, kjer se je ugotovila zmerna učinkovitost zdravljenja.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

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

ZOBOZDRAVSTVO MUC D.O.O.

Ulica Na pristavah 1, Črnomelj,
tel.: 07/305 17 99, 041/249 745
www.zobozdravstvo-muc.si

Zdravljenje obzobnih tkiv pri parodontalni bolezni, koreninskih kanalov, aft in herpesa, manjši kirurški posegi, beljenje zob z lasersko svetlobo.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Lasersko odstranjevanje dlak, laserski frakcionarni lifting obraza po T3 in F22 metodi. Pomlajevanje obraza z polnili.

Terapije opravlja dr. Tea Jedlovčnik-Štrumbelj, dr. med., spec. plastine in estetske kirurgije

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



ZOBNA AMBULANTA PRENADENT

Draga 1, 1291 lg
tel.: 040- 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si

- lasersko in estetsko zobozdravstvo
- protetika
- implantologija
- otroško zobozdravstvo
- zdravljenje parodontalne bolezni, ustni higijenik
- oralna kirurgija

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Prosti radikali so vir oksidativnega stresa, ki vodi v poškodbo celic in celično smrt.

B Znano je, da oksidativni stres lahko prispeva k razvoju številnih bolezni.

C Celice so pred oksidativnim stresom zaščitene ne samo z antioksidanti, pač pa tudi s prepletenim sistemom antioksidativnih encimov.



ABC antioksidantov

Dejavniki stresa prežijo na nas na vsakem koraku. Na mikroskopskem nivoju celic v našem telesu se dogajajo reakcije t. i. oksidativnega stresa, ki poškodujejo celične strukture in živim bitjem prizadajajo nepopravljivo škodo. V članku bomo govorili o osnovah za nastanek oksidativnega stresa v našem organizmu ter o vlogi antioksidantov pri preprečevanju škode, nastale zaradi oksidativnega stresa.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Prosti radikali in oksidativni stres

Da bomo razumeli vlogo antioksidantov, moramo najprej spoznati zgodbo o prostih radikalih. Prosti radikali so zelo reaktivne in visoko nestabilne molekule, ki hitro reagirajo z drugimi molekulami v našem telesu. V svojem življenjskem okolju je človek izpostavljen prostim radikalom iz različnih virov, kot so cigaretni dim, onesnaženi zrak, UV-svetloba ter zaužite snovi (konzervansi, pesticidi, umetna barvila, alkohol ...). Poleg tega pa prosti radikali v našem telesu tudi fiziološko nastajajo v reakcijah celičnega dihanja (presnova celic) ter med telesno aktivnostjo. Osnova za reaktivnost prostih radikalov je njihova lastnost, da jim v svoji elektronski strukturi manjka en elektron. Prosti radikali težijo k ravnovesju, ki ga dosežejo le, če zapolnijo prosto mesto, kar pa se

zgodí ob reakciji z drugimi atomi, molekulami ali ioni. V človeškem telesu so najbolj znani kisikovi prosti radikali (vodikov peroksid H_2O_2 , peroksidni anionski radikal $O_2^{\cdot-}$ ter hidroksilni radikal $OH^{\cdot}$), ki sodelujejo pri t. i. reakcijah oksidativnega stresa, ki kvarijo telesu lastne beljakovine in maščobe ter celo celični dedni material.

Obramba pred oksidativnim stresom

V človeškem telesu so se kot obramba pred oksidativnim stresom razvili mehanizmi, ki zmanjšujejo nastajanje prostih radikalov, jih odstranjujejo ter popravljajo nastalo škodo. Pri teh nevtralizacijskih reakcijah sodelujejo encimi, ki katalizirajo (pospešujejo reakcije), pri katerih se kisikovi prosti radikali pretvorijo v manj nevarne molekule. Zadostna količina teh encimov je pomembna za preprečevanje nastanka škodljivih učinkov, ki jih povzročajo prosti radikali. Superoksid dismutaza, katalaza in glutation reduktaza pretvarjajo nevarne proste radikale v netoksične molekule – kisik in vodo. Znano je, da encimi za svoje optimalno delovanje potrebujejo različne snovi, ki jih dobimo s hrano (največ s sadjem, zelenjavo in z zdravilnimi rastlinami). To so snovi, ki jih imenujemo antioksidanti. Verjetno obstaja na stotine oz. tisoče snovi, ki delujejo kot antioksidanti. Pa vendar med najbolj znane štejemo naslednje: vitamin C (askorbinska kislina), vitamin E (alfa tokoferol), provitamin A (beta karoten), cink, selen, flavonoidi in koencim Q10.

Vloga antioksidantov

Že samo ime antioksidant napeljuje na njegovo funkcijsko vlogo. Torej antioksidant upočasni ali prepreči oksidacijo drugih molekul. To pomeni, da prepreči prenos elektrona iz ene snovi na drugo. Produkti oksidacije so prosti radikali, zato antioksidanti pravzaprav preprečujejo nastanek prostih radikalov ter posledično nastanek poškodb dednega materiala oz. celične smrti. Delovanje antioksidantov je zapleteno in mnogi med njimi delujejo sinergistično. Aktivnost in delovanje posameznega antioksidanta sta torej odvisna od pravilnega delovanja ostalih komponent antioksidativnega sistema. Antioksidanti se po reakciji s prostimi radikali spremenijo v stabilnejše spojine in se iz telesa izločijo, nekateri pa se lahko celo obnovijo in ponovno delujejo proti prostim radikalom. Naj kot zanimivost povemo še, da nekateri antioksidanti delujejo tudi prooksidativno. Tako ima vitamin C ob redukciji vodikovega peroksida antioksidantno delovanje, hkrati pa lahko reducira tudi kovinske ione. Razmerje antioksidantnih in prooksidantnih učinkov posameznih antioksidantov je tema raziskav, vendar vemo, da ima vitamin C v telesu večinoma antioksidativne učinke.

Antioksidanti v prehrani

Vitamin C je eden najpomembnejših antioksidantov. Ima pomemben pozitiven vpliv na imunski sistem (ga krepi in pospeši ozdravitev pri bolezni, npr. uživanje zadostnih količin vitamina C med prehladom in gripo pospeši okrevanje). Poleg tega preprečuje

kopičenje holesterola v žilnih stenah ter s tem preprečuje razvoj srčno-žilnih obolenj. Najdemo ga v agrumih, borovnicah, jagodah, črnem ribezu, brokoliju, solati, papriki ...

Vitamin E je topen v maščobah, zato je za njegovo absorpcijo pomembno zaužitje hrane z zadostno vsebnostjo maščob. Enako velja tudi za vitamin A. Pomembna funkcija vitamina E je obnova celic, topljenje maščob v krvi, štejemo ga med šibke antiokagulante. Nahaja se v zeleni zelenjavi, avokadu, oreških, rastlinskih oljih, v semenih itd.

Karotenoidi spadajo v skupino rastlinskih pigmentov. Najbolj znana sta beta karoten (**vitamin A**), ki spodbuja imunski sistem ter povečuje odpornost, skrbi za razvoj ploda, ohranja zdrave lase in nohte, ter **lutein**, ki ohranja dober vid. Zaužijemo jih z zelenim, rumenim ter oranžnim sadjem in zelenjavo, kot so korenje, špinata, bučke ...

Najbogatejši viri **selena** so morska hrana, jetra, meso in jajca. Vsebujejo ga tudi žita, sadje, zelenjava in oreški, vendar v precej manjših količinah. Gre za mikroelement, ki pomaga pri pravilnem delovanju ščitnice, ščiti jetra, varuje pred okoljskimi vplivi s krepitvijo imunskega sistema, skrbi za zdrave lase in nohte, spodbuja nastanek moških spolnih celic ter ščiti pred srčnimi obolenji. Spodbuja tudi nastajanje močnega antioksidantnega encima glutation peroksidaze.

Cink kot kofaktor sodeluje v številnih encimskih reakcijah. Pomemben je za normalno rast in razvoj, pospešuje tudi celjenje in obnovo tkiva. Nahaja se pretežno v hrani živalskega izvora, tj. morski hrani (zlasti ostrigah), divjačini, perutnini, govedini, teletini (telečjih jetrih), jajcih, mlečnih izdelkih, temni čokoladi, rjavem in divjem rižu, ajdi, gobah (šitakah).

Flavonoidi so znana barvila, ki jih najdemo v vsem sadju in zelenjavi, zelenem čaju, rdečem vinu, kakavu in ginku. Dajejo jim rumen,

»Med najbolj znane antioksidante štejemo naslednje: vitamin C (askorbinska kislina), vitamin E (alfa tokoferol), provitamin A (beta karoten), cink, selen, flavonoidi in koencim Q10.«



rdeč, moder in vijoličast videz. Vplivajo na ohranjanje kognitivnih sposobnosti in preprečujejo nevrodegenerativne bolezni.

Koencim Q10 spada v skupino t. i. ubikino-nov. Je koencim dihalne verige, kar pomeni, da sodeluje pri procesih pridobivanja energije v celicah. Mišično delo, aktivnost živčevja, regeneracijski procesi ali imunske reakcije potekajo optimalno le takrat, ko imajo celice na razpolago dovolj koencima Q10. Največ ga najdemo v govejem in svinjskem srcu, jetrih in mišicah ter v piščančjih jetrih. Nekaj ga vsebujejo tudi rastlinska olja, med oreški pa ga je največ v arašidih, sezamovih semenih in pistacijah.

Antioksidanti in preprečevanje bolezni

Znane bolezni, pri katerih ima pomembno vlogo tudi oksidativni stres, so srčno-žilne bolezni, nevrodegenerativne bolezni – alzheimerjeva demenca in parkinsonova bolezen, bolezen motoričnega nevrona (ALS), zapleti, ki jih povzroča sladkorna bolezen, revmatoidni artritis ter rakava obolenja. Nekaj dokazov je, da lahko antioksidanti pomagajo preprečevati bolezni, kot so makularna degeneracija, ki vodi v slepoto, zmanjšana imunska odpornost zaradi slabe prehrane in nevrodegeneracija.

V nobeni od teh bolezni ni popolnoma jasno, ali oksidanti sprožijo bolezen ali so le-ti sekundarni produkti bolezni oz. poškodbe tkiva, ki nastane ob določeni bolezni. Primer, kjer je ta povezava dobro razumljiva, je vloga oksidativnega stresa pri nastanku srčno-žilnih bolezni. Namreč oksidacija LDL lipoproteina sproži proces vnetja v žilni steni in nastanek ateroskleroze ter kasneje srčno-žilne bolezni.

Znano je, da oksidativni stres poškoduje tudi dedni material (DNA). Čeprav obstajajo številni protektivni encimi, ki branijo molekulo DNA pred oksidativnim stresom, so včasih poškodbe DNA nepovratne, slednje pa vodi v razvoj raka.

Študije dokazujejo tudi, da antioksidanti zavirajo proces staranja.

Zaključek

Prosti radikali so molekule, ki okvarjajo naše celice in vodijo v različne bolezni. Človeško telo je kot obrambo pred prostimi radikali razvilo različne encimske sisteme, ki se imenujejo antioksidativni encimi, saj preprečujejo oksidacijske reakcije, ki jih sprožajo prosti radikali. Poleg njih pa imajo antioksidativne lastnosti tudi snovi, ki jih pridobimo s prehrano (predvsem s sadjem in zelenjavo).

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

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 kislo 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.

Ilovški štradon 41a
1000 Ljubljana

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

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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



Čudoviti svet čajev

Čaj nas vedno spomni na nekaj toplega in prijetnega; z njim si lajšamo prehlade, se pozimi pogrejemo in poleti hladimo, z njim se tudi sproščamo in razvedrimo. Ime te zdravilne tekočine izvira iz njene pradomovine, iz kitajske besede 'cha', naziv 'čaj' pa upravičeno nosijo le mešanice iz posušenih listov rastline čajevca – ne pa tudi zeliščni in sadni čaji. V slovenščini sicer za vse uporabljamo ime 'čaj', mešanice iz čajevca pa poimenujemo pravi čaj. Pravi čaj torej pridobivamo iz grma ali drevesa čajevca, kameliji sorodne rastline (*camellia sinensis*), ki uspeva na Daljnem vzhodu. Človeku poklanja zeleni, beli, črni in rdeči čaj, ti pa se razlikujejo le v postopku pridelave oziroma stopnji oksidacije listov.

Ena izmed legend o nastanku čaja pravi, da naj bi čaj povsem po naključju pred skoraj 5000 leti izumil neki kitajski cesar, ki mu je v vodo z bližnjega grma zaneslo nekaj omamnih cvetnih lističev in tako naj bi se rodila pijača, ki jo danes poznamo po vsem svetu; spet druge legende zibelko čaja postavljajo v Indijo, kjer ga tudi največ pridelajo, v Evropo pa je pravi čaj prišel šele v 17. stoletju. Med največje proizvajalke čaja sodijo še Kitajska, Japonska, Brazilija in Šri Lanka.

Avtorica: **Anja Kuhar**

ZELENI ČAJ

Zeleni čaj je, poleg belega, edini izmed pravih čajev, ki ni fermentiran, saj liste čajevca takoj po obiranju segrejejo in posušijo ter tako preprečijo fermentacijo, zaradi česar čaj ohrani številne zdravilne snovi, kot so antioksidanti, polifenoli, vitamina C in E ter selen. Zeleni čaj naj bi učinkovito pomagal pri hujšanju ter pri razstrupljanju telesa, zaradi vsebnosti antioksidantov pa naj bi pomagal preprečevati in zdraviti nekatere vrste raka in tumorjev.

Za skodelico vode potrebujemo približno 2–3 g čaja oziroma po lastnem okusu. Japonski strokovnjaki vedo povedati, da je najpomembnejša pri pripravi kvalitetnega zelenega čaja; voda, ki naj bo mehka in blago kislja. Voda iz vodovoda je neprimerna, lahko pa si pomagamo z uporabo filtrov ali nekajminutnim prevrevanjem vode, da iz nje izhlapi klor.

Poleg kvalitete vode je ključnega pomena tudi njena temperatura, ki ne sme preseči 70–80 stopinj Celzija, saj se s tem izgubijo zdravilne lastnosti in okus čaja. Temperatura vode, s katero prelijemo lističe, je odvisna tudi od same vrste čaja, načeloma pa naj bi veljalo, da kvalitetnejši kot je čaj, nižja je temperatura vode. Če nam voda zavre, lahko malenkost pogoljufamo in ji dolijemo tretjino hladne, prelivanje zelenega čaja z vrelo vodo pa je skorajda smrtni greh, saj tako čajne lističe le skuhamo. Mešanico v vodi pustimo stati le dve ali tri minute in v tem času se izloči večina kofeina, ki čaju da poživljavač občutek; nato se začnejo izločati polifenoli, ki delujejo pomirjujoče in čaju dajo grenko aromo. Če nam bolj odgovarja takšen čaj, mešanico pustimo stati v vodi približno pet minut.

Kitajci vedo povedati o »reciklažni« sposobnosti zelenega čaja, saj čajne lističe lahko uporabimo še najmanj dvakrat ali trikrat v roku enega dneva oziroma le dokler se mokri lističi ob dotiku ne pretrgajo. Velja le, da lističe ob ponovnem prelivanju v vodi pustimo dlje časa, od 7 do 15 minut.

BELI ČAJ

Na Zahodu je beli čaj še dokaj neznan, šlo pa naj bi za najčistejšo in najnežnejšo vrsto pravega čaja, katerega okus je nekoliko sladkast. Njegovi lističi ali popki so popolnoma neobdelani in nefermentirani, zaradi česar naj bi od vseh pravih čajev vseboval največ zdravilnih učinkovin.

Beli čaj naj bi vplival na krepitev imunskega sistema ter varoval telesne celice, najbolj podvržene poškodbam. Učinkovit je tudi pri varovanju pred sončnimi opeklinami ter pri odpravljanju gub. Vsebnost katehinov naj bi namreč pomagala zavirati nastanek encimov, ki uničujejo kolagen in elastin. Še bolj kot njegov zeleni brat naj bi tudi beli čaj pomagal preprečevati nastanek določenih tumorjev in rakavih celic. Pripravljamo ga podobno kot zelenega, za 2–3 minute ga prelijemo z vodo, ki mora biti malenkost ohlajena in topla 70–80 stopinj Celzija.

Namig čajnih mojstrov: Pravijo, da je dobro pred pripravo čaja sam čajnik in skodelice napolniti z vrelo vodo, da se čaj počasneje ohladi.

ČRNI ČAJ

Lističi črnega čaja so izmed vseh pravih čajev najbolj fermentirani in oksidirani (od tu izvira tudi njegova temna barva), sam črni čaj pa naj bi imel številne ugodne zdravilne učinke. Zaradi vsebnosti nekaterih vitaminov in ob pomoči antioksidantov naj bi pomagal pri pikih žuželk, vplival na zaustavitev prezgodnjega staranja, vsebnost polifenolov, ki mu dajejo tudi značilen trpek okus, pa naj bi imela ugoden vpliv na srčno-žilni sistem. Od vseh pravih čajev vsebuje črni največ kofeina, po nekaterih ocenah polovico toliko kot kava, zato ga na dan spijmo največ štiri skodelice.

V nasprotju z zelenim čajem, pri katerem mora biti voda malenkost ohlajena (vendar prav tako mehka in kvalitetna), cvetni lističi črnega čaja dajo največ okusa (pa tudi najboljšega) v vreli vodi. Odvisno od vrste čaja na skodelico vode ustreza 3–5 g lističev, ki jih prelijemo z vrelo vodo, v kateri so se mehurčki že poglobili. Lističe v vodi pustimo le 2–3 minute, kasneje čaj zagreni.

Angleži so iz pitja črnega čaja naredili pravo umetnost, posebno radi ga pijejo z mlekom. Stara angleška navada naj bi sicer izvirala iz strahu, da bi vroč čaj poškodoval porcelan. Nekatere raziskave so pokazale, da dodajanje mleka v črnem čaju izniči večji del njegovih zdravilnih lastnosti, kar utemeljujejo z dejstvom, da mleko vsebuje beljakovino kazein, ki zmanjšuje vsebnost flavonoidov v čaju.

ČAJNE ZANIMIVOSTI

- Poznamo več kot 1500 vrst zelenega čaja.
- Največja proizvajalka pravega čaja na svetu je Indija.
- Šri Lanka se je v preteklosti bolj kot s proizvodnjo čaja ukvarjala s proizvodnjo kave; s pravim čajem so se začeli ukvarjati šele pred nekaj več kot 100 leti.
- Že 12 ur po obiranju naj bi pravi čaj izgubil dve tretjini svojega okusa.
- V Tibetu čaj začinijo z jakovo mastjo in s soljo, v severni Afriki pa mu dodajo metine liste.

RDEČI ČAJ

Rdeči ali oolong čaji so pravi čaji, nekakšna vmesna stopnja med črnim in zelenim čajem, saj je stopnja oksidacije višja kot pri zelenem in nižja kot pri črnem čaju. Priprava čaja oolong je odvisna od stopnje njegove oksidacije, načeloma pa lističe prelijemo z vodo, ki ima okrog 90 stopinj Celzija, in jih v vodi pustimo od ene do pet minut.

Načinov priprave zeliščnih čajev je precej, v osnovi pa jih lahko delimo na tri: poparke, prelivke in prevretke.

Če se lotimo poparkov, mešanico zelišč (sploh cvetov in listov) prelijemo z vročo vodo in jih pustimo stati 5–10 minut.

Pri prelivkih uporabljamo vodo sobne temperature, da ne bi poškodovali na temperaturo občutljivih snovi v zeliščih, pripravke pa lahko pustimo v vodi stati do več ur ali celo noč in jih zjutraj pogrejemo do vretja.

Prevretki navadno pridejo v poštev pri trdnjših in olesenelih delih rastlin (lubje, korenine, trde jagode) ter pri rastlinah, v katerih so zdravilne snovi temperaturno obstojnejše. Takšna zelišča kuhamo v mrzli vodi do vretja, pri čemer s kuhanjem nadaljujemo še nekaj minut. Kako dolgo zelišča pustimo v vodi, je sicer močno odvisno od narave in zdravilnih lastnosti vsakega zelišča, zato je način priprave specifičen in zelo pomemben.

ZELIŠČNI ČAJ

Številne sveže ali posušene rastline lahko pripravimo v zdravilnih zeliščnih čajih, slovensko ljudsko zdravilstvo pa uporablja več kot 500 zdravilnih rastlin. Sveža zelišča vsebujejo več zdravilnih snovi, kot so vitamini, čreslovina itd., vendar jih prav zato ne smemo zavreti, da bi hranila obstala.

V primerjavi s pravimi čaji, kjer uporabljamo lističe in popke čajevca, pri zeliščnih (in tudi sadnih) čajih pridejo v poštev različni deli rastlin, od korenin, lubja, semen, cvetov do lističev, odvisno od rastline. Zeliščnih čajev, ki jih uživamo zaradi njihovih zdravilnih lastnosti in z namenom zdravljenja, naj ne bi uživali dlje kot tri tedne.

SADNI ČAJ

Sadni čaji so se razvili iz zeliščnih in jih v nasprotju z zdravilnimi zeliščnimi čaji lahko spijemo neomejeno količino. Ljudje jih imajo zelo radi tako pozimi kot poleti, ko iz njih pripravljamo ohlajene ledene čaje, okusu pa se zelo podajo kombinacije z zelišči, kot so meta, limonina trava in melisa. Za pripravo sadnega čaja potrebujemo približno kavno žličko mešanice, ki jo v vreli vodi pustimo stati vsaj pet minut.

ČAJ V VSAK DOM ...

Koristi čaja, tako pravega kot zeliščnih in sadnih, so torej številne. Da bi jih čim bolj izkoristili, naj vam položimo na srce, da je najbolje kupovati pripravke čaja, nasutega v vrečke, v specializiranih čajnicah. Bodimo previdni pri komercialnih čajih v predpakiranih beljenih vrečkah, saj pri teh obstaja večja verjetnost, da gre za manj kvalitetne mešanice z dodanimi umetnimi aromami.

MALE SKRIVNOSTI VELIKIH MOJSTROV

- Če želimo znižati vsebnost kofeina v pravem čaju – nič lažjega kot to! Lističe čaja prelijemo z vročo vodo ter jih namakamo 20 sekund, da se iz njih sprosti večina kofeina. Nato vodo odlijemo ter nadaljujemo s pripravo čaja.
- Če si želimo čaja, ki bi nas prebudil in osvežil, lističe namakamo 2–3 minute, ko se izloči večina kofeina; če pa si želimo pomiritve, ga odlijmo in namakajmo 5–7 minut, saj se v tem času izloči več čreslovine.
- Posod za pripravo čaja ne pomivajmo s pralnimi sredstvi, zadostuje le vroča voda.
- Strokovnjaki za pripravo in pitje čaja priporočajo posode iz naravnih materialov, kot so glina, keramika in porcelan, nikakor pa ne iz aluminija.

HERBA MEDICA
Pestra paleta klasičnih in BIO čajev ter prehranskih dopolnil za vse in ob vsaki priložnosti.

www.herba-medica.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Glukoza je glavna energijska molekula v našem telesu.

B Najpomembnejša hormona, ki uravnava nivo krvnega sladkorja, sta inzulin in glukagon.

C Sladkorna bolezen je stanje kronično povišane koncentracije glukoze v krvi.



Glukoza – vir življenja

Tako kot vsako živo bitje tudi naše telo za življenje stalno potrebuje energijo, ki jo pridobi z razgradnjo hranilnih snovi. Glavna energijska molekula v našem telesu je glukoza, ki ob normalnem delovanju celic predstavlja konstanten vir molekule adenozin-tri-fosfata (ATP). ATP pa služi kot vir energije pri različnih procesih. Glukoza spada v skupino enostavnih ogljikovih hidratov (sladkorjev). S krvjo potuje do različnih organov, kjer jo celice privzamejo v svojo notranjost, tam pa sodeluje v različnih presnovnih poteh (pri biosintezi maščobnih kislin, holesterola, steroidnih hormonov, za detoksifikacijo ter za sintezo drugih pomembnih molekul).

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Možganske celice so odvisne od glukoze

Možganske celice kot vir energije uporabljajo izključno glukozo. Ker se glukoza v možganskih celicah ne more shranjevati ali na novo izgrajevati, je delovanje možganov odvisno od stalne preskrbe z glukozo preko krvnega obtoka. Če sladkorja v krvi ni dovolj, je delo-

vanje osrednjega živčevja moteno, takoj pa se sprožijo tudi varovalni mehanizmi, ki skušajo normalizirati njegovo raven. Pri tem sodelujejo hormoni glukagon, adrenalin, rastni hormon in kortizol ter simpatični in parasimpatični avtonomni živčni sistem z noradrenalinom in acetilholinom.

Koncentracija glukoze v krvi je skrbno uravnavanje

Glukoze pa ne potrebujejo le možganske, temveč tudi druge telesne celice, čeprav lahko kot vir energije uporabljajo tudi druge molekule (maščobne kisline, aminokisline). Prav zato je nujno njeno uravnavanje na konstantnem nivoju. Po zaužitem obroku hrane pride glukoza iz črevesa v sistemski krvni obtok. Takrat se v kri začne izločati inzulin iz trebušne slinavke, ki pomaga telesnim celicam privzeti glukozo v njihovo notranjost, tam pa glukoza vstopa v različne presnovne procese. Telesu odvečna glukoza se pretvori v glikogen, ki predstavlja zalogo glukoze v telesu ali pa vstopa v sintezo maščobnih kislin, ki se shranjujejo v obliki telesnega maščevja. Če je koncentracija glukoze v krvi nizka, se iz trebušne slinavke sprošča glukagon. Glukagon deluje hiperglikemično, zvišuje koncentracijo glukoze v krvi. V jetrih

sproži razgradnjo glikogena v glukozo (glikogenoliza) ter sintezo glukoze na novo (glukoneogeneza). Zelo visoke koncentracije glukagona sprožijo sproščanje prostih maščobnih kislin iz maščobnega tkiva v kri. Pri močni hipoglikemiji pa adrenalin iz nadledvične žleze sproži dodatno sproščanje glukoze iz jeter. Če hipoglikemija traja dalj časa (več ur ali dni), se sproščata še rastni hormon in kortizol, ki zmanjšata metabolizem glukoze in povečata metabolizem maščob, ki se pretvarjajo v glukozo, kar pomaga pri ohranjanju koncentracij glukoze v krvi v normalnih mejah.

Dokler trebušna slinavka deluje normalno, je naše telo sposobno uravnati koncentracijo glukoze v okviru njenih normalnih vrednosti, ki se gibajo med 3,6 in 6,1 mmol/L. Stanju, kjer je glukoze manj, pravimo hipoglikemija, stanju, ko je glukoze več, pa hiperglikemija.

Kronično povišana koncentracija glukoze v krvi in sladkorna bolezen

S hiperglikemičnimi stanji je pogosto povezana sladkorna bolezen (*diabetes mellitus*). V Sloveniji boleha za diabetesom že več kot 130 000 ljudi. Gre za kronično motnjo v pre-

snovi, za katero je značilna kronična hiperglikemija (stanje zvišanega nivoja sladkorja v krvi). Kaže se kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Končni učinki boleznih so lahko trajne okvare različnih organov, ki se kažejo z nepravilnostjo v njihovem delovanju in vodijo v odpoved. Poznamo dve vrsti sladkorne bolezni (SB). SB tipa 1 je bolezen otroštva in nastane zaradi pomanjkanja inzulina, ki ga proizvaja trebušna slinavka. SB tipa 2 pa je bolezen odraslih. Pri njej je sprva v telesu dovolj inzulina, vendar celice v telesu postanejo neodzivne na inzulin, zato glukoza vanje ne more prehajati in ostaja v krvnem obtoku. Pojavlja se predvsem pri debelih, saj neodzivnost na inzulin povzročajo ravno hormoni, ki se sproščajo iz maščobnega tkiva. Hiperglikemijo prepoznamo po žeji, pogostejšem odvajanju vode, izgubi telesne teže, povečani koncentraciji glukoze v urinu, kar pripelje do dehidracije, posledično se zviša srčni utrip, lahko pride tudi do kome in smrti. Diagnozo sladkorne bolezni postavimo z merjenjem glukoze v krvi, o nadaljnjem bolnikovem zdravljenju odloča specialist diabetolog.

Znižana koncentracija glukoze v krvi

Hipoglikemična stanja nastanejo predvsem pri stradanju ali pri sladkornih bolnikih, ki so si injicirali prevelik odmerek inzulina, ki so izpustili obrok hrane in odmerka inzulina niso prilagodili situaciji, pri sladkornih bolnikih, ki so pretiravali s telesno aktivnostjo oz. niso v skladu s tem prilagodili odmerka inzulina, pri sladkornih bolnikih, ki so zboleli z drisko in bruhanjem. Močno pa k nastanku hipoglikemije prispeva neurejena ali neredna prehrana sladkornega bolnika. Drugi vzroki hiperglikemije, kot so odpoved jeter, tumor, ki izloča inzulin (inzulinom), so redki. Vsak sladkorni bolnik mora biti poučen o prepoznavi simptomov hipoglikemije in ukrepanju, saj hipoglikemija lahko vodi v okvare možganov. Hipoglikemija se kaže z glavobolom, motnjami zavesti, potenjem, krči, povišano srčno frekvenco in hitrejšim

»Dokler trebušna slinavka deluje normalno, je naše telo sposobno uravnavati koncentracijo glukoze v okviru njenih normalnih vrednostih, ki se gibajo med 3,6 in 6,1 mmol/L. Stanju, kjer je glukoze manj, pravimo hipoglikemija, stanju, ko je glukoze več, pa hiperglikemija.«

dihanjem. Hudo pomanjkanje krvne glukoze pa vodi v komo in celo smrt. Sladkorni bolnik naj v primeru simptomov hipoglikemije nemudoma spiše sladko pijačo ali poje nekaj sladkega, da prepreči najhujše.



**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

Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

**KONTROLIRAJTE
SVOJ SLADKOR**

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično 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 Večina oreškov botanično pravzaprav spada v skupino semen ali stročnic.

B Oreški vsebujejo t. i. dobre maščobe, ki pozitivno vplivajo na srčno-žilni sistem, antioksidante in številne minerale.

C Ker so oreški nabiti s kalorijami, z njihovim vnosom ne pretiravajmo, hkrati pa uživajmo le neobdelane.

Kako zdravi so oreški?

Oreški so po svoji definiciji jedrca, ki v trdni lupini rastejo na rastlinah; kljub temu pa večina najbolj znanih oreškov, kot so orehi, mandlji, lešniki itd., botanično pravzaprav sodi v kategorijo semen, nekateri pa tudi v stročnice. Kakor koli se jim botanično pravilno že reče, naj bi bili oreški polni samega zdravlja. Vsebujejo namreč veliko nenasičenih maščobnih kislin (t. i. zdravo maščobo), z ugodnim razmerjem maščobnih kislin omega-3 in omega-6, hkrati pa vsebujejo tudi v maščobi topne vitamine in številne minerale ter oksidante, ki naj bi uspešno pomagali v boju proti raku. Nenasičene maščobne kisline v njih naj bi pripomogle k zdravju srčno-žilnega sistema, saj naj bi pomagale zniževati nivo slabega holesterola v krvi; zaradi nizkega glikemičnega indeksa so primerni tudi za bolnike z diabetesom; pripomogli pa naj bi tudi k uravnavanju telesne teže, znižanju krvnega tlaka in uravnavanju kognitivnih funkcij, zaradi česar se jih je prijel tudi vzdevek 'študenska hrana' itd.

Ker pa ima vsak kovanec dve plati, ne pozabimo na visoko vsebnost kalorij, na stopnjo njihove obdelanosti (pri čemer naj velja, da je manj več), na morebitne alergije ter na vsebnost kancerogenih plesni.

Avtorica: **Anja Kuhar**

INDIJSKI OREŠKI

Indijski oreški so pravzaprav semena, pritrjena z lupino na spodnji del sadeža drevesa akažu, ki, svojemu imenu navkljub, domuje v tropski Ameriki. Indijski oreški imajo nižjo vsebnost maščob kot drugi, 82 odstotkov njihove maščobe pa sestavljajo nenasičene maščobne kisline, ki so srcu in ožilju prijazne. Oreški so bogati tudi z minerali, bakrom, s fosforjem, cinkom in z magnezijem, ki skupaj s kalcijem skrbi za naše mišice in kosti. Magnezij ugodno vpliva tudi na migrenske napade, pomaga pri nespečnosti v menopavzi ter preprečuje srčne napade.

Zaradi vsebnosti oleinske kisline so ti oreški precej obstojni in neobčutljivi na temperaturne spremembe, kljub temu pa je dobro, da jih trdno zaprete shranjujemo v hladilniku.

MANDLJI

Mandlji so bogati z vlakninami, beljakovinami, vitaminom E, manganom in magnezijem, vsebujejo pa tudi fosfor in baker. So tudi bogat vir antioksidantov, ki jih je največ v rjavi ovojnici.

Mandlji naj bi ugodno vplivali na imunski sistem kadičev, pomagali naj bi uravnavati krvni sladkor ter visok krvni tlak, posledično pa naj bi preprečevali težave s srcem in tudi ledvicami ter nižali nivo slabega (LDL) holesterola v krvi. Poleg tega naj bi preprečevali tudi nastanek žolčnih kamnov.

Čeprav so nasičeni s kalorijami, naj se jih 10–15 odstotkov ne bi vsrkalo v telo, mandlji pa naj bi tudi hitreje dali občutek sitosti, zato so dobrodošli na jedilniku tistih, ki si želijo izgubiti kak kilogram.

PISTACIJE

Kot eni najstarejših oreškov na svetu vsebujejo pistacije poleg nenasičenih maščob, vlaknin in beljakovin še fosfor, vitamin B in E, kalij, kalij, magnezij idr. V primerjavi z ostalimi oreški vsebujejo več beljakovin in skoraj najmanj maščob. Tudi pistacije naj bi bile uspešne pri varovanju srca in ožilja, pomagale naj bi pri uravnavanju telesne teže ter krvnega tlaka in diabetesa, povečevale naj bi absorpcijo železa v telesu ter zaradi svoje vsebnosti vlaknin uravnavale prebavo. Kalij in magnezij v njih pomagata pri gradnji zob in kosti.

ARAŠIDI

V strogem pomenu besede arašidi niso oreški, pač pa stročnice, ki veljajo za zelo učinkovite v boju proti srčno-žilnim boleznim. Poleg oleinske kisline, ki jo najdemo tudi v oljčnem olju, vsebujejo antioksidante in folno kislino, kar je dobra novica za nosečnice. Kot drugi oreški naj bi njihovo uživanje v zmernih količinah zmanjševalo verjetnost za pojav bolezni srca in ožilja ter nivo slabega holesterola v krvi. Arašidi naj bi pomagali prepre-

čevati nastanek žolčnih kamnov, znatno pa naj bi vplivali tudi na alzheimerjevo bolezen in starostno slabitev kognitivnih funkcij.

OREHI

Med vsemi oreški prav orehi vsebujejo skorajda največ rastlinskih maščobnih kislin omega-3 ter fitosterole, antioksidante in različne minerale. V eni pesti orehov najdemo denimo kar polovico dnevnih potreb po manganu ter znatne količine selen, ki naj bi spodbujal človeški imunski sistem. Uživanje orehov naj bi pomagalo pri zmanjševanju možnosti nastanka raka prostate in dojk, upočasnjevalo staranje možganov in pomagalo bolnikom z diabetesom, hkrati pa naj bi tudi izboljšalo vse splošno počutje in razpoloženje ter pomagalo uravnati občutek lakote. Pravijo tudi, da orehi izboljšujejo kakovost sperme. Vendar pozor: rumena barva orehov pomeni, da so zaradi nepravilnega skladiščenja postali žarki.

LEŠNIKI

Kot ostali oreški, ki so pravzaprav semena, so tudi lešniki polni vitaminov in mineralov ter dobrih maščob, podobno kot mandlji in makadamijevi oreški pa ne vsebujejo glutena. Zaradi aminokisline *arginin* naj bi lešniki spodbujali imunski sistem in celo pomagali pri erektilni disfunkciji. Glutaminska kislina v njih naj bi pomagala pri utrujenosti, lecitin pa za boljši spomin. Lešniki naj bi bili tudi dobro naravno zdravilo pri blaženju zgage.

MAKADAMIJEVI OREŠKI

Makadamijevi oreški oziroma oreški avstralskega oreha v sebi skrivajo veliko vitamina B1, magnezija, mangana in drugih snovi, od vseh oreškov pa vsebujejo daleč največ maščob in maščobnih kislin omega-3 ter omega-9 ter najmanj beljakovin. Makadamijeve oreške priporočajo nosečnicam, saj maščobne kisline omega-3 pripomorejo k razvoju otrokovih možganov, ter športnikom z večjimi potrebami po energiji.

NAMAKANJE OREŠKOV

Lupine oreškov vsebujejo antihranilo fitično kislino ter encimske inhibitorje, zato nekateri strokovnjaki priporočajo namakanje oreškov v vodi 8 do 12 ur.

ALERGIJSKE REAKCIJE IN NEVARNOSTI ZA ZDRAVJE

Žal tako kot na vsako drugo hrano tudi na oreške ljudje lahko razvijemo alergije, pri čemer so sploh arašidi, orehi in lešniki visoko na lestvici. Ker so posledice na zdravje lahko hude, od dušenja, zatekanja jezika in ustnic, zamašitve nosu, vrtoglavice, bruhanja, kožnih izpuščajev in podobno, svetujemo, da ob poskušanju novih vrst oreškov vedno poskusite le enega, nikakor pa jih ne jejte, če veste, da ste nanje alergični.

Na oreških se lahko pojavi tudi plesen, ki jo povzročajo kancerogeni strupi aflatoksini (plesen iz gliv vrste *Aspergillus flavus*, ki se

»Žal tako kot na vsako drugo hrano tudi na oreške ljudje lahko razvijemo alergije, pri čemer so arašidi, orehi in lešniki visoko na lestvici.«



razvije pri visokih temperaturah in vlagi), ena izmed najnevarnejših naravnih snovi, zato je zelo pomembno, da uživamo le oreške, ki so bili pravilno skladiščeni in pravilno ter pravočasno sušeni.

Nutricionistka in klinična dietetičarka **Andreja Širca Čampa, dipl. ing. živilske tehnologije**, pravi, da so oreški predvsem pri otrocih glavni vir alergenov, v slovenskem prostoru težave delajo predvsem lešniki (drevesni oreški) in arašidi (zemeljski oreški).

ČIM BOLJ NARAVNI OREŠKI

Drži, da se v oreških skriva polno zdravja in človeku koristnih snovi. A čeprav naj bi ljudje, ki oreške uživajo štirikrat tedensko, dejansko imeli manj možnosti, da bi pridobili težo, naj velja vodilo zmernosti. Oreški so namreč nabiti s kalorijami, 15 indijskih oreškov naj bi denimo tako vsebovalo kar 180 kalorij.

Odločimo se za tiste oreške, ki vsebujejo manj kot 4 grame nasičenih maščob na 50 gramov, na primer za mandlje, pistacije, pinjole, orehe, lešnike in arašide, ter z njimi ne pretiravajmo – zdravstvene organizacije sicer priporočajo le približno dva neslana oreška na dan!

Nutricionistka in klinična dietetičarka **Andreja Širca Čampa, dipl. ing. živilske tehnologije**, svetuje:

Priporočljiva dnevna količina oreškov je odvisna od energijskih in hranilnih potreb posameznika ter količine zaužite maščobe iz drugih virov. Običajna porcija je 10–15 g (5 orehov ali 7–9 lešnikov.) Oreški zaradi večje količine maščobe upočasnijo presnovo, zato jih idealno kombiniramo za malice ob sadju, ker upočasnijo prehod sadja iz želodca v dvanajstnik in s tem upočasnijo prebavo, možgani pa ostanejo dlje časa siti.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Pričakovanja staršev morajo biti primerna otroku, njegovim zmožnostim in interesu, ne pa zgolj odraz ambicij staršev.

B V predšolskem pa tudi šolskem obdobju je za otrokov razvoj in učenje pomembna igra.

C Pohvala je izredno močan motivator, ki jo v vsakdanjem življenju starši še vedno premalo uporabljajo.

Preveč ambiciozni starši



Intervju: dr. Petra Lešnik Musek, univ. dipl. psih.

Mnogo otrok ima ob šolskih obveznostih še dodatne dejavnosti. Nujno je, da igrajo kakšno glasbilo, trenirajo določen šport in ob tem še obiskujejo ure tujega jezika. Skratka, kup krožkov, tako da jim ne ostane nič več časa za otroško igro. Kakšna je prava mera, da otrok ne bo preveč preobremenjen, nam je povedala **dr. Petra Lešnik Musek, univ. dipl. psih.**, specialistka klinične psihologije na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

Se vam zdi, da so starši v zadnjem času preveč ambiciozni? Kako je bilo včasih?

Strinjam se z opozorili, da zadnja leta mnogi starši svoje otroke vključujejo v (pre)številne dejavnosti po vrtcu oziroma šoli. V času našega otroštva smo prav tako obiskovali različne dejavnosti, a ne spomnim se, da bi bili v tolikšni meri angažirani oziroma zasedeni z dejavnostmi, kot so otroci danes. Obiskovali smo denimo glasbeno šolo ali pa trenirali kakšen šport. Nekateri so se učili tudi tuj jezik. Nikakor pa nismo bili vse popoldneve zasedeni z različnimi obveznostmi. Imeli smo več časa zase in za prostočasne dejavnosti.

Zakaj prihaja do tega? Zakaj se dogaja, da starši svoje ambicije projicirajo na otroke?

Gre za odraz širšega družbenega dogajanja. Vrednote, prepričanja in življenjska filozofija sodobne družbe se razlikujejo od tistih pred desetletji. Starši in otroci so danes postavljeni pred drugačne zahteve, kot smo bili na primer mi.

Starši svojim otrokom želijo, da bodo v življenju zadovoljni, srečni in uspešni. Pri vzgoji seveda izhajajo iz svojih življenjskih izkušenj, znanj in spretnosti, ki so si jih pridobili, in glede na to si oblikujejo in postavljajo pričakovanja, želje in prepričanja do svojih

otrok. Pri tem pa je pomembno, da so ta pričakovanja in zahteve primerne otroku, njegovim zmožnostim in interesu, ne pa zgolj odraz nerealnih starševskih pričakovanj in ambicij.

Kako naj starši usmerjajo svoje otroke, da bodo ugodili tako svojim kot tudi otrokovim željam?

Zelo pomembno je, da starši upoštevajo otrokove razvojne zmožnosti in potrebe, njegove želje ter interese in jih uskladijo s svojimi pričakovanji, željami ter prepričanji. Spremljajo in prisluhnejo naj svojim otrokom, se pogovarjajo z njimi o tem, kaj jih zanima, kaj se radi igrajo ter počnejo in tudi s kom se radi družijo.

Koliko dodatnih obveznosti otroka ne obremeni preveč?

V predšolskem obdobju je za otrokov razvoj in učenje najpomembnejša igra, zato je pomembno, da ima otrok čas in prostor zanjo. Ob tem verjetno zadošča, da je vključen v eno prostočasno dejavnost. Poudarek v družini pa naj bo vendarle na skupni igri in dejavnostih s starši, sorojenci in vrstniki.

V šolskem obdobju, ko se otrokovi interesi bolj oblikujejo, je prav tako pomembno, da z različnimi dejavnostmi in obveznostmi ne pretiravamo, saj s tem lahko hitro postanejo

otroku in staršem v breme in niso več zabavne in sproščujoče. Tudi v tem obdobju otroci še vedno potrebujejo čas za različne vrste igr. Pomembno zanje pa je tudi druženje z vrstniki.

Koliko ur na dan naj bi otroci imeli prostega časa?

Glede na današnje zahteve šole, šolske in obšolske dejavnosti se mi zdi bolj na mestu vprašanje, koliko kakovostnega prostega časa otroci dejansko sploh še imajo? S tem mislim na čas, ko se lahko prosto igrajo, družijo z vrstniki in s starši ter razvijajo svoje divergentne miselne sposobnosti, socialne spretnosti, spretnosti reševanja problemov, ipd. Številne dejavnosti, v katere so otroci vključeni po šoli (npr. športni treningi, glasbena šola, balet, jezikovni tečajji), so namreč zelo strukturirane, ciljno naravnane in glede na to, da spodbujajo razvoj specifičnih sposobnosti in spretnosti, bolj podobne šoli kot prostočasnim dejavnostim.

Do kakšnih kratkoročnih in kakšnih dolgoročnih posledic lahko pride, če je otrok preobremenjen?

Otroci v primerjavi z odraslimi o svojih težavah ne morejo poročati verbalno, na primer povedati, da so preobremenjeni, da imajo vsega zadosti, itd., pač pa pogosteje na obremenitve reagirajo s telesno simptomatiko, med njimi glavoboli, bolečine v trebuhu, motnje spanja, manjša odpornost in posledično večja obolevnost, in s čustvenimi ter vedenjskimi težavami (npr. potrlostjo, žalostjo, čustveno občutljivostjo, razdražljivostjo, nezainteresiranostjo, itd.). Če te vztrajajo dalj časa in niso prepoznane, lahko preidejo v resnejšo problematiko oziroma motnje, ki zahtevajo strokovno obravnavo.

Kako pomembna pa je hvala in spodbuda otrok s strani staršev? Kdaj je primerna in v kakšni meri?

Pohvala je izredno močan motivator, ki jo v vsakdanjem življenju starši še vedno premalo uporabljajo, saj posameznika čisto drugače spodbudi v primerjavi s kritiko in grajo. V našem okolju pa je še vedno bolj prisotna kritika drugega in osredotočenost na iskanje

»Zelo pomembno je, da starši upoštevajo otrokove razvojne zmožnosti in potrebe, njegove želje ter interese in jih uskladijo s svojimi pričakovanji, željami ter prepričanji.«



napak kot pa spontana pohvala. Zato je pomembno, da starši otroka za določeno vedenje oziroma dejavnost pohvalijo, saj bo tako motiviran za nadaljnje učenje, obenem pa si bo oblikoval prepričanje, da zmore. Pomembno pa je, da je pohvala realna in vezana na konkretno otrokovo vedenje ali trud (npr.: »To si se odlično spomnil!«, »Tvoja ideja je super.«, »Tole si fino naredil.«).

Je naloga staršev, da otroke spodbujajo k zdravemu in koristnemu preživljanju prostega časa? Dejstvo je, da ga otroci zelo radi preživijo s številnimi, raznolikimi tehničnimi napravami. Je prav, da jim uporabo le-teh omejijo?

Starši otroke učijo tudi o načinih preživljanja prostega časa, ki ga v današnjem času otroci in mladostniki pogosto preživijo za računalniki, s telefoni, tablicami (igranje igrice, družabna omrežja, ipd.). Glede na aktualne trende, ki kažejo na preveliko rabo tovrstnih medijev, je smiselno, da otrokom in mladostnikom omejijo njihovo rabo, saj jih te dejavnosti »zasvojijo«, tako da drugih dejavnosti in z njimi povezanih zmožnosti ter spretnosti ne bodo razvijali ter usvajali.

Tako kot otroci so tudi starši velikokrat preobremenjeni in nimajo prostega časa. Lahko za konec ugotovimo, da je v sodob-

nem času premalo negovanja pristnih družinskih vezi? V primeru, da ja, bi lahko kaj storili, da bi bilo drugače?

Najprej se mi zdi pomembno, da družina ta problem prepozna, kajti šele ko ga oza-vesti, lahko nekaj naredi. Pomembno je, da si družina poišče dejavnosti, v katere bodo vključeni vsi družinski člani. Nekatere naj si delijo vsi, v druge pa naj se vključujejo po lastnih željah, interesih in zmožnostih. To naj bodo prijetne aktivnosti, pri katerih se bodo družili, zabavali, se imeli lepo. To je navsezadnje ena od najpomembnejših nalog družine.

Kdo vam lahko pomaga?

ZASEBNI ZAVOD SANA VITA - LJ PSIHOTERAPIJA ZA ODRASLE, OTROKE IN DRUŽINE

Psihoterapevtski tim strokovnjakov Sonja, Marcela in Marjan nudimo pomoč posameznikom, parom in družinam v stiski, v vseh življenjskih obdobjih.

www.sana-vita.si +386041664920

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Oblikovanje: LUIS Studio, foto: Janez Pušič



Na voljo v trgovinah PIRANSKIH SOLIN ter v izbranih poslovalnicah MÜLLER-ja, SANOLABOR-ja, INTERSPAR-a in KALČKA.



lepa vida

Razvajajo telo,
božajo dušo

Naravna nega s pridihom solin



www.soline.si

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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 Suhi zrak izsuši našo kožo, oči, sluznico dihal in lase.

B Ljudje smo še posebej občutljivi na vlago in njene spremembe.

C Vlaga v zraku je pomemben, vendar pogosto spregledan dejavnik zdravja.

Vpliv suhega zraka na zdravje

V pozni jeseni s pričetkom kurilne sezone nastopi obdobje, ko imajo lahko nizke zunanje temperature ter topel, suh zrak v ogrevanih prostorih škodljiv vpliv na naše telo in zdravje. Negativne vplive suhega zraka lahko omilimo z uporabo vlažilnih posod na radiatorjih ali vlažilcev zraka. Pri ogrevanju bodimo zmerni in prezračujemo prostore.

Avtor: **Luka Šabeder**

Kvalitetna prehrana za zdrave lase

Rezultat mrzlih, vetrovnih zim, nizke vlage in skrajnih temperaturnih razlik so tudi suhi, slamnati lasje, ki lahko ostanejo taki do pomladi.

Človeški lasje so namreč tako občutljivi na spremembe vlage, da meteorologi uporabljajo pramena las v higrometru, merilni napravi za merjenje vlažnosti zraka. Če sledimo nekaterim preprostim nasvetom in prilagodimo nego las letnemu času, lahko kljub vsemu obdržimo lase zdrave vse leto. V zimskem času si las ne smemo prati vsak dan. Pri pranju uporabljajmo nežen, brezalkoholni šampon ter si lase le narahlo namilimo, saj šamponi odstranjujejo naravna olja iz lasišča. Lase lahko navlažimo z uporabo balzamov po vsakem pranju. Las si prav tako ne smemo pretirano izpirati, izpirajmo si jih z mlačno vodo in na koncu z mrzlo, ki zapre povrhnjico in prepreči krhke, k cepljenju nagnjene lase. Za lase je pomembna uravnovešena prehrana, ki vključuje kvalitetne beljakovine, zelenjavo,

sadje in zdrave maščobe, kot so oljčno olje, sončnična semena, oreške in avokado ter zadosten vnos tekočin, kar pripomore, da se lasje odebelijo in okrepijo. Pri sušenju s sušilnikom za lase je tega potrebno uporabljati pri najnižji temperaturi in držati vsaj 30 centimetrov stran. Vendar je pozimi najbolje pustiti, da se lasje sami posušijo, z brisačo jih samo narahlo stisnemo. Ne pretiravajmo s česanjem las. Pomembno je izbrati pokrivala, ki omogočajo kroženje zraka in zmanjšujejo trenje las, še boljše pa je oviti lase s svilnatim šalom, ki ga lahko uporabljamo tudi pod kapo.

Pojav suhe kože še ni bolezen

»V vrhnji plasti kože, epidermisu, celice kože, keratinociti, ki so vloženi v maščobe epidermisa, podobno kot opeka v malto, tvorijo

bariero, ki preprečuje vstop toksinov, alergenov in mikrobov v kožo ter pretirano izgubo vlage iz telesa. V primeru poškodbe kožne bariere v vrhnji plasti kože vlaga iz globljih plasti kože hitro in neovirano prehaja v ozračje. V zimskem času, ko imamo izredno nizke zunanje temperature in je zrak zelo suh, to še dodatno povzroči sušenje izpostavljenih delov telesa. Sočasno je v zaprtih prostorih takrat okolje s suhim in toplim zrakom. Če temu dodamo še podaljšano kopanje v termalnih bazenih ali prhanje z vročo vodo z uporabo gelov za umivanje telesa in brisanje z brisačo, lahko tudi popolnoma zdrava oseba dobi suho kožo. To se zgodi še hitreje pri bolnikih, ki imajo druge vzroke za nastanek suhe kože ter pri otrocih in starejših. Suha koža sama po sebi večinoma ni bolezen, ampak prej stanje, ki pogostejše nastane zaradi zunanjih kot notranjih dejavnikov. Mnogim ljudem predstavlja težavo, ki jo lahko uspešno rešijo sami,« razlaga **Sandi Luft, dr. med., spec. dermatolog**, ki svetuje, da lahko »suho kožo odpravimo z dovajanjem vlage v kožo s pomočjo različnih oblik vlažilnih krem. S tem dosežemo, da začnejo kompleksni procesi luščenja in keratinizacije ponovno potekati neovirano. Za zdravljenje suhe kože uporabimo vlažilne kreme ali vlažilnike, ki so okluzivni in naredijo neprepustno plast na površini kože in pod njo ujamejo vodo, ki izhlapeva skozi kožo. Uporabiti jih moramo večkrat na dan in v debelejšem sloju. Omejiti je treba kopanje v topli vodi na največ deset minut, se izogniti prhanju in kopanju v vroči vodi. Uporabljajmo sredstva za umivanje s pH 5, ki ne sušijo kože. Po kopanju ali prhanju takoj uporabimo vlažilnike, preden kožo preveč zdrgnemo z brisačo.«

Pomagajmo si z umetnimi solzami

Ljudje še znajo negovati suho kožo, vendar postanemo negotovi, ko moramo poskrbeti za suhe oči, ki so lahko enako, če ne še bolj neprijetne. V zimskem času nizke vlažnosti se nekaterim povečajo težave s suhimi očmi, suh zrak poveča izhlapevanje solz in tako vpliva na ravnovesje vlage v očeh, ki je potrebna za zdravo in udobno občutje. Poškodovan ali prekinjen solzni film (tanek sloj na površini očesne sluznice) je najpogostejši vzrok za suhe oči. Ljudje, ki trpijo za suhimi očmi, po navadi občutijo bolečino, pordelost in poslabšanje vida. Pomagamo si lahko z umetnimi solzami, ki povečajo vlago, ter z izdelki v obliki gelov in pršil.

Okužbe zaradi vnetja sluznice

Izpostavljenost suhemu zraku lahko čez čas izsuši in vname sluznico, ki ščiti in prekriva celotna zgornja dihalna – nos, žrelo in sapnik. Ko naravna ovira ne deluje več pravilno, to poveča nevarnost za okužbe. Pojavijo se lahko neprijeten pekoč občutek na nosni sluznici, krvavenje iz nosu, oteženo dihanje in

»Ljudje še znajo negovati suho kožo, vendar postanemo negotovi, ko moramo poskrbeti za suhe oči, ki so lahko enako, če ne še bolj neprijetne.«

suh dražeč kašelj. Če ne ukrepamo pravočasno, se lahko zaradi občutljivejše sluznice razvije bronhitis, vnetje nosne sluznice ali žrela, kar prepoznamo po zamašenem nosu, curljanju iz nosu in bolečem ter oteženem požiranju. Znano je, da suhi zrak poveča občutek zamašenosti, saj izsušuje sinusno membrano in jo tako še dodatno draži. Poleg tega lahko določeni virusi preživijo dlje časa pri nizki vlagi, s čimer se še povečajo možnosti za okužbo.

Tudi lasje potrebujejo maskaro, ki jo lahko pripravimo sami iz polovice avokada, jajčnega rumenjaka in petih žlic kokosovega mleka. Vmasiramo jo v lasišče ter pustimo delovati od 15 do 20 minut. Kokosovo mleko prodre do lasnih mešičkov ter zaščiti povrhnjico in je kot avokado bogato z antioksidanti, ki ščitijo lase pred izgubo vlage.

Dermatološki hidrogel za zdravljenje atopijskega dermatitisa.

Pediacyn™
Brez kortikosteroidov

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.advanta.si



ADVANTA ☎ 01 8109504 ✉ sales@advanta.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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, kil, halux valgusa, karpalnega kanala...

Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450 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 brezkovinsko 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

Bioresonanca

Anta s.p., Anja Kovač Ažman

tel.: 031885500

Zdravljenje z bioresonanco: motnje imunskega sistema, motnje prebave, glavoboli in migrene, kronična utrujenost, depresija

Ambulanta za bioresonanco, Tatjana Motaln s.p.

Pohorska cesta 12, Vučenica
Tel.: 040 471 312
BICOM – bioresonančna testiranja in terapije

Ginekologija in urologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.

ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, Škofja Loka
Tel.: 04/515 40 68, www.diavita.si

Urološka ordinacija TAURO

Gospodstva 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

Zdravstveni 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.

Kočjeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195,
gastromedica.doo@siol.net

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
Leskovačeva 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

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravno prehrano, naravno kozmetiko,
Tržnica 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

Lekarne

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

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.

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor
Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

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.
041 547 539

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

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

Center TKM

Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.

Lokacije: LJ: info@centertkm.si, 040 59 88 19

NM: novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00

Medicinski pripomočki

KSFH HAIR ATELJE - nudimo veliko izbiro LASULJ na naročnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.

Conkarjeva 2, CE - tel.: 03/490 01 02 in Rimska cesta 19, LJ - 08/205 96 70, www.lasulje.net

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

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

Specializirana prodajalna Jesenice

Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice tel.: 082055832, 082055833

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnim izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Proda-

jalne: 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, Slamnikarska 1, 01/724423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, 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 - Prosana, 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, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik - Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročnico

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 naročnico zdravnika.

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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 Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

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

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

Optika 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

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

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si

Odperto vsak dan: 9.00 - 19.00

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

ABC mozaik

Decembrsko razvajanje z Lepo Vido

V trgovinah Piranskih solin vam ob nakupu izdelkov iz naravne kozmetične linije Lepa Vida nudijo 50% popust na vstopnino v Thalasso Spa Lepa Vida. Izdelki in darilni boni Lepa Vida so na voljo v Trgovinah Piranskih solin. Podarite sebi in svojim bližnjim darove morja!

www.soline.si

www.thalasso-lepavida.si



Genumedi® pro

Stranski letvi in trakova stabilizirajo koleno pri povečanih stranskih obremenitvah. Kompresijsko pletivo in silikonski obroč razbremenita pogačico in pospešujeta prekrvitev. Posebni predel na zadnji strani kolena preprečujejo zajedanje

Na voljo v salonu Mitral, Celovška 87, Lj, poslovalnicah Sanolabor in drugih prodajnih mestih.



Maxis

Preventivne kompresijske nogavice z bogatim, svilnatim leskom. Izdelane so iz pletiva, ki odvaja vlago stran od kože. Pojemajoč pritisk od gležnja navzgor po nogi pospeši pretok krvi nazaj proti srcu, zato bodo vaše noge bolj spočite preko celega dne. Na voljo v salonu Mitral, Celovška 87, Lj, poslovalnicah Sanolabor in drugih prodajnih mestih.



AUDIO BM – Brezplačno informativno preverjanje sluha in brezplačno preizkušanje slušnih aparatov. Smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Preverite, zakaj AUDIO BM nudi VEČ ZA VAŠ SLUH. Vabljeni na brezplačen test sluha.



Natali, najnežnejša nega za najnežnejšo kožo

Poleg naravnega mazila za otroško kožo je odslej na voljo tudi nežno mleko za umivanje. Mleko Natali s 100 % naravno penilno osnovo se ob stiku z vodo rahlo speni in kožo nežno očisti ter nahrani, zato je priporočljivo zlasti za novorojenčke in otroke. www.natali-kozmetika.si



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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

Spoznajmo manualno terapijo

Kot že samo ime pove, je manualna terapija tista, ki se izvaja z rokami. Pomemben je torej dotik in ne zdravila, ki jih navadno uporabljamo pri raznovrstnih težavah. Kaj torej lahko zdravimo na tak način, katere vrste terapevtskih tehnik vključuje manualna terapija in kako učinkovite so? Torej, kako si lahko pomagamo z manualno terapijo?

Avtorica: **Katja Štucin**

Del tradicionalne medicine, poimenovan manualna terapija, zajema vrsto različnih terapevtskih tehnik. Ročne tehnike so zelo dodelane, prav tako so definirana načela, na podlagi katerih deluje. Bistvo terapije je, da bolnika obravnava celostno, kar pomeni, da vključuje celoten pregled, postavljanje diagnoze s prognozo, izvajanje terapije in svetovanje. Manualni terapevt se osredotoča na strukturo telesa, se pravi kosti, sklepe in mišice in s terapijo, ki deluje na živčno-mišično-skeletni sistem, želi odpraviti njegovo zmanjšano funkcijo in bolečine ter poškodbe. Osredotoča se na ponovno vzpostavitev normalnega položaja omenjenih delov telesa in njihovo naravno gibanje. Poudarek je na vzpostavitvi harmonije v telesu bolnika.

Zdravljenje brez zdravil

Pomembno pri manualni terapiji je, da terapevt s svojim visoko usposobljenim občutkom za dotik prepozna in posledično zdravi vzroke za bolečine pri posamezniku. Tudi pri nas že obstaja šolanje za tovrstne terapevte, ki si na tak način lahko pridobijo teoretično, praktično in klinično znanje. Diferencialna diagnoza in ocenjevanje statusa bolnika sta pomemben del usposabljanja za manualne terapevte, zato terapevt zna prepoznati stanje bolnika. Vsekakor se spodbuja individualni pristop, natančen premislek terapevta o možnih vzrokih za bolezen, pri težavah v mišično-skeletnem sistemu so lahko prizadete funkcije živčevja, vzroki pa lahko tičijo tudi drugje. Pomembni so razvojni, čustveni, bakteriološki, prehranski in še nekateri dejavniki. V osnovi pa je seveda pomembno vzdrževanje ustreznih strukturnih in mehanskih funkcij. Ne nazadnje je pri manualni terapiji velika prednost to, da ne vključuje invazivnih oblik zdravljenja, med drugim zdravil. Kot taka je primerna za vse ljudi vseh starosti, tudi otroke.

Potek zdravljenja

Bolnik obišče specialista manualne medicine, ki opravi res natančen pregled pacienta. Ravno diagnostika je pomemben del tovrstnega zdravljenja. Terapevt se s pacientom pogovori, skupaj pregledata morebitne predhodne izvide, nato terapevt izvede manualni pregled, in sicer oceni držo ter gibanje in preveri celotno gibljivost sklepov, mišic, tetiv ter vezivnega tkiva. Ob tem ugotovi stanje hrbtenice ter živčnega sistema, tonus mišic in preveri reflekse. S pomočjo podrobne anamneze se specialist manualne medicine odloči, ali je potrebna še kakšna dodatna preiskava ali pa določi individualno terapijo s kombinacijo različnih tehnik, ki jih nato izvede strokovno in varno v skladu s pridobljeno izobrazbo. Ob tem pacientu posreduje tudi znanje o podpornih vajah, ki jih lahko izvaja sam doma.

Učinkovitost manualne terapije

Manualni terapevti zagotavljajo, da je tovrstno zdravljenje učinkovito pri številnih težavah, predvsem vključuje zdravljenje v vratnem, prsnem in ledvenem predelu hrbtenice in težav, ki so s tem povezane. Možno je rešiti na eni strani tako težave z glavo, vratom in rameni, kot tudi s sklepi oz. gibljivostjo, revmo in mravljinčenjem oziroma omrtvelostjo udov. Pomagala naj bi pri nestabilnosti pri hoji, športnih poškodbah, vnetju živcev, išiasu in ne nazadnje pri motnjah prebavnega trakta. V tem hitrem tempu življenja jo mnogi uporabljajo zaradi stresa, migren, glavobolov, šumenja v ušesih, nespečnosti in celo depresije. Če manualni terapevt presodi, da manualna terapija za posameznika z določeno težavo ne bo dovolj učinkovita, le-tega napoti k splošnemu zdravniku in ta dalje k določenemu specialistu za posamezno področje.

Positivne in negativne posledice

Positivne posledice so vsekakor popolna ozdravitev, vendar je treba opozoriti tudi na morebitne negativne posledice manualne terapije. Nekaterim bolnikom lahko le-ta pomaga že prvič, spet drugi morajo obiskati manualnega terapevta večkrat, v povprečju naj bi bilo za določeno nevšečnost dovolj pet obiskov. Vsekakor je tako kot pri vseh podobnih zdravljenjih dobro preveriti tudi kakovost posameznega stro-

kovnjaka, ki naj bo tovrstno dobro izobražen. Po sami terapiji pa je treba natančno in dosledno upoštevati napotke izbranega specialista manualne terapije, sicer lahko pride tudi do negativnih posledic. Prav tako se je po terapijah treba izogibati na eni strani pregrevanju telesa in na drugi mrazu ter prepihu. Če izvajamo nekatere dejavnike tveganja, je manualna terapija lahko zelo učinkovita. Še ena od slabosti pa je, da je njeno področje uporabe omejeno predvsem na nekatere bolezni hrbtenice in gibalnega sistema.

Kdo vam lahko pomaga?

* DHATU CENTER *

Ob dolenski železnici 12, 1000 Ljubljana
030 247 071, info@hirudo.si, www.hirudo.si

Manualna terapija s unikatno metodo za ogrevanje mišic in sklepov, več vrst akupunkture (TKM, hirudo-akupunktura), center za bolnike s cerebralno paralizo in tretmaji z matičnimi celicami.

* MAX MEDICO D.O.O. *

Kersnikova 5, Ljubljana,
tel.: 01/231 60 86, 01/231 17 62
info@maxmedico.si, www.maxmedico.si

Maxim Krylov dr.med. specialist nevrolog
Manualna terapija, akupunktura, udarno valovna terapija, elektromagnetno-resonančna terapija.

* FIZIOTERAPIJA PETERLIN *

Kamniška 41, 1235 Radomlje
fizioterapija.peterlin@gmail.com, 031 799 893,
www.fizioterapija-peterlin.si

Različne manualne tehnike za sproščanje napetosti mišic, boljše prožnost struktur živčevja in normalizacijo biomehanike sklepov.

* MA-VITA LJUBLJANA *

040 437 745, ma-vita@siol.net,
www.facebook.com/MaVitaLjubljana

Po prvem manualnem pregledu terapevt izbere kombinacijo tehnik glede na bolnikovo stanje, s katerimi v telesu sprost napetosti in začuti vse odzive telesa na tegobe vsakdanjega dne.



janssen**Psoriaz**

Psoriaz je več
kot bolezen kože

77% bolnikom je
psoriaz **BREME**^{1*}

*77% bolnikov opisuje psoriaz kot bolezen, ki vpliva
ali pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja.

1 od 5

bolnikov je
ZAVRNJEN ALI
STIGMATIZIRAN
zaradi bolezni²

37%

bolnikov
se
počuti
PONIŽANE³

do **30%**

bolnikov
trpi
za
DEPRESIJO⁴

VEČ KOT
1/3

bolnikov
trpi za
ANKSIOSNOSTJO⁴

do **32%**

bolnikov z zmerno
do hudo obliko
psoriaz ima težave
Z ALKOHOLOM⁵

REFERENCE: • 1. Dubertret L et al. European patient perspectives on the impact of psoriasis: the EUROSOP patient membership survey. Br J Dermatol 2006;155(4):729-35 • 2. Ginsburg IH, Linn BS. Psychosocial consequences of rejection and stigma feelings in psoriasis patients. Int J Dermatol 1993;32(10):567-69 • 3. Samraoui F et al. Living with psoriasis: prevalence of shame, anger, worry, and problems in daily activities and social life. Acta Derm Venereol 2012;92:299-303 • 4. Kinsell AB et al. Psoriasis is the important to a patient's life cumulative? J Eur Acad Dermatol Venereol 2010;24:989-1004 • 5. Walker MA et al. Alcohol misuse in patients with psoriasis: identification and relationship to disease severity and psychological distress. Br J Dermatol 2011;164(1):256-261

Psoriaz je treba zdraviti. Posvetujte se s svojim zdravnikom.

STE-SLO-A-168-251115

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00

janssen

**Dvignjene
gredice**



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Ustvarjajte s praznično 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



Čas je za čisto majčkene cene. ČUDOVVITO!

Ne spreglejte čudovite decembrske ponudbe vozil Volkswagen po čisto majčkenih cenah. Izkoristite izjemne prihranke do 5.500 EUR*, bon za financiranje v višini 1000 EUR** in bon staro za novo v višini 500 EUR. To je res čudovito.

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



Das Auto.

Emisije CO₂: 168–79 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,3–3,2 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,1211–0 g/km. Število delcev: 18,2–0 x 10¹¹. 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. Zaradi preventivnih ukrepov so navedeni podatki o emisijah CO₂ in porabi goriva trenutno v postopku preverjanja. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. Slike so simbolne. Akcija velja za vozila letnik 2015 na zalogi in za vsa nova naročila do 31.12.2015. *Višina popusta je odvisna od modela. Navedeni prihranek velja za model Tiguan Trend&Fun. Akcija ne velja za model Touareg, električna in hibridna vozila. **Bon za financiranje v vrednosti 1000 EUR (z DDV) velja v primeru hkratnega financiranja in permanentnega Porsche Kasko zavarovanja preko skupine Porsche Finance Group Slovenia pod pogoji akcije VWBON15. Več na www.porscheleasing.si.