

ABCzdravja

December 2016

Leto 11
Številka 11

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Si bomo kaj
obljubili?

Med prazniki
jejmo po pameti

Veselje v
postelji – tudi s
pripomočki

Komplementarna
pomoč proti
medicini

Vpliv vremena na
razpoloženje

Žepnina in otroci



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

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



**Ustvarjajte
z revijo Unikat!**
www.unikat.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

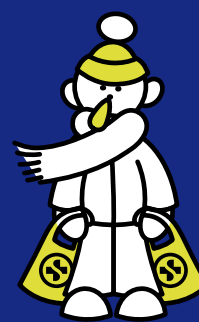
www.abczdravja.si

Vesel božič in srečno novo leto 2017

Z vami v dobrem in slabem - www.sanolabor.si



pri športu



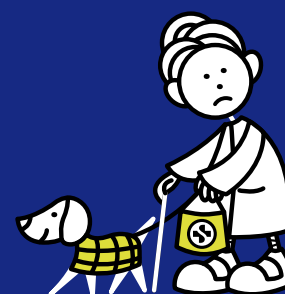
pri prehladu



pri negi



pri tegobah vseh vrst



na sprehodu

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Sredstva, namenjena novoletnim voščilnicam, podarjamo združenju za pomoč pri demenci

 **Spominčica**
ALZHEIMER SLOVENIJA



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si



Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 5 V novo leto z novimi obljubami
- 8 Med prazniki jejmo po pameti
- 10 Čustveno prenašanje
- 12 Veselje v postelji – tudi s pripomočki
- 14 Prostata – čeprav se je ne vidi, ne pomeni, da je ni
- 16 Vse od palca na nogi do zapestja
- 18 Komplementarna pomoč
- 20 Tudi lasišče doživlja stres
- 22 Začne se s plakom
- 25 Od kod se je vzela bolečina v hrbtenici?
- 28 Pok petard lahko povzroči okvaro sluha
- 32 Mandlji – vse manj operacij zaradi angin
- 34 Ljubica, katero kravato naj izberem?
- 36 »Kupi mi, saj imaš kartico!«
- 38 Kakršno vreme, takšno razpoloženje
- 40 Zelene strani
- 42 Pršice – majhna žival, velika nadloga

Hospic
Slovensko društvo

www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

TRUPNOŠČE
Pomoč zasvojenim osebam
in njihovim svojcem

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



salomon
PRINT

Kolofon

**Letnik 11, številka 11,
december 2016**

Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889

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
vilih, ki se izdajajo le na zdravniški
recept:**

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko 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.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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.**



Dieta brez glutena

Dandanes se na vsakem koraku srečujemo z zdravo prehrano. Včasih moramo do nje kritično pristopiti. Dieta brez glutena je namreč primerna le za tiste, ki so preobčutljivi nanj, to je pri ljudeh s celiakijo. Gluten je beljakovina, ki jo vsebujejo pšenica, rž, oves, pira in ječmen. Ljudje s celiakijo ga ne morejo prebaviti, zato je zanje edina oblika zdravljenja brezglutenska dieta, ki preprečuje poslabšanje bolezni. Glutena ne vsebujejo vse žitarice, zato bolniki s celiakijo lahko uživajo koruzo, ajdo, proso, amarant, kvinojo ter sojina in sončnična semena.



Katerim živilom bi se morali sladkorni bolniki izogibati

Glikemični indeks razvršča živila glede na dvig sladkorja v krvi po zaužitju ogljikovih hidratov v primerjavi z glukozo ali belim kruhom. Primernost živil za sladkornega bolnika določimo glede na vrednost glikemičnega indeksa, ki ga živilo ima. Sladkornim bolnikom tako svetujemo, naj se izogibajo predvsem belemu kruhu, izdelkom iz pšenice, kuhanemu rižu, lubenici, grozdju, rozinam, slaščicam, sladkim pijačam. Ko zaužijemo ta živila, se hitreje in v večji meri poveča količina glukoze v krvi, kar povzroči tudi povečano izločanje inzulina. Nasprotno pa so slive, pomaranče, jagode, jabolka, marelice, breskve, češnje, oreški, grenivke, suhe marelice, suhe slive, suhe fige in ječmen živila z nizkim glikemičnim indeksom in pri ljudeh ne bodo povzročila visokega dviga glukoze v krvi.



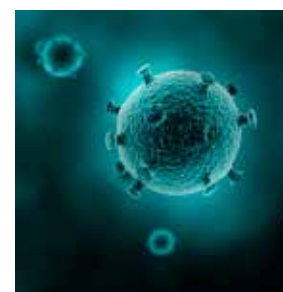
Svetovni dan boja proti aidsu, 1. december

Prvega decembra si bo svet nadel rdeče pentlje, ki so simbol svetovnega dneva boja proti aidsu. Aids (acquired immune deficiency syndrome oz. sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti) je spekter različnih bolezni, ki so posledica okužbe z virusom HIV. Te so dosegle pandemske razsežnosti, na svetu naj bi bilo več kot 37 milijonov okuženih, največ v subsaharski Afriki. Virus je bil odkrit v 80. letih prejšnjega stoletja v ZDA. Podoben virus pa so našli že pri šimpanzih v Afriki v začetku 20. stoletja. Zanj je značilna dolga inkubacijska doba, kar pomeni, da mine več kot deset let od okužbe do pojava prvih bolezenskih znakov. Virus napade celice imunskega sistema, zato se telo ne more uspešno boriti proti okužbam.



Gastroenteralne okužbe

Gre za okužbe, ki se kažejo s simptomi draženja prebavnega trakta. Prepoznali jih boste po značilnih simptomih in znakih: bruhanje, driska, bolečine v trebuhu, napet trebuh, slabo počutje, slabost, lahko pa jih spremlja še utrujenost, povišana telesna temperatura, znaki prehlada. Okužbe povzročajo virusi, ki so tudi najpogostejši povzročitelji, ter bakterije. Virusni gastroenteritisi trajajo nekaj dni in so zelo nalezljivi, nevaren zaplet pa je dehidracija. Poskrbite za ustrezno hidracijo zbolelega in higieno. Tako boste zaščitili sebe in bolnika.



RSV (respiratorni sincicijski virus)

RSV je zelo pogost povzročitelj okužb dihal pri dojenčkih in otrocih v zgodnjem otroštvu. Virus je zlahka prenosljiv, širi se s telesnim stikom z okuženo osebo (z dotikom, s poljubljanjem, z roko vanjem) ali po zraku (s kihanjem in kašljanjem). Virus lahko preživi na podlagi tudi po več ur. Okužba je zelo pogosta tam, kjer je veliko ljudi, npr. v vrtcih, nakupovalnih središčih, na avtobusih. Največkrat se okužba kaže kot prehlad (kihanje, voden izcedek iz nosu, povišana telesna temperatura), lahko pa se razširi tudi v pljuča. Nevarnost, da se razvije težja oblika okužbe, je večja pri prezgodaj rojenih otrocih, otrocih s kronično pljučno boleznijo ter pri otrocih s hujo prirojeno srčno napako.

ABC

A Proces izogibanja razvadam je naporen in se ne more zgoditi naenkrat.

B Če želimo z razvado končati, se je treba z njo soočiti in graditi močno motivacijo.

C Življenje je težko in to videti je notranja moč.

V novo leto z novimi obljubami



Intervju: dr. Bojan Varjačić Rajko, univ. dipl. psih.

Prihaja čas, ko si bomo znova obljubili nešteto stvari, ki se jih čez čas seveda večinoma ne bomo držali. Zaobljube so tiste, ki jih kaj kmalu nehamo uresničevati. Kako si lahko pomagamo, da bo naša volja karseda neomajna? Kako si lahko sami tlakujemo lastno pot? Obstajajo ne preveč težavni načini, kako si pomagamo? Verjamem, da si več kot želite slišati odgovore na ta vprašanja, ki jih je z nami delil klinični psiholog **dr. Bojan Varjačić Rajko, univ. dipl. psih.** Če vam bodo všeč, pa presodite sami.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek, ste si že kdaj ob novem letu postavili kakšno zaobljubo in jo uresničili? Vam kakšne ni uspelo?

Tako kot verjetno vsak človek, sem se tudi sam zaobljubil, da bom opustil kakšno razvado. Potem ko sem ugotovil, da sem obljubo prelomil, si je pa nisem več postavil. Pri meni to ne deluje, zato si jih v zadnjih letih nisem več postavljaj. Novoletne zaobljube mi torej nikoli ni uspelo uresničiti na dolgi rok.

Zakaj si pravzaprav ob prelomnicah, kot so novo leto ali pa preprosto ponedeljek, želimo spremeniti svoje navade, vedenja, sebe?

Po mojem mnenju je vpletenih več stvari. Eno je občutek, ki je povezan z mišljenjem, da je novo leto obrat in prinaša nekaj novega. Daje nam občutek, da je to priložnost za spremembo tudi pri nas. Novoletno praznovanje nam da občutek, da je zdaj na vrsti nekaj drugega. To nas spodbudi na ravni arhaičnega razmišljanja, nečesa magičnega. Drugo je dejstvo, da ljudje v decembru pojemo in popijemo več, kadimo več, manj se gibamo oziroma imamo več razvad in vsak od nas prepozna ta občutek zasičenosti. Posameznik ima prekomernega uživanja preveč, vendar to še kar počne, ker tako ravnajo vsi. Objektivni občutek gnusa, da smo prekoračili svoje

meje, nas spodbudi k razmišljanju o spremembi, postavimo si pozitivne cilje, vendar pa nam pomaga le kratek čas, da se obljub tudi držimo. Pomembno je namreč vedeti, da so te zaobljube večinoma kratkega daha kratke sape in slej ko prej se človek vrne k razvadam, ki jih je imel že prej. Če je razvada huda, lahko gre za zasvojenost z neko substanco. Spremeniti tovrstno ravnanje je v resnici kar težko in ne more biti stvar hipne odločitve, ampak mora biti pred tem prisotna dobra predpriprava. Pri ljudeh, ki so zelo odvisni, šele neka izguba povzroči, je sprožilec, da se odločijo za zdravljenje. Tudi za tiste, ki še niso telesno odvisni, je proces ustavljanja razvad naporen in se ne more zgoditi naenkrat.

Kako potekajo te faze spreminjanja škodljivih navad?

Po nekem času, ko človek opazi, da se škodljivi vzorci pojavljajo, se pojavi ideja, da bi bilo bolje, če teh vzorcev ne bi bilo in začne o tem intenzivneje razmišljati. Potem začne poskušati in razvado opusti, denimo za dva dni, en teden, vendar se potem bržkone kaj kmalu vrne na stare tirnice. Te faze lahko trajajo dolgo, tudi leta. Potem pa sledi odločitev, ki mora biti trdna, in tista faza, ki je najpomembnejša, to je vzdrževanje. Seveda pri

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si



»Najprej se je za to, da bomo z razvado končali, treba v glavi, sam pri sebi, s tem soočiti in graditi motivacijo. Vnaprej razmišljati, kako bo potem, poskušati predvideti reakcije na to. Priprava je potrebna v glavi in v srcu, preden se zares odločimo za ta korak.«



resnih odvisnostih prihaja do recidiva, zdrsa, ponovitve. Od tu naprej je treba najti moč ponovno za abstinenco, ki je pri telesni odvisnosti nujna. Recidiv je del bolezni. Na podlagi prvega recidiva se naučimo izogibati takšnim situacijam. Denimo pri nas v bolnišnici, kjer zdravimo odvisnike od alkohola, je prvo zdravljenje lahko manj uspešno kot drugo. Pri slednjem se človek že odreče določenim iluzijam, da bo denimo lahko zmerno pil, čeprav ne more. Na napakah se učimo.

Ko ste že namignili, izkušnje in raziskave kažejo, da novoletnih zaobljub večinoma ne izpolnimo. Kako si lahko pomagamo, da bo naša volja bolj neomajna?

Če gre za novoletne zaobljube, potem bo težko pomagati, da bo naša volja neomajna. Pot do spremembe določenega življenjskega sloga je daljša. Najprej se je za to, da bomo z razvado končali, treba v glavi, sam pri sebi, s tem soočiti in graditi motivacijo. Vnaprej razmišljati, kako bo potem, poskušati predvideti reakcije na to. Priprava je potrebna v glavi in v srcu, preden se zares odločimo za ta korak. Pri ne tako hudih razvadah zelo pomaga, če imamo nekoga, ki dela to skupaj z nami. Znano je, da so na voljo skupinska odvajanja, ki so lahko zelo učinkovita. Skupnost nam pomaga, da lažje omejimo naše razvade. Ob tem je zelo pomembno vedeti, da bomo morali za vzdrževanje te spremembe vlagati trud, premagovati sami sebe, slaba razpoloženja, itd. Dlje, ko naše omejevanje od razvad traja, manj težko nam bo. Začetki so pri blagih odvisnostih morda najlažji, potem po navadi nastopi kriza, dlje ko vztrajamo, lažje je. Ne nazadnje bi izpostavil še, da zelo pomaga informiranost oziroma osveščenost, da poznamo škodljive učinke določenih razvad. Nekaterim pomaga, da si vodijo dnevnik, spet drugim, da se za uspešno vztrajanje nagradijo z nečim zdravim, kot je obisk kina, savne, športnega dogodka, itd.

Kako pa si lahko sami tlakujemo lastno pot, da bo ta kar najbolj polna zadovoljstva, da bomo srečni s tem, kar smo oziroma kdor smo? Kako izboljšati samopodobo?

Ravno to je velikokrat vir nesreče, ker mislimo, da moramo biti srečni. V resnici je sreča v majhnih trenutkih in tega se je treba zavedati. Ljudje smo zelo kompleksni in sreče se ne da predpisati. Za dobro samopodobo in zadovoljstvo pa je verjetno fino imeti uravnoteženo življenje, da poskrbimo za medosebne odnose, zdravo prehrano, aktivno življenje, kulturo, skratka, da skušamo živeti široko. Še eno zelo pomembno dejstvo se mi pa zdi, da ostanemo zmožni prenašati nesrečo. Življenje je težko in to videti je notranja moč.

Je prav, da se obrnemo po pomoč k strokovnjaku, če nam nikakor ne uspe biti zadovoljni sami s sabo in nam lastno prepričevanje in metode ne pomagajo? Kako nam ta lahko pomaga?

Problem sodobne družbe je, da imamo v splošnem večinoma dokaj dober standard in to nam omogoča dosti uživanja. Če se prepustimo samo temu, bomo slej ko prej nekje obtičali. Potrebno je imeti realne stike z ljudmi, realno življenje. Če je nezadovoljstvo veliko in se pojavljajo prehude razvade, da se razvije odvisnost od neke psihotropne substance, človek ne more obvladovati uživanja substanc. Posledično se lahko problematično vede, ima raznovrstne težave, tudi zdravstvene, in takrat je potrebna institucionalna podpora, ki lahko poteka ambulantno ali pa, če je potrebno, bolnišnično.

Se vam potemtakem zdijo novoletne zaobljube sploh smiselne?

Mislím, da ni nič narobe z novoletnimi zaobljubami. Če drugega ne, bomo teden ali dva bolj zdravo živeli. Torej, boljše si jih je zadržati kot ne. Mogoče je čas, da si jih tudi sam spet omislim.

BREZPLAČEN PREVOZ OD VAŠEGA DOMA DO TERM IN NAZAJ

Brezskrben oddih in edinstveno doživetje za upokojence

Zgodba o Termah Dobrna sega že več kot 610 let v preteklost. Zdravilne lastnosti in blagodejnost termalne vode so tukaj občudovali že stari Kelti in Rimljani. V miru in tišini je za svoja dela iskal navdih Karl May, zdravje pa je v sloviti kopeli za svoje vojake našel Louis Bonaparte, brat slavnega vojskovodje ...

Brez stresa in skrbi zaradi vožnje

Vsem upokojencem, ki si svoj oddih želite preživeti v termah, vendar nimate avtomobila, voznškega izpita ali pa samo ne vozite radi, so prislunili na prav poseben način. Tistim, ki koristite paket »Lepo je biti upokojenec«, omogočajo brezplačen organiziran prevoz v Terme Dobrna in tudi nazaj domov.

Da bi bilo samo bivanje v termah karsega dobro izkoriščeno, so vključili tudi posvet pri zdravniku in terapije za ohranitev zdravja in dobrega počutja. V prenovljenem me-

dicinskem centru opravljajo rehabilitacijske postopke za vnetne revmatske bolezni, nevrološke bolezni, poškodbe in bolezni centralnega in perifernega živčnega sistema in ginekološka obolenja ter stanja po poškodbah in operacijah na gibalnem sistemu.

Termalna voda za zdravljenje obolenj in poškodb

Termalna voda na Dobrni velja za idealno sredstvo ne samo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, pač pa tudi pri revmatičnih obolenjih ter zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema. Zaradi svoje z minerali bogate sestave je primer-na tudi za pitje.

Fango in šota za lajšanje bolečin

Obloge in kopeli iz fanga – zdravilnega blata priporočajo pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bolečinah in revmatskih obolenjih. Naravni zdravilni

dejavnik šota pomaga pri zmanjšani gibljivosti sklepov in pri bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora.

Kaj še početi

Terme Dobrna s svojo idealno lego nudijo kopico priložnosti za preživljanje časa v neokrnjeni naravi. Že sam sprehod skozi 200-letni park lahko ob občudovanju rastja in mogočnih dreves nahrani telo z energijo. Za tiste, ki ste radi še bolj aktivni, so na voljo številne sprehajalne poti in nezahtevne pohodniške poti, utrujeni od raziskovanja pa si boste lahko oddahnili na kateri od okoliških turističnih kmetij.

Preverite še ostale ugodnosti in pogoje na www.termes-dobrna.si, pokličite na brezplačno številko **080 22 10** ali pišite na info@termes-dobrna.si.



POSEBNA UGODNOST ZA UPOKOJENCE BIVATE 5, PLAČATE 4* TERME DOBRNA

LEPO JE BITI UPOKOJENEC, 4=5 NOČI*
do 23. 12. 2016

5 x polpenzion + kopanje
že od **198,00 € 158,00 €** oseba / 4=5 noči

- ✓ **BREZPLAČNI PREVOZ** od vašega doma do Term Dobrna in nazaj,
- ✓ 1 x posvet pri zdravniku + zdravstvene storitve,
- ✓ neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- ✓ brez doplačila za bivanje v enoposteljni sobi.

Ker te imam rada...

PODARITE SPROSTITIV IN ZDRAVJE! Darilni boni Terme Dobrna so odlično darilo ob vsaki priložnosti.

MINI ODDIH
do 23. 12. 2016

1 x polpenzion + kopanje
že od **36,90 €** oseba / noč, min. 2 noči

- ✓ **WELLNESS bon** v višini **5,00 €**,
- ✓ **MEDICO bon** v višini **5,00 €**,
- ✓ 1 x vstop v Deželo savn,
- ✓ neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- ✓ otroci do 4. leta starosti - **BREZPLAČNO** bivanje.

Preverite ostalo ponudbo bivanja na www.termes-dobrna.si!

POSEBNA
UGODNOST
ZA UPOKOJENCE
*PODARIMO
1 NOČ
in BREZPLAČNI
PREVOZ



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

Brezplačna številka: **080 22 10**
info@termes-dobrna.si, www.termes-dobrna.si

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Bodimo zmerni pri uživanju hrane; če imamo bolj občutljiv želodec, se izogibajmo težkim, močno začinjenim in sladkim jedem.

B Občasne akutne želodčne težave lahko sami zelo učinkovito zdravimo z antacidi ali H2 antagonisti.

C Ob alarmnih znakih – bolečinah v trebuhu, bruhanju, hujšanju, slabokrvnosti – je treba takoj obiskati zdravnika.



Med prazniki jejmo po pameti



Intervju: doc. dr. Rado Janša

December je za marsikoga najlepši mesec v letu, ko mesta zažarijo v lučkah in zadiši po kuhanem vinu ter pečenih dobrotah; veselimo se prihajajočih praznikov, obdobja in druženja z najbližjimi in prijatelji. Prazniki običajno ne minejo brez polne mize, pa tudi kakšnega kozarčka alkohola več kot sicer. Obilna in težka hrana lahko močno obremeni naš želodec in nam precej zagreni praznični čas. O tem, kako se lahko izognemo želodčnim težavam in kako jih zdravimo, smo se pogovarjali z **doc. dr. Radom Janšem**, specialistom interne medi-

cine in gastroenterologije s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Katere želodčne težave so najpogostejše v prazničnem času?

Pred prazniki in še zlasti v prazničnem času običajno pojemo več hrane kot po navadi, se manj gibamo, uživamo tudi več sadnih sokov in vina, kar vse draži želodčno sluznico. Ta normalno izloča želodčno kislino in prebavne sokove; če je med izločanjem želodčne kisline in zaščitnimi dejavniki želodčne sluznice ravnovesje, nimamo težav. Če pa smo pod stresom, jemljemo nekatera zdravila (kot na primer proti bolečinam, antirevmatike), imamo alergije, celiakijo, smo okuženi z bakterijo *Helicobacter pylori* ..., je želodčna sluznica bolj podvržena agresivnim vplivom. V teh prazničnih dneh prav na večjo količino hrane in pijače gledamo kot na povečani agresivni dejavnik, ki lahko želodčno sluznico draži neposredno, kot na primer sadne kisline, ali pa poveča izločanje želodčne kisline, zaradi česar hitreje pride do vnetja zgornjih prebavil.

Takšna hrana poslabša stanje in povzroči, da se že prej vneta želodčna sluznica še bolj vneme in imamo več težav, saj se želodčna kislina prekomerno izloča. Posledica tega so hude težave, zgaga, bolečine in krči v trebuhu; če želodčna kislina zaide navzgor v požiralnik, lahko povzroči pekočo bolečino, ki je včasih podobna srčnemu infarktu. Pogost je tudi meteorizem ali napihnjenost; včasih je to edina težava, ki jo imamo, in je znak za to, da se nekaj dogaja z želodcem in je želodčna sluznica vneta. Pomeni, da moramo paziti na prehrano, se izogibati stresu in si privoščiti počitek.

Kaj je zgaga? Je povezana samo s hrano?

Kot sem že omenil, je za »počutje« želodčne sluznice zelo pomembno ravnovesje med zaščitnimi dejavniki in agresivnimi ali škodljivimi dejavniki. Včasih lahko že najmanjše porušenje takega ravnovesja (npr. ob stresu, agresivni hrani ...) povzroči hude težave.

Različne težave v zgornjih prebavilih, kot so zgaga, nelagodje, napihnjenost ..., imenujemo dispepsija, ki zelo vpliva na kakovost življenja. Zato je dobro, da se pripravimo na praznike in pazimo na prehrano, tudi na količino in sestavo zaužite hrane. Vsakdo ve zase, ali ima »železni želodec«, kot nekateri pravijo,

in mu nobena hrana ne povzroča bolečin. Kar 80 odstotkov ljudi pa ima občasne težave z zgago in vneto sluznico želodca in dvanajstnika. Takrat morajo biti ljudje še bolj pozorni na »pregrehe v hrani«.

Kako lahko sami zdravimo občasne akutne želodčne težave? S katerimi zdravili brez recepta si lahko pomagamo?

Povsem razumljivo je, da se kdaj pregrešimo, še zlasti med prazniki pogosto zaužijemo kakšno jed, npr. kos potice, ki nam nato povzroča težave. Zato je dobro, da si znamo pomagati in se sami zdraviti. Treba je razredčiti povečano izločanje želodčne kisline ali želodčno vsebino, kar je mogoče doseči tako, da spijemo več vode in uživamo bolj blago hrano. V lekarni se brez recepta dobijo antacidi, ki nevtralizirajo želodčno kislino. So zelo učinkoviti in hitro delujejo. Ker so šibkejši, jemljemo več tablet na dan, pri akutnih želodčnih težavah vsaj šestkrat dnevno. Jemljemo jih na tešče, eno uro do dve po jedi, zjutraj, opoldne in zvečer, več dni zaporedoma. Lahko si priskrbimo tudi H2 antagonist ali pa celo zaviralce protonske črpalke, ki so prav tako na voljo brez recepta in močno zmanjšujejo izločanje želodčne kisline.

Nekateri svetujejo, da pri želodčnih težavah pomaga uživanje mleka, sode bikarbone in kozarček grenčice po jedi. Kaj menite o tem?

Uživanje sode bikarbone sploh odsvetujem, zlasti starejšim ljudem, ker lahko okvari ledvice. Prav tako tudi uživanje grenčice, ki velja kot sredstvo za spodbujanje teka, saj vsebuje alkohol. Poleg tega spodbuja izločanje želodčne kisline in še poslabša vnetje želodčne sluznice. Včasih je bilo mleko na »črnem seznamu«, ker naj bi se preko hormona gastrina sekundarno izločalo več želodčne kisline, vendar danes vemo, da to ne drži. Če ima nekdo rad mleko, ga lahko zaužije več in bo na ta način razredčil kislost želodčne vsebine. Še bolje pa je, da ob želodčnih težavah pijemo navadno mlačno vodo, ki naj ne bo pretopla in ne prehladna. Že samo to ob sočasnem jemanju antacidov zelo omili težave.

Kdaj se pojavi refluksna bolezen in kako jo zdravimo?

Na nastanek gastroezofagealne refluksne bolezni vpliva več dejavnikov; pojavi se, ko mišica zapiralka med požiralnikom in želodcem ne tesni dovolj in ob minimalni hiatalni kili v preponi. To povzroči, da se želodčna kislina tedaj, ko se prepognemo ali smo napihnjeni, zaradi vneta želodčne sluznice vrača navzgor v požiralnik in povzroča hude težave (bolečine za prsnico, kašelj in hripavost). Če se pojavijo takšni znaki, se je treba odpraviti k zdravniku, da ugotovi, ali je to povezano s prekomernim izločanjem želodčne kisline ali gre za katero drugo bolezen. Drugi dejavnik je povečanje intraabdominalnega tlaka ob prepogibanju telesa. Debelejšim osebam se tlak hitreje poveča v trebuhu, če se prepogibajo in nosijo tesno

»V teh prazničnih dneh prav na večjo količino hrane in pijače gledamo kot na povečani agresivni dejavnik, ki lahko želodčno sluznico draži neposredno, kot na primer sadne kisline, ali pa poveča izločanje želodčne kisline, zaradi česar hitreje pride do vnetja zgornjih prebavil.«

oprijeta oblačila; ob vneta želodčni sluznici in prekomernem izločanju želodčne kisline se jim ta vrača v požiralnik.

Kdaj naj se odpravimo k zdravniku?

Če sami zdravimo želodčne težave in se klinično stanje ne izboljša, je priporočljivo obiskati zdravnika, da predpiše močnejša zdravila. Glede na starost bolnika in alarmne znake se bo odločil za endoskopijo zgornjih prebavil oziroma gastrokopijo. Alarmni znaki pa so: bolečina, boleče požiranje, težave pri požiranju, slabokrvnost, bruhanje, hujšanje in kri v blatu. Pomenijo, da je treba stanje intenzivneje raziskati.

Katera hrana in pijače še posebej spodbujajo izločanje želodčne kisline in se jih je priporočljivo izogibati?

Priporočljivo se je izogibati pekoči in močno začinjeni hrani, česnu, feferonom, čiliju in drugim vrstam začimb. K agresivnim dejavnikom, ki dražijo želodčno sluznico in povečajo njeno izločanje, sodi tudi sladka hrana. Želodčna sluznica se še hitreje vname oziroma se vnetje lahko še poslabša. V prazničnem času je na mizi tudi tradicionalna slovenska slaščica – potica. Namesto orehove, ki je zelo težka, saj orehi izrazito povečajo izločanje želodčne kisline, si raje privoščimo manj sladke potice, lešnikovo, kokosovo, makovo in druge. Odsvetujem tudi pitje sadnih sokov, ki vsebujejo koncentrirane sadne kisline, tudi uživanje jabolčnika. Jabolko samo ne povzroča nobenih želodčnih težav, v zmletih in stisnjenih jabolkih pa so koncentrirane sadne kisline. Prav tako se izogibajmo šipkovemu in sadnim čajem ter namesto tega uživajmo zelenega in različne zeliščne čaje. Bela vina niso priporočljiva, ker so bolj žveplana in agresivneje delujejo ter povzročajo prekomerno izločanje kisline; odsvetujem tudi kislila rdeča vina. Posegajte po merlotu in kabernetu in ne po refošku ali cvičku.

Svetujem tudi, da uživamo lokalno zelenjavo in sadje, kot so jabolka, hruške in grozdje, in se izogibamo agrumom, se pravi limonam, pomarančam in mandarinam, ker vsebujejo veliko sadnih kislin in vitamina C; pa tudi bananam, ker imajo veliko ogljikovih hidratov in drugih snovi, ki močno spodbudijo izločanje želodčne kisline.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

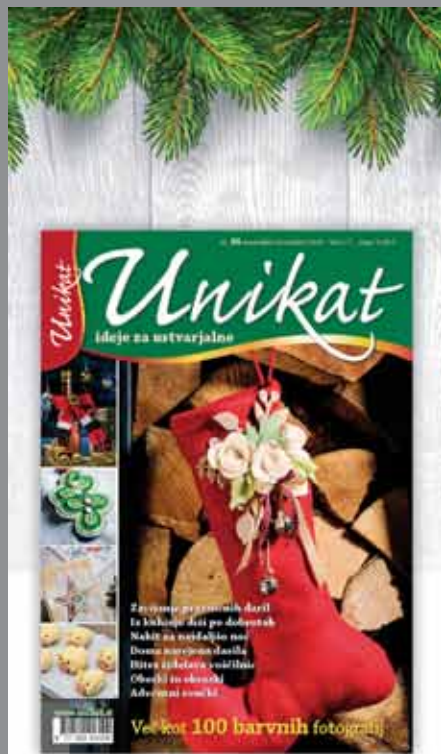


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Osnovo svojega odnosa do hrane ponotranjimo v obdobju odrasčanja.

B Pri čustvenem prenajedanju gre za to, da s hranjenjem zadovoljujemo nekatere druge, čustvene potrebe, najpogostejše gre za izogibanje negativnim čustvom.

C Zavedanje lastnih čustev in njihovo obvladovanje zmanjšujeta možnost pojavljanja čustvenega hranjenja.

Čustveno prenajedanje



Intervju: Maja Božič Kranjc, univ. dipl. psih.

Prihajajo prazniki, čas, ko so mize polne takšnih in drugačnih dobrot. Se jim lahko upremo? Kdaj so tisti trenutki, ko popolnoma siti pojemo še nekaj za sladico? Zakaj se nagradujemo ali pa kaznujemo s hrano? Po tovrstne odgovore smo se odpravili k **Maji Božič Kranjc, univ. dipl. psih.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Na začetku lahko opiševa začaran krog. Nekaj gre narobe ali pa ves dan delamo in smo do konca izmučeni, potolažimo se z

enormnimi količinami hrane, med hranjenjem se počutimo bolje, nekaj minut kasneje pa nas napade občutek krivde in še večje nezadovoljstvo. Zakaj je tako?

Najprej je dobro, da analiziramo, kako smo se prehranjevali čez dan. Če smo na prehrano pozabili, je bolj verjetno, da bo ob koncu dneva prišlo do nenadzorovane potrebe po hrani in zato bo tudi verjetneje, da bomo posegli po sladkem in/ali mastnem obroku. Telo namreč ničesar ne pozabi. Če izpustimo obrok, si to zapomni in skuša z naslednjimi obroki vse nadoknaditi, najhitreje pa to doseže z zaužitjem sladkorja. Ob ugotovitvi, da smo čez dan jedli premalo, je vzrok jasen, telo je skušalo nadoknaditi zamujeno in če ne gre za naš stalni vzorec prehranjevanja, to ni problematično. Kadar pa gre za to, da smo čez dan zaužili dovolj hrane, vzroki tičijo drugje. Morda smo imeli zelo naporen dan in smo utrujeni, želimo si svež val energije. Mogoče smo doživljali neprijetna čustva, ki jih morda niti nismo prepoznali ali pa se z njimi nismo želeli soočiti, kar prav tako predstavlja stres. V trenutkih ko slabo počutje doseže vrhunec, se imamo možnost odzvati na več načinov, ki neprijetne občutke zmanjšajo. Eden od teh je, da hrana postane način doseganja

tolažbe in boljšega počutja. Tako kratkoročno zmanjšamo občutke neugodja, dolgoročno pa osnovne težave ne odpravimo.

Če se dotaknemo še občutka krivde, je ta povezan z našim mišljenjem in prepričanju o tem, koliko in kaj bi morali jesti, in ker naša ravnanja niso bila v skladu s temi prepričanju, se počutimo slabo. Ni vedno težava v ravnanju, torej v tem, da smo pojedli preveč. Včasih gre tudi za napačna prepričanja, kot na primer »nisem dober, ker se ne zmorem kontrolirati« ali »nisem si zaslužil te hrane«. Kadar je občutek krivde povezan z realno oceno, da je bilo zaužite hrane preveč, je treba spremeniti svoje prehranjevalno vedenje. Občutki krivde se pojavljajo tudi pri motnjah hranjenja, ne samo pri čustvenem hranjenju.

Je hrana lahko nagrada?

Hranjenje je ena od osnovnih potreb in naj se ne bi uporabljala za kaznovanje ali nagrajevanje. Hrano preprosto potrebujemo. Zelo neprimerno bi bilo otroka, ki se ne obnaša v skladu z našimi željami, kaznovati tako, da bi mu odvzeli obrok hrane, ki ga sicer potrebuje. To bi že štel za zanemarjanje oziroma telesno kaznovanje. Po drugi strani se hrana pogosto pojavi kot nagrada, posebej v obdobju otroštva, v obliki sladkarij. »Dobil boš piškot, če boš priden,« kaže, da zelenemu

vedenju sledi slaščica. Sama sem mnenja, da je za nagrajevanje bolje uporabiti druge načine (vzpodbudo, pohvalo, objem) ali kakšno drugačno fizično nagrado (nalepko, štampljko, majhno igračo). Predvsem zato, ker s hrano kot nagrado sporočamo, da samo pridni lahko poje nekaj sladkega ter s tem sladkarijam še dodatno zvišamo vrednost. Sladica naj bo nekaj vsakdanjega, kar spada k obroku, najbolje kot posladek po kosilu. S tem sporočamo, da je v redu jesti tudi sladke stvari, potem ko smo že zaužili za telo nujno potrebne druge sestavine, pa tudi, da si vsi zaslužimo nekaj sladkega.

Se v prvem vprašanju opisanega ravnanja naučimo? Za primer lahko izpostavimo nagrado v obliki torte, ko se majhen otrok nauči kakšno pesmico ali pa domov prinese dobro oceno, itd.

Hrana je od nekdaj del praznovanj, po navadi posebej pripravljena in svečano postrežena. Tudi sicer je akt prehranjevanja sestavni del druženja ljudi, tako zasebno kot tudi poslovno. Osnovo svojega odnosa do hrane in pravila v zvezi s prehranjevanjem lahko ponotranjimo v obdobju odrasčanja. Odrasli s svojim ravnanjem dajejo zgled in otroci se od njih učijo tako izbiranja živil kot tudi odnosa do hrane in prehranjevanja. Največ učenja s posnemanjem se dogaja doma. Mi smo opazovali svoje starše in naši otroci opazujejo nas. Učenje s posnemanjem je eno najpreprostejših in najučinkovitejših. Zato je pomembno, da se držimo pravil, ki bi jih želeli otrokom privzgojiti. Če želimo, da otrok med hranjenjem sedi za mizo, se moramo tako vesti tudi sami. Težko bomo otroku pojasnili, da se med kosilom ne sme igrati, če sami vmes preverjamo sporočila na telefonu.

V kakšnih primerih pravzaprav govorimo o čustvenem prenažedanju?

Najprej je dobro, da osvetlimo nekaj pojmov. Emocionalno prehranjevanje/prenažedanje naj bi opisovalo prenažedanje kot odziv na negativna čustva. Prvič so o njem poročali v kontekstu opisovanja bulimije ter podprli hipotezo o vlogi čustev med obdobji prenažedanja pri bulimiji. Kasneje se je pokazalo, da se tudi pri kompulzivnem prenažedanju pojavlja emocionalno prehranjevanje, predvsem kot odziv na negativna čustva. Različne raziskave potrjujejo, da je aleksitimija (dobe-seden prevod bi pomenil, da ne najdemo besed za tisto, kar čutimo) pomemben napovednik emocionalnega hranjenja. Pri aleksitimiji gre za skupek spoznavnih in čustvenih primanjkljajev, ki vključujejo težave z identifikacijo in izražanjem čustev, težnjo po konkretiziranju težav ter izogibanje pri soočanju s konflikti. Aleksitimija je zelo pogosta pri vseh motnjah hranjenja in ima veliko vlogo tudi pri čustvenem prenažedanju.

Torej, če si po obilnem kosilu zaželim sladice in nam ta tako prija, da si vzamemo še dodaten kos, to še ne pomeni čustvenega hranjenja oziroma prenažedanja. Kdaj pa lahko govorimo o motnji?

»... kadar v odnosih, do sebe in soljudi, zazeva praznina, takrat obstaja nevarnost, da jo bomo skušali napolniti z drugimi stvarmi, tudi s hrano ...«

Pri čustvenem prenažedanju gre za to, da s hranjenjem zadovoljujemo nekatere druge, čustvene potrebe, najpogosteje gre za izogibanje negativnim čustvom. Težava je v tem, da osnovnega vzroka s tem ne rešujemo, nakopljemo pa si lahko še dodatne zdravstvene in duševne težave. O motnji bi lahko govorili, če bi nekdo pretirano veliko časa razmišljal o hrani in jo v telo vnašal dlje časa v tako premajhnih ali prevelikih količinah, da bi to pričelo ogroziti njegovo zdravje ali bi kako drugače pomembno okrnilo njegovo normalno delovanje. Povečan vnos hrane med praznovanji torej ni problematičen, če imamo na splošno zdrav življenjski slog življenja. Tudi sladice niso »prepovedane« in so lahko del našega jedilnika. Če pa se pri hranjenju ne morete zaustaviti, ob tem redno čutite občutke krivde in to vedenje začenja vplivati tudi na vaše telesno zdravje in socialno življenje, potem je čas, da poiščete pomoč strokovnjaka, ker gre najverjetneje za motnjo hranjenja.

Zdaj res na vsakem koraku lahko slišimo o zdravi prehrani, prehranjevalnih navadah, mediji so polni lepih teles, itd. Posledično smo tako le še bolj razočarani, ko »napademo« hladilnik in omarice s skritimi zalogami. Ali sploh lahko ozdravimo čustveno prehranjevanje? Kako?

Naša družba je družba nasprotij. Po eni strani se oglašujejo dobra hrana, recepti, uživanje v življenju in hranjenju. Po drugi strani pa se visoko ceni sposobnost samoobvladovanja in odrekanja, vlaganje naporov v zunanji videz, skrb za zdravje in zdrava prehrana. Seveda se ta dvojnost zrcali tudi na naših vzorcih prehranjevanja in v najsrajnejši obliki tudi skozi porast različnih motenj hranjenja. Predpisi, priporočila in ideali so ena plat, druga plat pa je realno življenje. Ljudje smo nagnjeni k primerjanju in k temu, da stre-mimo k idealom, imamo pa tudi lastne mehanizme za spoprijemanje s stresom, ki ga razkorak med idealnim in realnim prinaša. Posameznik, ki ima pozitivno podobo o sebi, je čustveno stabilen in uresničuje svoje potenciale, teh idealov ne bo ponotranjil oziroma ga morebitni razkorak med realnim in idealnim ne bo spravil v stisko. Zavedanje

lastnih čustev in njihovo obvladovanje prav tako zmanjšujeta možnost pojavljanja čustvenega hranjenja in dobri, izpolnjujoči odnosi z drugimi so dober način izboljšanja svojega počutja. Čustveno prehranjevanje je eden od načinov reševanja težav, ki je praviloma neučinkovit. Zato je najbolje, da oseba, ki se ji čustveno prehranjevanje dogaja pogosto, začne iskati druge strategije za uravnavanje čustev in spopadanje s stresom. Najprej je treba ugotoviti, kdaj in zakaj se nekdo čustveno prehranjuje, potem pa najti ustreznejše načine reševanja problema. Kadar je vzrok zgolj utrujenost, je dobro, da se upremo prvi želji, ki je morda želja po sladkem, in najprej dovolimo telesu, da si nabere novih moči, denimo s počitkom, umirjeno dejavnostjo, vnosom vitaminov. Šele potem, ko smo bolj umirjeni in sproščeni, pa tudi ko smo že zaužili neko osnovno živilo, vzamemo tudi nekaj sladkega, če nam še prija. Pogosto se namreč zgodi, da je tisti »občutek, da mi nekaj manjka,« bolj duševni kot telesni, da gre za neko stanje napetosti v telesu, ki ga s hrano ne moremo umiriti.

Če smo za konec popolnoma specifični. Prihajajo prazniki, ko dobrot ne manjka. Kako se jim lahko vsaj toliko upremo, da ne bomo ves december komaj živeli od presitosti in posledično sitnosti?

Dovolimo si praznike doživeti v vseh razsežnostih – skozi druženje, zabavo, tudi hrano. Dobrotam se ni treba upirati, lahko jih vključimo v svoj jedilnik in ne bo za naše zdravje prišlo do nobene posebne škode. Ne pozabimo pa, čemu so prazniki pravzaprav namenjeni, kaj je njihov simbolni pomen, temu lahko posvetimo čas in energijo ter izkoristimo priložnost, da svoje misli in občutke na sprejemljiv način delimo z drugimi. Kadar v odnosih, do sebe in soljudi, zazeva praznina, takrat obstaja nevarnost, da jo bomo skušali napolniti z drugimi stvarmi, tudi s hrano.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Erotične igrčke se razlikujejo po materialu, barvi in namenu.

B Pri uporabi erotičnih igrčk je treba poskrbeti za varnost in higieno.

C Dobra spolnost je posledica privlačnosti, ljubezni in iskrene komunikacije.



Veselje v postelji – tudi s pripomočki

Seveda v »opremo« za zadovoljujoče spolno življenje sodita predvsem vidva, ki se ljubita in si zaupata. Če vnesete kakšno igrčko ali erotični pripomoček v spolnost s partnerjem, pa vama lahko ta pomaga razbiti rutino in zagotovi novo izkušnjo. Čeprav večina ob omembi erotičnih pripomočkov najbrž pomisli na vibrator, pa so nam v eni najbolj znanih erotičnih trgovin v Sloveniji zagotovili, da ta sploh ne sodi med pet najbolj prodajanih artiklov pri nas. Slovenci in Slovenke veliko pogosteje kupujemo vaginalne kroglice, vlažilna sredstva, erekcijske obročke, erekcijske črpalke in erotično perilo. Če k temu prištejemo še priljubljene zeliščne kapsule, ki pomagajo pri erekciji, lahko zaključimo, da več kupcev posega po »zdravstvenih pripomočkih« kot pa po običajnih erotičnih igrčkah. Jih sploh poznamo? Jih znamo uporabljati, hraniti in čistiti?

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Osveščenost na področju spolnih pripomočkov je še vedno majhna, je prepričana zaposlena v eni najbolj znanih trgovin z erotičnimi pripomočki. »Na letni ravni organiziramo izo-

braževanja med zaposlenimi, da lahko stranka, ki se zanima za neki izdelek, od prodajalca dobi vse potrebne informacije. Prav zato je povsem drugače izdelek kupiti v trgovini kot pa na primer preko spleta. Kupiti izdelek brez demonstracije uporabe je nesmiselno. Poleg tega imamo na voljo ogromno materiala, kjer je mogoče prebrati več o samih izdelkih, njihovi uporabi, shranjevanju in higieni.«

Vibratorji, ki burijo domišljijo

Leta 1870 se je v Veliki Britaniji pojavil »Manipulator« na parni pogon in od takrat naprej so vibratorji ena tistih naprav, ki burijo žensko domišljijo. Kot nam je zaupala sogovornica, vibratorji sicer ne sodijo med pet najbolj prodajanih artiklov (vaginalne kroglice, vlažilna sredstva, erekcijske obročke, erekcijske črpalke, erotično perilo), vendar bolj zato, ker jih premalo poznamo kot pa zato, ker ne bi bili zanimivi. Dandanes namreč obstaja cela vrsta različnih vibratorjev, glede na barvo, obliko, material in seveda namembnost. Poleg klasičnih vibratorjev so tukaj še realistični, ki bolj spominjajo na penis, ergonomski, ki so mu manj podobni, vendar jih je lažje uporabljati in bolj spominjajo na »nedolžne igrčke«, povsem nere-

alistični z edinstveno teksturo in neanatomskimi krivinami ter drugi, ki se ponašajo še z dodatnimi stimulansi. Npr. vibrator z dvojnimi ali trojnimi delovanjem, ki omogoča dodatno klitorisno, analno ali stimulacijo točke G. Med bolj zanimivimi so dizajnerski vibratorji z dodanim perjem, vibratorji, ki si jih nataknete na prst, v obliki šminke za v torbico, celo v obliki računalniške miške, ki je namenjen draženju klitorisa.

Pripomočki za točko G in druge igrčke

Če pritisnete s prstom 3 do 8 centimetrov v notranjosti vaginalne stene, boste pod blazinico začutili gobasto tkivo, poznano tudi kot točka G. Točki G običajno ugaja razmeroma trdna, ponavljajoča stimulacija, ki se jo sicer da doseči tudi s prsti, veliko lažje pa s pripomočki, namenjenimi prav za ta predel. Tako imajo nekateri vibratorji poudarjeno krivino na konici, ki je namenjena prav stiku s točko G. Tudi razne premične igrčke so zgrajene tako, da jo dodatno stimulirajo. Običajno so ukrivljene ali imajo izbokline. Ker ima anus več živčnih končičev kot kateri koli drug del moškega ali ženskega telesa (razen klitorisa), je v ponudbi igrčk kar precej takšnih, ki stimulirajo anus (analni čepi,

analne koralde, itd.). Za vse igračke, še posebno analne, velja, da je najboljši material zanje 100-odstotni silikon, saj ga je najlažje očistiti. Lahko ga celo prekuhate in (brez praška) umijete v pomivalnem stroju. Poleg že omenjenih so znane in zabavne igračke še dildi (s pasovi), kroglice, masažne kreme in drugo.

Predsodki in tabuji v spolnosti

»Danes veliko seksualno osvobojenih žensk in moških še vedno verjame, da so seksualne igračke namenjene samo nezadovoljnim in ljudem s pomanjkljivo domišljijo. Odpor do seksualnih igračk pogosto izvira iz strahu, da nas bodo pripomočki »vrgli iz igre« ali pa nas naredili manj intimne. Pa se raje vprašajmo, ali je zares potrebno na to napravo v njenih ali njegovih rokah gledati kot na tehnokrasko zamenjavo za prste, jezik ali penis ali pa raje ravno nasprotno kot na zaigrano podaljšanje njenega ali njegovega seksualnega uma v spolni igrivosti para,« se sprašuje seksologinja Vesna Jarc. »Običajno je vse odvisno od tega, kaj pomeni spolnost za posameznika ali par. Ali pa še bolje, kaj vse bi spolnost morala biti. Na primer: nekomu je bila odstranjena prostata zaradi karcinoma in je ostal brez erekcije. V tem primeru tudi viagra in podobna zdravila ne bi pomagala in njegovo spolno življenje bo zamrlo; rezultat je lahko njegov sram in nezadovoljstvo njegove partnerice. Umetni falus, vibrator ali dildo pa lahko postane tisti tretji v postelji, erotični objekt, ki jima povrne spolno življenje na presenetljivo sprejemljiv, svež in manj predvidljiv način.«

Zakaj sploh erotične igračke?

Začnemo o spolnih pripomočkih razmišljati zaradi dolgega časa, avanturizma in radovednosti ali nuje? Seksologinja Vesna Jarc meni, da predvsem zaradi radovednosti in popestritve, včasih pa tudi zaradi takšne ali drugačne težave oz. ovire. »Pari se navadno delijo v dve skupini: na tiste, ki so pripravljeni poskusiti vse in se jim oprema za sado-mazohistične igrice kar stresa iz omar, in tiste, ki v resnici niso pripravljeni poskusiti sploh ničesar. Slednji imajo v nočni omarici le napol pozabljen vibrator in par erotičnih spodnjih hlačk, zatlačenih med velike spodnjice v slogu Bridget Jones. Večina med njimi se jih uvršča med slednje – zaradi lenobe, strahu, ker se bojijo predlagati kaj novega, da ne bi ljudje, kot so naše mame, tega izvedeli, ali pa romantičnosti. Razmišljajo na način, da če nekoga resnično ljubimo, ne potrebujemo nobene »lažne« stimulacije, kar je pravzaprav navadna traparija. Da bi preprečili neizogiben upad poželenja, ki prizadene skoraj vse pare v dolgotrajnih zvezah, je najbolje, da se naredi korak proti sredini med obema skrajnostma. Preizkušajte in raziskujte zanimive stvari, ne da bi postali odvisni od njih, da bi lahko uživali v seksu,« je prepričana seksologinja.

»Če redno skrbite za zadovoljstvo na področju spolnosti, se vam bo vse, kar ste v to vložili, povrnilo. Če popustite in dovolite, da vaše spolno življenje oslabi, vam bo veliko težje spet prižgati ogenj strasti. Zato je treba pričeti zdaj!«



Varnost in higiena

Pomembno je, da pri uporabi spolnih igračk ne pozabimo na varnostne ukrepe. »Najpomembnejše je vedeti, da se noben pripomoček ne sme pretirano dolgo uporabljati. Na vsakem pripomočku so varnostna opozorila. Ereksijskega obročka za trdnjšo erekcijo se ne sme uporabljati več kot pol ure naenkrat,« opozori zaposlena v eni najbolj znanih slovenskih trgovin z erotičnimi pripomočki. Med previdnostne ukrepe pa sodi tudi pozorna izbira materiala, iz katerega so igračke – ta naj bo takšen, da omogoča dobro vzdrževanje in higieno. Najboljši so neporozni materiali brez ftalatov, ki jih je mogoče sterilizirati (jeklo, aluminij, brezživni akril, steklo in sto-odstotni silikon). Z igračkami je treba ravnati previdno, da ne pride do poškodb. Preverite tudi, če niste morda alergični na lateks. Predvsem pa poskrbite, da igračke po uporabi temeljito očistite. »Igračo uporabljajte samo vi in je nikar ne posojajte. Čistite jo s posebnimi čistili, ki so združljivi z materialom igrače. Čistilo mora biti običajno takšno, da je združljivo z materialom, iz katerega je igračka, da ne vsebuje alkohola in ne poškoduje materiala, da ne pride do nepotrebnih infekcij,« razloži sogoovornica iz trgovine z erotičnimi pripomočki, kjer lahko kupite tudi čistila za svoje igračke.

Kako zanetiti ogenj strasti?

Osnovni namen in cilj uporabe erotičnih igračk je predvsem užitek in zadovoljstvo. Kako ga doseči? Vsekakor lažje, če boste to počeli z nekom, ki ga ljubite, mu zaupate in ste ob njem sproščeni. Recepta ne pričakujte, poiščite ga v svoji in partnerjevi domišljiji. Predvsem pa svojega uspeha v spolnosti ne prepuščajte naključju, svetuje seksologinja Vesna Jarc. »Če redno skrbite za zadovoljstvo na področju spolnosti, se vam bo vse, kar ste v to vložili, povrnilo. Če popustite in dovolite, da vaše spolno življenje oslabi, vam bo veliko težje spet prižgati ogenj strasti. Zato je treba pričeti zdaj! Seveda nikoli ne smete partnerja siliti v nekaj, česar on ne želi početi. Dobro je biti kreativen, vendar morate najti stvari, v

katerih bosta oba uživala. Za popestritev je treba spolnost odpeljati iz spalnice, bodisi v naravo, v skrite koticke stanovanja ali vrta, v hotelsko sobo, v kopalnico. Raziskovati je treba čutnost in se naučiti erotične ali senzualne partnerske masaže. Raznolikost naredi življenje zanimivo. Če se vedno ljubite na enak način, ob istem času in na istem mestu, bo ta rutina slej ko prej postala dolgočasna. Seksualne igre so kot vsaka druga igra – le da v tej ni poražencev. Oba udeleženca zmagata z večjimi, boljšimi ali pa še bolj divjimi orgazmi,« je prepričana seksologinja, ki dodaja, da je je skrivnost za uspešno spolnost v raznolikosti, količini, komunikaciji, izobraževanju, erotiki in pa seveda v naklonjenosti.

Erotično perilo, ki pritegne pozornost

Prihaja čas obdarovanj in erotični pripomoček je lahko zanimivo in zabavno darilo. Med obiskovalci erotičnih trgovin je zelo priljubljeno žensko erotično perilo, ki ima v nasprotju s klasičnim v razkoraku odprtino. Domišljijo burijo tudi nedrčki, ki navihano razkrivajo bradavičke, ki so tako hitreje dostopne, prsi pa zaradi nedrčka ohranijo privlačno obliko.

Zeliščne kapsule proti viagri

Najvažnejša lastnost viagrine aktivne substance, sildenafil citrata, je širjenje žil, predvsem v gobastem tkivu penisa. »Modra tabletki« izboljša dotok krvi v penis, obenem pa preprečuje, da bi iz njega prehitro otekla ter tako vzdržuje močno in dolgotrajno erekcijo. Podoben, nekoliko manjši, vendar takojšen učinek imajo tudi zeliščne kapsule, ki so dostopne v prosti prodaji v erotičnih trgovinah. Sodijo med prehranska dopolnila, nimajo stranskih učinkov in so dostopne vsem, brez recepta.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Prostata pri spolno zrelem moškem raste pod vplivom testosterona vse življenje.

B Vsem moškim po 50. letu se priporoča preventivni pregled prostate.

C Rak prostate je najpogostejši rak v moški populaciji, zgodnje odkrivanje rešuje življenja.



Prostata – čeprav se je ne vidi, ne pomeni, da je ni

je na primer kri v urinu, itd. Med boleznimi urološkega področja je na prvem mestu po obolevnosti še zmeraj rak na prostati.

Avtorica: **Petra Bauman**

asist. mag. Dejan Bratuš, dr. med., spec. urolog, predstojnik Oddelka za urologijo UKC Maribor in predsednik Združenja urologov Slovenije.



Intervju: asist. mag. Dejan Bratuš, dr. med., spec. urolog

Mesec november je bil že 13. leto zapored po vsem svetu namenjen opozarjanju na bolezn, ki prizadenejo večinoma moške. Med njimi so bolezni urološkega področja (bolezn prostate, testisov, ledvic), depresija pri moških, impotenca itd. Gibanje pod imenom Movember, ko si moški simbolično kot znak podpore in ozaveščenosti ves mesec puščajo rasti brke, poznajo po vsem svetu, poudarja pa samopregledovanje, takojšnjo reakcijo ob težavah, kot

Kaj je prostata

Prostata je pri moških od rojstva prisotna pomožna spolna žleza, ki leži pod sečnim mehurjem, po obliki in velikosti pa spominja na divji kostanj. Skoznjo poteka manjši del sečnice, skozi katero moški izločajo urin in semensko tekočino. Naloga prostate je izdelovanje tekočine, ki prehranjuje semenčice in jim omogoča gibanje, predstavlja pa 30 odstotkov celotne semenske tekočine. Prostata tudi skladišči cink, ki s svojo protibakterijsko funkcijo ščiti prostato pred vnetji.

Prostata pod vplivom moškega spolnega hormona testosterona z leti raste in tega naravnega procesa ni mogoče preprečiti. Dejan Bratuš pojasnjuje, da samo povečanje ne pomeni avtomatsko težav, saj se v ordinaciji oglašijo moški z velikimi prostatami, ki nimajo težav, ali z majhnimi, ki povzročajo težave. Prav zaradi specifičnosti prostate, da skoznjo poteka del sečnice, se vsaka težava pokaže najprej pri uriniranju. Razlog za to je v načinu, kako se razrašča tkivo: če raste v smeri navzven, ne povzroča težav, v smeri navznoter pa pritiska na sečnico, zaradi česar je opaziti slabši curek, nepopolno izpraznjene sečnega mehurja, pogostejše siljenje na vodo (podnevi in ponoči) ali popolno zaprtje urina. Simptomatika ne pomeni nujno, da gre za nevarno bolezensko stanje, saj gre ob opisani simptomatiki najpogostejše za benigno (nenevarno) povečanje prostate, ki je daleč najpogostejša bolezen prostate. Poleg opisanih simptomov jo je prepoznati še po neprijetnem čakanju na začetek uriniranja, oslabelem, prekinjajočem se curku in uhajanju vode po kapljicah po opravljeni potrebi.

Prostatitis

Druga pogosta bolezen prostate je vnetje ali prostatitis, ki ga povzročijo bakterije in pogosteje doleti moške do 50. leta. V akutni fazi se kaže burno z visoko vročino, mrzlico, močnimi bolečinami v presredku in v spodnjem delu trebuha, stalnim siljenjem na vodo in oteženim, pekočim uriniranjem. Včasih se bolezen prevesi (ali pa je že od začetka) v kronično vnetje, ki ima bolj blage simptome, kot so slabši curek, več siljenja na vodo in »mudi se« – nenadna neobvladljiva potreba po uriniranju. Med vzroki za vnetje je tudi okužba s klamidijo, v večini primerov pa vzrok ostane nepojasnen. Bolezen se zdravi z antibiotiki in protibolečinskimi zdravili.

Rak prostate

Kvsem boleznim prostate, tudi k raku, so bolj nagnjeni moški, ki imajo to bolezen že v družini, vsi moški po 50. letu in tisti, pri katerih se težave »vlečejo« dlje časa. Dejan Bratuš poudarja, da povečanje prostate in rak prostate med seboj nista povezana, saj lahko vznikne v vsaki prostati ne glede na njeno velikost. Uspešno se ga lahko pozdravi le, če se ga odkrije dovolj zgodaj – ko je res še dobro omejen znotraj manjšega dela prostate. **Zato se vsem moškim po 50. letu priporoča preventivni pregled prostate, tudi če nimajo nobenih težav pri odvajanju vode!** Po nepotrebnem namreč zaradi raka prostate še vedno umre preveč Slovencev, več kot 350 na leto, okoli 1500 letno pa jih zboli. Trenutno je v Sloveniji 8500 moških z rakom prostate. Pri moški populaciji je z 20 odstotki vseh rakov na prvem mestu rak prostate, sledi mu kožni rak (brez melanoma), pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke. Pri ženskah je na prvem mestu nemelanomski kožni rak, sledijo rak dojke, debelega črevesa in danke ter pljučni rak.

Preiskava

Pacient, ki sumi na obolenje prostate, naj težav nikar ne prikriva ali zmanjšuje, saj mu pravočasni obisk pri specialistu lahko reši življenje. Ta bo po temeljitim pogovorih pregledal celotni urotrakt, kar pomeni zunanje genitalije, ledvene predele (na otip ali z ultrazvokom) ter z rektalnim pregledom (skozi zadnje črevo) otipal prostato. Zdrava mora biti elastična, gladka, dobro omejena in neboleča. Povečana je lahko tudi trikrat večja od »kostanja«. Pacienta bo nato zdravnik poslal tudi na krvni test, ki bo izmeril vrednost PSA – prostatičnega specifičnega antigena v krvi. To je encim, ki ga izloča samo prostata in je sicer lahko povišan pri vseh boleznih prostate. Če bo urolog zatipal sumljivi (trši) del na prostati in če bo tudi PSA povišan, bo bolniku predlagal biopsijo. Tudi s tem (kakor s testom PSA) se mora moški strinjati, saj je test reaktiven tudi na druga bolezenska stanja prostate, biopsija pa je invazivna preiskava, za katero je treba podati soglasje.

»Naloga prostate je izdelovanje tekočine, ki prehranjuje semenčice in jim omogoča gibanje, predstavlja pa 30 odstotkov celotne semenske tekočine. Prostata tudi skladišči cink, ki s svojo protibakterijsko funkcijo ščiti prostato pred vnetji.«

Pomembno vlogo igra že družinski zdravnik, ki bo pacienta še pred specialističnim pregledom poslal na osnovne laboratorijske preiskave, lahko pa tudi na PSA ter ultrazvok trebušnih organov in sečil, izvide pa bo pacient že prinesel s seboj. Dejan Bratuš izpostavlja, da bi lahko že družinski zdravniki opravili ves pregled prostate in tudi začeli zdravljenje simptomov. Takšne so namreč slovenske smernice za diagnostiko in zdravljenje bolnikov s simptomi spodnjih sečil zaradi povečane prostate, ki se jih v marsikateri ambulantni že držijo.

Zdravljenje

Dejan Bratuš v ordinaciji sreča kar nekaj takšnih pacientov s povečano prostato, ki zdravljenja (ob benignem povečanju prostate) ne želijo, težav, tudi nočnega vstajanja zaradi nje se navadijo. Sicer se za zdravljenje blažjih težav ob povečani prostati uporabljajo zdravila za zmanjševanje velikosti prostate ali takšna, ki delujejo na gladke mišice v prostatični ovojnici in izhodu mehurja in omogočajo boljši pretok seča. Zdravljenje je dolgotrajno, tudi več let, lahko tudi doživljenjsko, občasno z obema vrstama zdravil hkrati. Ko težave postanejo neobvladljive in se pacientu voda popolnoma zapre, je potreben operativni poseg. Pri manjših prostatah se poseg običajno opravi skozi sečnico (postrganje tistega dela prostate, ki oži sečnico, laserska operacija, zmrzovanje prostate in ultrazvočna termoterapija), pri večjih prostatah pa je potreben klasični operativni poseg, s katerim se preko mehurja izlušči in odstrani povečani del prostate.

Maligno obolenje prostate se lahko pokaže kot omejeni rak brez napredovanja, lokalno napredovala bolezen (že prebija ovojnico brez razsoja po telesu) in rak prostate z metastazami po telesu. Glede na stopnjo se rak prostate zdravi operativno z radikalno prostatektomijo oz. popolno odstranitvijo prostate, s hormonskimi tabletami in injekcijami za znižanje moškega spolnega hormona testosterona, ki je dolga leta »hrana« raku, ali z obsevanjem. Popolna odstranitev prostate ni brez posledic, saj ima lahko za

posledico uhajanje vode (v približno 10 odstotkih), krvavitev in žal tudi impotenco pri kar 50 odstotkih operiranih.

Preventiva

Zdrav življenjski slog z gibanjem, zdravo (mediteransko) hrano in duševnim ravnovesjem ne bo škodoval, čeprav se tako povečanju prostate kot potencialnemu raku po besedah Dejana Bratuša popolnoma ne more izogniti noben moški.

V splošnem pa je mogoče reči, da na razvoj bolezni prostate vplivajo alkohol in kava, tobak, visoko kalorična in močno začinjena hrana z veliko beljakovinami živalskega izvora, mrzle mehurčaste pijače in visoka raven holesterola v krvi.

Zdravje prostate pomagajo ohranяти tudi določeni rastlinski izvlečki: korenina koprive, plodovi žagastolistne palme (palmeto), paradižnik (likopen), črni poper (bioperin) in vitamin E, cink in selen.

Asist. mag. Dejan Bratuš, dr. med., predsednik Združenja urologov Slovenije

»Urologov nas je v Sloveniji premalo. Eden od vzrokov je najbrž tudi v tem, ker se v preteklosti ni toliko govorilo o uroloških težavah. Specializanti družinske medicine v specializaciji sploh nimajo obvezne prakse na našem oddelku, le če si to izberejo. Vesel sem, ker se je začel postopek ustanavljanja Razširjenega strokovnega kolegija urologov pri Ministrstvu za zdravje, ki bo verjetno lahko vplival na povečanje števila urologov. Tudi čakalne dobe so še vedno problem. Vsekakor se pridružujem tudi mnenju, da si UKC Ljubljana in UKC Maribor zaslužita novo tehnologijo, kot je robot Da Vinci. To je nadgradnja laparoskopske operativne tehnike, pri kateri z manj invazivno tehniko v primerjavi z odprtimi operacijami izvajamo operacije na sečilih in prostati.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Beseda artroskopija izhaja iz latinskih besed: *articulatio* – 'sklep' in *scopia* – 'pregledovanje', opazovanje

B Prva rutinska artroskopska operacija je bila na kolenu.

C Okrevanje po artroskopiji je hitrejše kot po klasični metodi.

Vse od palca na nogi do zapestja

Dvajseto stoletje je pomenilo velik razmah v zdravljenju, tudi v sklopu Ortopedske klinike v Ljubljani. Že leta 1977 sta se dva izmed ljubljanskih zdravnikov udeležila izpopolnjevanja v Londonu in po koncu napredno idejo o artroskopskem zdravljenju okvar kolenskega sklepa prinesla s seboj v Slovenijo. Sicer pa sami začetki artroskopije segajo v čas po prvi svetovni vojni, ko so leta 1920 izvedli prvo artroskopijo kolena na svetu. Kljub temu so se zaradi zahtevnosti številne metode razvile šele v zadnjih letih, ko je artroskopija postala vedno pogostejša praksa tudi v operacijskih sobah in s tem nadomestila klasične kirurške metode, čeprav širši publiki pojem vse do danes ostaja še dokaj neznan.

Potrebni so le nekaj majhnih rezov

Artroskopija sodi med endoskopske metode iz veje ortopedije in se uporablja za zdravljenje različnih poškodb ter degenerativnih obolenj sklepov, ki nastanejo kot posledica različnih nepravilnosti znotraj samega sklepa pa tudi na zunanosti. Artroskopijo se pogosto uporablja tudi v športni travmatologiji, najpogostejši sta artroskopska kolenska in ramenska operacija. Prav prva se je v vseh teh letih tudi najbolj razvila, zaradi česar se najpogostejše uporablja tudi v operacijskih sobah. Poseg strokovnjaki opravijo pod splo-

šno ali spinalno anestezijo. Brez odpiranja sklepov je mogoče očistiti poškodovani hrustanec ali vnovič pritrditi njegov odlomljeni del. Poškodovani del meniskusa lahko odstranijo ali prišijejo in ga na ta način ohranijo, obenem pa tudi samo funkcijo kolena. Pri operaciji kolena sta potrebna le dva ali trije majhni kožni rezi, zato jo uvrščamo med maloinvazivne postopke. Nato strokovnjak s pomočjo video sistemov opazuje notranjost sklepa in uvaja kirurške instrumente, medtem ko mu kamera prenaša povečano sliko iz notranjosti sklepa na zaslon. S tem kirurgu omogoča podroben vpogled v vse anatomske strukture v notranjosti in neposredno ob sklepu. Na ta način uspešno zdravijo poškodbe meniskusov, rešujejo problem sprednjega in zadnjega ligamenta kolena ...

Manjše tveganje za okužbe

Okrevanje bolnika je običajno dokaj krajše od tistega po klasični operaciji kolena. Razvijanje metod se je pričelo s kolenom, ki je največji, in nadaljevalo z ramo, ki je najbolj gibljiv in z vseh strani razmeroma lahko dostopen sklep. Zdravljenje nestabilnosti ramena se je zaradi visoke stopnje tehnične zahtevnosti posegov bolje uveljavilo šele v zadnjem desetletju. Artroskopski posegi v ramenu so bili sprva osredotočeni predvsem na diagnostične postopke ter preprostejše posege, z razvojem ter z izpopolnitvijo instrumentov in tehnične opreme

pa so se pojavile tudi možnosti izvedbe kompleksnejših posegov v ramenu. Velika prednost artroskopskih posegov na ramenu je ohranitev deltoidne mišice, glavne mišice, ki prekriva celotno površino ramenskega sklepa in zagotavlja glavno silo pri gibu odročitve roke. Artroskopski operativni posegi na ramenu imajo tudi bistveno manjše tveganje za pooperativne povrhnje in globoke okužbe sklepa, manjše je tveganje za pojav prekomerne krvavitve ter tudi poškodb živcev, ki potekajo v bližini ramenskega sklepa.

Izboljšanje kakovosti življenja

Artroskopija komolca, ki se je širše uveljavila šele v zadnjih letih, je zaradi bližine številnih živcev in žil tehnično razmeroma zelo zahteven poseg, vendar pa kljub temu varen, saj ima v primerjavi s klasičnim kirurškim posegom številne prednosti. Najpogostejše jo strokovnjaki uporabljajo v primeru zdravljenja teniškega komolca, pri poškodbah hrustančnih površin ali ob zgodnjih degenerativnih spremembah v tem delu telesa. V zadnjih letih je močno napredovala tudi artroskopija kolčnega sklepa. Slednji je zaradi napačne anatomije na ponovici ali vratu stegenice lahko podvržen nastanku raznih raztrganin, utesnitvenih sindromov in drugih težav, ki ovirajo gibanje in povzročajo bolečino. Posege tako strokovnjaki opravijo na mehkih sklepnih ali ob sklepnih strukturah in na kosteh. S tem želijo upo-

časni obrabo sklepa, do katere bi prišlo v primeru nepravilnega zdravljenja, in izboljšati kakovost življenja bolnika. Prav zato operaciji sledi pasivno razgibavanje na izokinetični aparaturi ter izvedba vaj pod budnim očesom fizioterapevtov. Poleg prej naštetih sklepov se artroskopija uporablja še na številnih drugih, med drugim tudi na gležnju, palcu in zapestnih sklepih. Lahko bi rekli, da praktično na katerem koli sklepu.

Bistveni so dolgoročni rezultati

»Artroskopija kolka je novost v zadnjih nekaj letih na tem področju in se je do zdaj že dobro usidrala tudi v operacijskih sobah. Razvoj ni zastal tudi na področju kolena. V zadnjih letih namreč skušamo ohraniti meniskus s šivanjem, saj so ga pred nekaj desetletji del pogostejše odstranili. Artroskopsko obravnavamo okvare kosti in hrustanca v sklepih, saj to vezivo odstranimo ter napravimo mikrofrakturacijo spodaj ležeče kosti kolena, da omogočimo razraščanje novega hrustanca. Pred kratkim so strokovnjaki poimenovali tudi nov ligament, ki je izjemno izpostavljen in ga zato pogosto obravnavamo ob poškodbi križnih vezi,« nam je novosti na področju zdravljenja našel **Gregor Kavčič, dr. med., spec. ortoped**. Vse od začetkov v prvi polovici 20. stoletja je napredovala tudi tehnika artroskopije, kamere so tako postale manjše, ločljivost pa večja. Pojavile so se tudi kamere z globinsko



BISTURMED
Ortopedska ambulanta

ORTOPEDSKA AMBULANTA FIZIOTERAPIJA

Mag. Bogdan Ambrožič, dr. med.
Specialist ortoped

Šmarska cesta 5b, Koper

www.bisturmed.com

kontakt in naročanje:

tel: 031 458 004

e-mail: info@bisturmed.com



NAŠE STORITVE SO:

Ortopedski pregledi in izdelava mnenj • Svetovanje na področju športne medicine in ortopedije • Infiltracijska terapija s trombocitno plazmo (PRP) • UZ preiskava mehkih tkiv • Fizioterapija po poškodbah in operativnih posegih • Manualna terapija • Globalna reedukacija drža - posturalna terapija (R.P.G) • TECAR® terapija • Terapija z udarnimi valovi (ESWT)

in 3D-sliko. Vsi ti dosežki seveda pripomorejo tudi k večji utečenosti operacij, vendar pa ne omogočajo hitrejšega okrevanja, temveč boljše dolgoročne rezultate. »Javnost rada govori o hitrem okrevanju, mi ortopedi pa včasih rajši stopimo korak nazaj. Ne zanima nas samo kratkoročno okrevanje, temveč izboljšanje stanja na dolgi rok. Pri šivanju meniskusa je sicer okrevanje daljše kot pa pri odstranjevanju, saj traja kar šest tednov, vendar pa je rezultat čez desetletje precej boljši,« pojasni sogovornik. Seveda pa se iz leta v leto spreminjajo tudi smernice, ki se prilagajajo najnovejšim izsledkom in dosežkom.

Kdo vam lahko pomaga?

ARTHRON, SKLEPNE IN ŠPORTNE POŠKODBE

mag. travm. Iztok Pilihi, dr. med., spe. kirurg
član Ameriške akademije
ortopedskih kirurgov

Ambulanta Ljubljana, Ukmarjeva 2
Ambulanta Maribor, Lavričeva 1a

041 654 330, info@arthron.si, www.arthron.si



KIRURSKI CENTER TOŠ

Kirurški center Toš d.o.o.
Osojnikova cesta 9
2250 Ptuj, Si
Tel. 02 7800 900
Fax. 02 7800 901
info@kc-tos.si
www.kc-tos.si



Zdravljenje poškodb in bolezni kolena

- Kratke čakalne dobe za artroskopije
- Zdravljenje z aktiviranimi trombociti (PRP)
- Zdravljenje z matičnimi celicami

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Več kot pol milijona Slovencev se zdravi nenadzorovano.

B Ljudje so preveč zaupljivi do ljudi, ki za zdravljenje nimajo strokovnih referenc.

C Velik odstotek ljudi ne upa povedati osebnemu zdravniku, da se alternativno zdravi.



Komplementarna pomoč



Intervju: prim. prof. dr. Zmago Turk

Mnogi med vami ste se že kdaj odločili za nekonvencionalno medicinsko prakso, ki je poleg običajne zdravstvene oskrbe na voljo tudi pri nas. Gre za komplementarne oblike pomoči, ki dopolnjujejo uradno, klasično medicino: homeopatija, bioresonanca, bioterapija, prehransko zdravljenje, vizualizacijske tehnike, zelišča, itd. Se Slovenci zatekamo k tem oblikam pomoči, smo vprašali **prim. prof. dr. Zmaga Turka**, višjega svetnika in predsednika Združenja za integrativno medicino Slovenije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj definira pojem integrativna medicina?

Pojem integrativna medicina povezuje ortodoksno šolsko medicino s komplementarnimi, nekonvencionalnimi in tudi alternativnimi oblikami zdravljenja, s katerimi se danes zdravijo bolni ljudje po svetu. Želi integrirati znanje in izkušnje preverjenih metod v medicini s komplementarnimi oziroma dodatnimi, nadomestnimi metodami in jih strokovno preveriti z analizami, ki so potrebne v šolski medicini in farmaciji. Tako se ustanavljajo posebni inštituti pri univerzah in klinikah, evropski parlament je formiral posebno skupino strokovnjakov in ji naložil, da v najkrajšem času naredi programe zdravljenja, ki jih tudi znatno financira. Slovensko združenje za integrativno medicino (ZIMS) je član evropskega združenja.

Katere metode zdravljenja sodijo v okvire komplementarne pomoči?

Najpogostejše v to skupino razvrščamo homeopatijo, kiropraktiko, fitoterapijo, bioresonanco, body mind medicino pa tudi jogo, ajurvedo in druge zdravilske metode z Vzhoda, ki si utirajo pod v evropski in tudi slovenski prostor.

Lahko komplementarno in alternativno zdravljenje enačimo oziroma v nasprotnem primeru, v čem se razlikujeta?

Absolutno ločujemo komplementarne metode zdravljenja od alternativnih metod. Prve so praktično uporabne in klinično dokazljive, vendar nimajo znanstvene podlage. Za vse alternativne oblike pa je skupno to, da so vezane na človeško zdravje ter zdravljenje in obenem niso nikjer priznane, še manj pa strokovno dokazljive.

Pogosto so razumsko nesprejemljive. V to skupino sodijo bioenergetika, energoterapija, terapija, šamanizem, aromaterapija, refleksoterapija, itd. Te metode se ne poučujejo na zdravstvenih šolah in niso priznane v nobenem zdravstvenem sistemu, vendar so pri ljudeh priljubljene in baje pogosto pomagajo. Uradna medicina si to razlaga kot placebo efekt.

Ali obstajajo raziskave, ki kažejo, kdaj ljudje poiščejo alternativne metode zdravljenja? Najbolj logično bi bilo, da je to v primerih neozdravljivih stanj ali pa takrat, ko uradna medicina nima pojasnila za določene simptome. To drži?

Narejenih je ogromno študij, zakaj se ob tako visoki strokovnosti šolske medicine ljudje poslužujejo alternativnih metod. V ospredju je kritika zdravstvenega sistema po svetu. Bolni posamezniki se v administraciji depersonificirajo, postanejo številka, diagnoza. Administracija popolnoma razoseblja intimne stiske bolnikov. V ospredju je tudi kemikalizacija. Predpisuje se vedno več aktivnih zdravil, ki imajo medsebojno negativno delovanje in prihaja do veliko zapletov. Možnosti so zapisane v priloženih navodilih, paciente ob prebiranju teh zaskrbi, odklonijo zdravlilo in se obrnejo na zdravilce, ki pogosto niso kritični v svojih obljubah. Prav tako so nekatere sodobne, vendar nujno potrebne diagnostične in terapevtske metode boleče ter neprijetne, zato bolniki bežijo v drugačnost zdravilskih metod. Najpomembnejši vzrok naraščanja zdravilskih nepreverjenih metod pa so

čakalne dobe. Bolnik v svoji stiski poišče ponujene možnosti, ki jih je polno okrog nas, brez vsake strokovne kritičnosti. Res je še posebej potrebno izpostaviti bolezn, kjer je šolska medicina nemočna, terapevtske metode pa zaradi narave bolezni neuspešne. Na onkološkem in paliativnem področju ter pri kroničnih, degenerativnih boleznih so najpogostejše prevare alternativnih terapevtov, ki obljublajo pomoč brez strokovne podlage in pogosto tudi finančno obremenijo bolnike. Posledično pa se zamuja s hitro diagnostiko in z uspešnim pravočasnim zdravljenjem.

Ali je vendarle vedno več takšnih primerov, ko se bolniki obrnejo neposredno po pomoč k alternativni zaradi govora o dolgih čakalnih vrstah, hitri in nenatančni obravnavi, napakah, itd.?

Čakalne dobe in vedno več odkritih strokovnih napak odvrnejo bolnike od rednih ambulant. Sodobni mediji izkoristijo vsak zaplet kot senzacijo, kar dodatno zaskrbi zdravljenje potrebne osebe. Ustvari se nezaupanje, konflikti, ki še poslabšujejo odnose. Zadnje študije, ki smo jih opravili na Združenju za integrativno medicino, kažejo, da se 80 odstotkov ljudi poslužuje alternativnih metod zase in za svoje in da se jih kar 58 odstotkov tega ne upa povedati osebnemu zdravniku.

Je holistični pristop po vaše odlika zgolj komplementarnih pomoči?

Holistični pristop je potreba in obveza v nekaterih komplementarnih oblikah zdravljenja. To je predvsem odlika vzhodnjaških metod, kot so akupunktura, ajurveda, itd. Pri bolniku ocenijo tako telesno kot duševno stanje predvsem po anamnezi, prehrani, simptomih in osebnem pregledu. Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina sta tu najpopolnejši. Posledično je danes akupunktura del šolske medicine, ki je priznana tudi v Sloveniji.

So ljudje v tem oziru preveč zaupljivi? Kako se lahko izognejo šarlatanstvu, če govorimo o komplementarnih zdravilcih in terapevtih?

Ljudje so v svojih stiskah absolutno preveč zaupljivi do ljudi, ki jim obljublajo rešitev, nimajo pa za to aдекватne izobrazbe in strokovnih referenc. Zaupajo reklamam in obljubam, ki pogosto prekoračujejo zdrav razum.

Za konec, je komplementarna pomoč priporočljiva? Če ja, v kakšnih primerih in kdaj se jo res odsvetuje?

Združenja za integrativno medicino po svetu doživljajo veliko pozornost v vseh zdravstvenih sistemih. Preko zdravilcev teče paralelni zdravstveni sistem, ki ni strokovno kontroliran in ni davčno nadzorovan. Zakon o zdravilstvu v Sloveniji sploh ni zaživel, potrebuje korekcije, saj se zdravilci samo registrirajo pri gospodarski zbornici in ne potrebujejo nobenih dokazil o izobrazbi. Smatramo, da bi zdravilstvo, ki prinaša tudi veliko dobrih stvari, moralo biti pod nadzorom zdravnikov. Ti pa se morajo izobraziti o teh metodah, jih odsvetovati, če je potrebno, opozoriti na škodljivost nepravilnega strokovnega zdravljenja in svetovati zdravilske metode, kjer lahko pomagajo. Pogosto vse, kar je dokazljivo, ne pomaga, pomaga pa kaj nedokazanega. Na ministrstvu za zdravje pa ni posluha za rešitev. Že več let se zdravniki in profesorji tudi na fakultetah trudimo prikazati resnost problema, tako državi kot zdravniškim asociacijam, vendar brez najmanjšega uspeha. Dejstvo je, da se več kot pol milijona Slovencev zdravi nenadzorovano in za te storitve plačuje dosti denarja, pri tem pa pogosto zamuja resne diagnostike in zdravljenje. To je v nebo vpijoč problem in predstavlja del trenutnega stanja v slovenskem zdravstvu.

Komplementarno ni alternativno

Za nekaj pojasnil smo prosili tudi predstavnike Zdravniške zbornice Slovenije, kjer so poudarili le to, da komplementarnega in alternativnega zdravljenja nikakor ne gre enačiti. »Dopolnilni postopki so dopustni le ob upoštevanju indikacij za preverjene načine zdravljenja in pri polni obveščenosti bolnika. Alternativni postopki kot nadomestek preverjenim načinom diagnostike ali zdravljenja zdravniku niso dovoljeni. Pri tem so dopolnilni (komplementarni) postopki tisti, ki se izvajajo vzporedno s strokovno utemeljeno zdravstveno obravnavo, alternativni postopki pa tisti, ki se izvajajo namesto strokovno utemeljene zdravstvene obravnave.«

Kdo vam lahko pomaga?

BIORESONANCA VAL NATURA KOMENDA

Bernarda Valenčič, mag. farm.

Tel.: 041 625 366, www.val-natura.si

Celostna strokovna obravnava z izbranimi frekvencami – učinkovit način prepoznavanja in odpravljanja vzrokov bolezenskih težav, tudi težkih in dolgotrajnih.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	E-pošta	Telefon
Vesna Sipka, dr. med., Sattvamed, s.p.	Kolarjeva ul. 7, 1000 Ljubljana	vesna.sipka@t-2.net	040 432 525

P.E.C.A.

Profesionalna Energijska Celovita Asistenca

Storitve P.E.C.A.® • Program P.E.C.A.® • Izdelki P.E.C.A.®

P.E.C.A. International d.o.o. • Miheličeva 18 • Ljubljana • T: 01 5184 570 • www.pecastory.com

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Stres povzroča spremembe tudi na lasišču.

B Ob stresu se poveča izločanje kortizola, ki ga najdemo tudi v laseh.

C Ko se vzpostavi ravnovesje (telesno in duševno), se popravi tudi stanje las.

Tudi lasišče doživlja stres

Oglasi na televiziji, ki prikazujejo dolge, močne, sijoče, voljne lase, za katere je dovolj samo nakup točno določenega šampona, so seveda milo rečeno zavajajoči. Tako kot krema za obraz tudi idealen šampon ne obstaja, če lasje iz telesa ne dobijo dovolj hranil. Maske za lase, tudi »babičine«, lahko težave omilijo, ne pa odpravijo. Vzrok je namreč mnogo globlji – stres, ki pusti posledice v telesu in na njem. Vitamini, minerali, aminoskline, maščobe, kisik itd. so hrana tudi za naše lase, in ko je krogotok zaradi neke spremembe v telesu (bolezen, stres) moten, se bo to poznalo tudi na laseh. Krhki bodo, tanki, lomljivi, brez leska in močno bodo izpadali.

Avtorica: **Petra Bauman**

Lasje

Zdravi lasje so ponos vsake ženske in moškega in njihov videz vpliva na naše splošno dobro počutje oz. dobro samopodobo. Kakšno je stanje na naši glavi, lahko ocenimo po tem, ali so lasje prožni (koliko se lomijo in cepijo), ali so sijoči in ali jih lahko enostavno počesemo (ali se zavozlajo). Pod mikroskopom bo poškodovan las videti z načetimi luskami in

značilnimi nazobčanimi robovi. Lasje rastejo iz lasnih mešičkov, potem ko las izpade, je mešiček živ še tri leta. Toliko časa ima las, da ponovno zraste. Na lasišču imamo okoli do 150 tisoč lasnih mešičkov, kakovost, barva, gostota in način rasti las pa so podedovani. Las je sestavljen iz 90 odstotkov beljakovin, zlasti keratina in vode. Barva las je odvisna od vsebnosti in vrste kožnega pigmenta melanina. Na podedovane značilnosti las ne moremo vplivati, lahko pa jim s primerno prehrano, ki vsebuje potrebne vitamine, minerale in beljakovine, zagotovimo optimalne pogoje za rast. Izpadanje las je normalno, zaskrbi pa nas lahko, če izpade več kot sto las dnevno. Nihče sicer ne more z gotovostjo trditi, da bodo lasje ponovno začeli rasti iz tistih lasnih mešičkov, ki so bili podvrženi stresnim dogodkom. Stres lahko povzroči prekomerno izpadanje las. Ker takšen stres ne povzroči mehanskih sprememb na lasišču – lasišča fizično ne poškoduje, imajo lasni mešički veliko možnost, da bodo znova tvorili las.

Kortizol – stresni hormon, ki ga najdemo v laseh

Študije iz leta 2012 (objavljene v nizozemski znanstveni reviji *Elsevier*) kažejo, da se kortizol inkorporira v lase oz. v celice lasnega folikla (mešička) preko krvi, preko znoja in iz glo-

bljih plasti kože med tvorjenjem las. Kadar je posameznik izpostavljen daljšemu stresu, koncentracija tega hormona ostane v telesu visoka dalj časa. Posamezniki z visoko stopnjo kortizola v telesu so bolj na udaru za razvoj številnih bolezni, kot je debelost, imajo motnje spanja in težave na lasišču. Raziskave kažejo na zvišanje kortizola v laseh pri brezposelnih, osebah, ki delajo v izmenah, pri ljudeh s kronično bolečino, pri depresivnih osebah, pri tekačih na dolge proge in pri ljudeh ob prelomnih življenjskih trenutkih. Kortizol je hormon, ki nastaja in se izloča v nadledvični žlezi.

Proizvodnjo hormona uravnava hipotalamus v možganih in hipofiza – majhna žleza pod možgani. Kortizol ali »stresni hormon« se v večjih količinah sprošča prav v stresnih situacijah. Poleg kortizola sta stresna hormona še noradrenalin in adrenalin, ki delujeta s pomočjo živčnega sistema, njuno sproščanje merimo v sekundah, omogočata pa takojšnjo fizično reakcijo v situaciji »beži ali se bori«. Kortizol deluje po »hormonski poti« in njegovo sproščanje merimo v minutah ali urah. Kortizol koordinira možganske in telesne funkcije, vpletene v soočanje s stresorjem. Kako hitro in koliko se ga bo sprostilo, je odvisno od stopnje stresa, ki ga doživi naše telo oz. možgani. Kortizol poveča raven slad-

korja v krvi, krvni tlak in zavira imunski sistem, kot del nabora mehanizmov, s katerim se naše telo spopada s stresom oz. nevarnostjo.

Pomemben je za pravilno delovanje telesa in možganov in kontrolira veliko procesov, kot so presnovni procesi maščobe in glukoze, delovanje krvi, pritiska in imunskega sistema, pomaga se nam tudi hitreje prilagoditi na spremembe v okolju.

Izpadanje las

Kot pri številnih drugih boleznih stres vpliva tudi na izpadanje las. Res je, da stresa ne moremo natančno meriti, na vsakogar pa drugače vpliva. K »stresni« plešavosti so bolj nagnjene ženske, odvisno tudi od njihove starosti. Predvsem pri mlajših ženskah je močnejše izpadanje las večinoma hipno in naglo in je lahko posledica drugih bolezni, recimo bolezni ščitnice ali primanjkljaja železa. Poleg policistične bolezni jajčnikov ali zaradi motenj nadledvične žleze pa lahko ženske doživijo tudi plešavost, podobno moški, kar imenujemo areatna alopecija. Gre za avtoimunski proces, v katerem organizem sam uničuje lastne dlačne mešičke, a je ta oblika plešavosti pogostejša pri otrocih in mlajših odraslih in ni karakteristična le za ženske. Izpadanje las se navadno ustavi, potem ko se v organizmu, bodisi naravno bodisi s pomočjo specialista (dermatologa) znova vzpostavi ravnotežje.

Prhljaj

Prhljaj je najmilejša oblika seboroičnega dermatitisa, vnetja, ki značilno prizadene tista področja kože, ki so zelo bogata z žlezami lojnicami, torej tudi lasišče in rob lasišča. Prhljaj, ki po nekaterih podatkih prizadene kar polovico odraslih v različnih starostnih obdobjih, se kaže kot pretirano luščenje lasišča, pordelost na določenih delih in srbenje. Vzrok za nastanek prhljaja se skriva v glivicah, ena od njih je *Pityrosporum ovale*, ki sicer normalno živi na koži. Vemo, da se glivice v telesu razmnožijo, kadar imunski sistem ne deluje

»Kadar je posameznik izpostavljen daljšemu stresu, koncentracija tega hormona ostane v telesu visoka dalj časa. Posamezniki z visoko stopnjo kortizola v telesu so bolj na udaru za razvoj številnih bolezni, kot je debelost, imajo motnje spanja in težave na lasišču.«



optimalno, saj oseba pod stresom (in ob povišanem kortizolu) doživlja večjo utrujenost, zaspanost, kronično depresivnost, anksioznost in občutek nemoči.

Kako vemo, da smo pod stresom

Če imamo naslednje znake, smo zagotovo pod stresom: pomanjkanje koncentracije, pozabljivost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, napetost, živčnost, vznemirljenost, strah, zaskrbljenost, pesimizem, razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost, sumničavost, brezbržnost, izguba motivacije, nezmožnost sprejemanja odločitev, grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje, jok, glavobol, vrtoglavica, vznemirljenost, utrujenost, slabotnost, bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah, razbijanje srca, občutek kratke sape, slabost, bruhanje, slaba prebava, motnje spanja, pomanjkanje apetita ali prenačedanje, povečano znojenje, razširjene zenice, siljenje na vodo, suha usta.

Kaj lahko naredimo sami?

Ker hrana danes ne vsebuje več vseh tistih elementov, ki bi jih morala (zemlja je osiromašena rudnin), okolje pa je onesnaženo, poskrbimo za kakovostne prehranske dodatke. Naše telo deluje kot dobro popolni stroj, a lahko mu dajemo še tako kakovostno gorivo (hranila), najprej ga bo moralo predelati in ga s krvjo prenesti do vsake celice. Do vsakega lasnega mešička. V veliko pomoč pri tem nam bo telesna vadba, saj bo prav dober mišični tonus poganjal kri in limfo po celem telesu in s seboj tudi odnašal strupe. Odpravljal stres. Zelo pomembno je, da znamo ohranjati čustveno ravnotežje, saj močna čustva povzročajo hudo »razburkanost« v delovanju naših možganov. In to so zelo hudi stresori za organizem, saj ta potrebuje veliko energije, da se možgani umirijo.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Fontana

Medicinsko termalni center

ODLIČNA IZBIRA ZA VAŠE ZDRAVJE!

Vse na enem mestu!

Kratke čakalne dobe za samoplačnike.

SPECIALISTIČNE AMBULANTE • RADIOLOGIJA • LABORATORIJ • CENTER ZA FIZIOTERAPIJO

NOVO!

- **Digitalna mamografija** - najnovejša tehnologija
- **Ortopedski udarni valovi** - zdravljenje mišičnih poškodb
- **Magneto Stym** - zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem
- **QDR** - kvantitativna kostna denzitometrija z najnovejšo tehnologijo



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



Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Že po samo treh dneh se bodo mehke zobne obloge začele spreminjati v trde, ki jih sami ne bomo mogli več odstraniti.

B Kar 90 odstotkov ljudi že ima parodontalno bolezen, večina jih za to ne ve.

C Tam, kjer dlesen boli in krvavi, je treba najbolj ščetkati, saj je tam največ bakterij.



Začne se s plakom

Če nečesa ne vidimo, še ne pomeni, da tisto ne obstaja, kar velja tudi za zobni plak. Mehke zobne obloge ali bakterijski plak v naših ustih nastaja nenehno, in dokler se ne spremeni v trdo zobno oblogo – zobni kamen –, ga s površnim pogledom v ustno votlino niti ne bomo zaznali. A takrat je že prepozno. Še tako dobra zobna ščetka, nitka in ustna vodica trde tvorbe, ki obožuje naše zobe, ne bodo odstranile. Sami lahko odstranimo le plak, zato, kot pravi **Peter Koprivnikar, dr. dent. med.**, so čisti in urejeni zobje dolžnost vsakega posameznika.

Avtorica: **Petra Bauman**

Plak naš vsakdanji

Ustno floro sestavljajo številne bakterije, ki skupaj s slino ustvarjajo okolje, kjer se lahko nenehno razmnožujejo. Če jih ne odstranimo s ščetkanjem, se mehke zobne obloge pod

vplivom mineralov v slini že po 72 urah začnejo spreminjati v trde – se mineralizirajo. V enem samem kubičnem milimetru mehke zobne obloge je kar 100 milijonov bakterij. Čeprav kot pacienti tega morda ne pomislimo, zobozdravniki prav na naš račun delajo v zelo umazanem okolju, saj bakterije skupaj s pršečo vodo nenehno uhajajo v zrak in na ta način ogrožajo tudi zdravje tistih »mož v belem«, ki se jih mnogi menda še zmeraj zelo bojijo. Ustna higiena ni samo temelj dobrega ustnega zdravlja, pač pa zdravlja nasploh, saj vnetja v ustni votlini lahko povzročijo celo tako hude zdravstvene zaplete, kot so srčni infarkt, možganska kap, pljučne bolezni in splošno slabše delovanje imunskega sistema.

Problematični prostori

Prav nastanek mehkih zobnih oblog – plaka, je prvi znak, da zobne higiene ne izvajamo tako, kot je treba. Plak bomo najprej opazili na notranjih (jezičnih) ploskvah spodnjih sekalcev, ker so v bližini izvodil žlez slinavk,

zato tam tudi najhitreje mineralizira. Podobno je tudi na zunanji (lični) strani zgornjih šestic in sedmic. Tam se tudi najtežje neguje, zato moramo biti po nasvetu Petra Koprivnikarja na »problematičnih« delih še posebej pozorni. Pozorni moramo biti tudi, če imamo v ustih tesno stanje zob, zaradi česar se bomo pri čiščenju morali dodatno potruditi. Površno odstranjene mehke zobne obloge v medzobnih prostorih bodo namreč zelo privlačne za mineralizacijske procese, ki jih sami ne moremo nadzorovati. Edino, kar lahko nadzorujemo, je temeljito čiščenje zob.

Umivanje zob

Mehka ali trda zobna ščetka je stvar izbire, bolj pomembna je pravilna tehnika (od dlesni k zobu), menjajmo pa vsaj štiri na leto (na vsak letni čas nova ščetka). Peter Koprivnikar razlaga, da povsem zadošča umivanje zob dvakrat na dan. Zjutraj in zvečer, ko uporabimo še zobno nitko ali medzobno ščetko ter ustno vodico. Tudi če imamo občutek, da smo si zobe temeljito čistili, ni tako. Močno drgnje-

nje namreč še ne pomeni dobre odstranitve oblog, celo nasprotno, ob nepravilni tehniki prepogosto celo vodi do poškodb površine zoba. Sčasoma opazimo, da nam dlesen ne pokriva več toliko zoba. Ta se odmika s prehoda krone na koreninski del zoba (zobni vrat) oz. na površino korenine. Predel, ki ga dlesen ne pokriva več, je izpostavljen zunanjim vplivom in povzroča skeleč, boleč občutek ter občutljivost na hladno in vroče. Ta del je ob močnem nepravilnem ščetkanju tudi najbolj prizadet.

Pacienti, navajeni na »kosmate« zobe, so po čiščenju zobnih oblog nemalokrat preseščeni, koliko prostora je naenkrat med zobmi, nekaterim se celo zdi, kot da jim kakšen zob manjka, saj je bila trda zobna obloga že tako razširjena.

Plak ali mehka zobna obloga se nabira povsod, poleg sklenine tudi na plombah, umetnih materialih in tudi na ustnih protezah.

Parodontoza

Bakterije v plaku pa niso problematične samo zaradi neestetskih mehkih ali trdih zobnih oblog, pač pa zato, ker povzročajo vnetja. Dlesen, ki mora biti čvrsta, rožnata in podobna pomarančni lupini, bo naenkrat boleča, napihnjena in ob najmanjšem dotiku z zobno ščetko (ali ob jedi) bo začela krvaveti. Razlog za to so trde zobne obloge nad robom dlesni in pod njim, ki zaradi hrapave površine privlačijo nove mehke zobne obloge, ki ustvarijo parodontalne žepke ob zobni korenini. Teh s prostim očesom ne vidimo več, po besedah Petra Koprivnikarja pa jih imamo skoraj vsi, kar 90 odstotkov ljudi naj bi namreč že imelo kakšno obliko vnetja obzobnih tkiv (parodontalno bolezen). Iz vnete dlesni lahko namreč nastane bolj ali manj napredovalo vnetje dlesni, ki povzroča propadanje globljih obzobnih tkiv. Počasi bo začela propadati kostnina, kamor je zob vpet, saj se bo začela raztapljati, zob bo vedno »daljši«, posledica je parodontalna bolezen z izgubo zob. Če proces od prve mehke obloge pa do končne – parodontalne bolezni – zanemarimo, se nam bo na neki točki zdelo, da se je stanje uredilo, saj ob napredovanju vnetju dlesen ne bo več bolela niti krvavela. Vnetje se namreč vse bolj »seli« v nižji pripoj zoba in človeku se lahko zdi, da je povsem zdrav.

Največja napaka, ki jo ljudje kar naprej ponavljajo, je, da se izogibajo ščetkanja tam, kjer dlesen boli in krvavi. Prav tam je namreč najpogostejše gojišče bakterij in zato bi tam morali ščetkati še močnejše, kljub bolečini. Če se stanje v nekaj dneh ne umiri, je potreben pregled pri zobozdravniku.

Povsem torej zadošča, da si zobe umijemo dvakrat na dan in nam po besedah Petra Koprivnikarja ščetke ni treba nositi s seboj na delovno mesto. V skrajni sili pojemo jabolko, a ne zvečer, saj je ta sadež s svojimi kislinami le začasna rešitev in ne nadomešča zobne ščetke.

»Ustno floro sestavljajo številne bakterije, ki skupaj s slino ustvarjajo okolje, kjer se lahko nenehno razmnožujejo. Če jih ne odstranimo s ščetkanjem, se mehke zobne obloge pod vplivom mineralov v slini že po 72 urah začnejo spreminjati v trde – se mineralizirajo.«

Odstranjevanje zobnega kamna

Ko se ustvari trda zobna obloga – zobni kamen –, je sami več ne moremo odstraniti. To lahko s posebnimi instrumenti naredi samo zobozdravnik ali ustni higienik. Zobni kamen se v ordinacijah največkrat odstranjuje z visokofrekventnim tresočim inštrumentom.

Če je prisoten globoko pod robom dlesni in je zato treba opraviti luščenje in glajenje zobnih korenin, bo zobozdravnik to opravil ročno s posebnimi za to namenjenimi instrumenti. Ko je zobni kamen odstranjen, se zobe lahko (ob posebnih indikacijah in omejitvah) očisti še s posebnim finim peskalnikom. Na koncu se jih spolira s posebno polirno pasto. Poseg ni prijeten, a je neboleč.

Samodisciplina je pot do zdravega nasmeha

Čudežne pilule za katero koli bolezen ni, enako velja za zdrav in lep nasmeh. Zobna krema, nitka in ustna vodica so naše orodje, a moramo jih znati uporabljati. Če vemo, kaj je zobni plak, zakaj in kako nastaja, potem lažje razumemo tudi, da sta čudežni lahko samo naša motivacija in naša roka, ki bo vsakodnevno z zobno ščetko, medzobno ščetko in/ali zobno nitko skrbela, da bo plaka na zobeh čim manj.

irjam Škorjanc

info@ustna-higiena.eu zobozdravstvo z ljubeznijo

Zdravljenje parodontoze, čiščenje zobnega kamna, odstranitev vseh zabarvanj zob, beljenje zob.

Naročanje:

041 333 827, 041 343 053 / www.ustna-higiena.eu

Železna cesta 8 Ljubljana in Zdravstveni dom Ivančna Gorica

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Simptome vnetega in bolečega žrela lajšajte sami

Sklenje in praskanje v grlu je pogost spremljevalec hladnejših jesenskih in zimskih dni. Pogosto pomislimo, da gre morda za bakterijsko okužbo, angino, pri kateri je potrebno zdravljenje z antibiotiki, ki jih predpiše zdravnik na podlagi simptomov ali pregleda in odvzema brisa žrela. Pri bakterijski okužbi so simptomi zelo intenzivni: prisotna je močna bolečina v grlu, požiranje je zelo oteženo, sluznica nabrekla in malinasto rdeča, temperatura je lahko močno povišana, mandlji pa so otečeni in prekriti z gnojnimi oblogami. V kar 90 odstotkih primerov bolečega grla pa gre na srečo le za virusno okužbo, začetek navadnega prehlada. Praskanje v žrelu in boleče požiranje lahko spremljajo kihanje in kašljanje, izcedek iz nosu, zmeroma zvišana temperatura in splošna utrujenost.

Vnetega žrela v večini primerov torej ne zdravimo z zdravili na recept, saj antibiotiki pri virusnih obolenjih ne delujejo,

v lekarnah pa je na voljo veliko zdravil brez recepta z različnimi učinkovinami, ki bistveno olajšajo simptome vnetja. Najpogostejša kombinacija so antiseptiki in lokalni anestetiki – prvi delujejo antiseptično, razkužijo usta in žrelo ter preprečujejo razvoj mikroorganizmov, drugi pa omilijo bolečino in hkrati olajšajo oteženo požiranje ter zmanjšajo neprijeten občutek bolečine. Oboji so v lekarnah na voljo v obliki pastil, pršil in ustnih vod, pravi izdelek za vaše težave pa vam bo priporočil strokovnjak, potem ko se bo z vami pogovoril o trajanju in jakosti težav.

V lekarnah je na voljo tudi veliko naravnih pripravkov iz zdravilnih rastlin, ki imajo antiseptične in protivnetne učinke. Takšni so na primer islandski lišaj, poprova meta, žajbelj in evkaliptus. Poleg tega lahko izbiramo med raznimi posušeniimi rastlinami, kot so kamilica, slez ali žajbelj, iz katerih si pripravimo čaj, ki ga lahko pijemo kot to-

pli napitek ali pa vsaj vdihavamo njegovo paro oziroma ga grgramo. Če se ne odločimo za katerega od čajev, bo na simptome blagodejno vplivalo tudi grgranje tople slane vode, treba pa je misliti tudi na zadosten vnos tekočine.

Zaradi oteženega požiranja in bolečin je priporočljivo jesti mehkejšo hrano, med katero naj bo čim več sadja in zelenjave z visoko vsebnostjo vitamina C, ki bo okrepil imunski sistem. Izogibajmo se dejavnosti, ki bi dodatno dražili sluznico žrela, kot so močne začimbe ali kajenje.

Tudi pri vnetem žrelu je pomembno, da najdemo čas za počitek, da lahko popolnoma ozdravimo in gremo zdravi novim doživetjem naproti.

Mojca Dobaja, magistra farmacije, specializantka klinične farmacije

**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

**TANTUM
VERDE®**
Že od leta 1968.



Vedno lahko **računam**
na **člane svoje družine,**

... pri lajšanju bolečin v ustih in žrelu
pa na pršilo iz družine **Tantum Verde.**

Pršilo Tantum Verde deluje lokalno anestetično, protivnetno in protibolečinsko. Uporablja se za lajšanje bolečin in oteklina pri vnetju v ustni votlini ali žrelu; zaradi preproste uporabe pa je primeren tudi za otroke.



Za natančno aplikacijo



Primeren za otroke



Širok nabor indikacij

Zdravilo se izdaja brez recepta v
lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Imetnik dovoljenja za promet:
Angelini Pharma Österreich GmbH, Avstrija
Predstavnik: Angelini Pharma d.o.o.,
Koprška ulica 108 A, Ljubljana

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

ANGELINI

ABC

A Vzroki za bolečino v hrbtenici so lahko tudi zunaj hrbtenice.

B Pri 5 do 20 odstotkih ljudi akutna bolečina v hrbtenici preide v kronično obliko.

C Izogibati se je treba nepravilnemu dvigovanju težkih bremen in dalj časa trajajoči prisilni drži.

Od kod se je vzela bolečina v hrbtenici?



Intervju: Samo Novak, dr. med.

Če naredimo nenaden gib ali na hitro nekaj dvignemo ali pa se napačno obrnemo, lahko pride do bolečine v hrbtenici. Lahko pa se ta prikrade čisto počasi in potihoma, lahko bi rekli kar brez vzroka. Pa vendarle je tu tisti večni zakaj. Skrivnost nam je pomagal razkriti **Samo Novak, dr. med., specialist ortopedske kirurgije, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Obstaja več vrst bolečin v hrbtenici. Kdaj govorimo o tistih, ki se prikradejo počasi in potihoma? Kje lahko tiči vzrok?

Bolečine v hrbtenici, predvsem v ledvenem delu, nastajajo zaradi različnih vzrokov. Poznamo mehnično bolečino, bolečino zaradi utesnitve živčnih korenin, bolečino zaradi poškodb ali patoloških zlomov vretenc, vnetnega vzroka, lahko tudi zaradi okužbe ali zaradi novotvorb. Vzroki za bolečino v hrbtenici so lahko tudi zunaj hrbtenice. Daleč najpogostejša je mišično-skeletna bolečina, ki je lahko ostra, pekoča, poslabša se lahko ob telesni dejavnosti. Običajno se pojavi nenadoma. Pri večini bolnikov se stanje izboljša v nekaj tednih, ni življenje ogrožajoče in je samozdravljivo.

Pri manj kot odstotku bolnikov izvirajo vzroki iz zelo resne patologije bolečine v hrbtenici. Najresnejši je sindrom kavda ekvine, pri kateri je najpogostejši prvi znak bolečina v hrbtenici z motoričnimi in senzoričnimi izpadi, kasneje tudi z motnjami odvajanja blata in vode. To je urgentno stanje, operacija mora biti opravljena najkasneje v 24 urah.

Okužba pri hrbtenici je lahko dolgo časa spregledana, prisotna je točkasta in globoka bolečnost. Pri spinalnih epiduralnih abscesih, ki predstavljajo sicer redek vzrok za bolečino, sta vročina in mrzlica dostikrat nespecifični za diagnozo. Kasneje se pojavi lokalizirana bolečina, ki ob neustreznem hitrem zdravljenju pusti nevrološke posledice. Na simptome moramo biti zelo pozorni po spinalni blokadi, po vstavitvi epiduralnega katetra, okužbi kosti in mehkih tkiv ali bakteremiji. Tveganju za okužbo v hrbtenici so bolj izpostavljene še imunsko oslABLJENE osebe. Pri osteomielitisu hrbtenice se simptomi pojavijo in poslabšajo v nekaj dneh. Večina bolnikov ima bolečino v hrbtenici, vendar so lahko tudi brez vročine in ostalih sistemskih znakov. Bolečina v spodnjih okončinah, predvsem po goleni, ki se popravi s posedanjem ali nagibom telesa, je lahko znak spinalne stenoze ali zoženja hrbteničnega kanala. Približno štirje odstotki pacientov, ki običajno družinskega zdravnika, imajo kompresijski zlom vretenc, ki so pogostejši pri starejših in pri bolnikih z dolgotrajnim jemanjem glukokortikoidov. Med njimi so bolniki lahko tudi brez bolečin.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Kaj še podariti za božič?

Podarite
vašim najdražjim
zdravje.



Proizvedeno v Švici

Cemio Gams iz Švice je vrhunsko prehransko dopolnilo za sklepe. Je edini izdelek na trgu z naravnim kolagenom vrhunske švicarske kakovosti, proizveden s Collpure™ patentiranim tehnološkim postopkom. Dolgoročna skrb za zdrave sklepe prinaša veselje v gibanju. Priporočajo strokovnjaki.

POSEBNA BOŽIČNA PONUDBA

Izberite program, ki vam najbolj ustreza: 2-mesečni paket + 1 mesec BREZPLACNO z lojalnostnim programom, celoten letni paket po najugodnejši ceni oziroma enkratno 2-mesečno pakiranje + 1 mesec BREZPLACNO.

Dajte sebi ali vašim najdražjim pod novoletno jelko odlično nego za sklepe!

Ni vam potrebno v dirko za božičnimi darili. Paket vam pošljemo neposredno na dom. Enostavno naročite prek spleta ali pokličite brezplačno telefonsko številko:



www.cemio-gams.si

»Študija iz leta 2015 je pokazala, da je ravno ustrezno izobraževanje populacije, ki je že zbolela, pomembno zmanjšalo obisk družinskega zdravnika zaradi bolečin v hrbtenici in povečalo uspešnost zdravljenja.«

Pri novotvorbah, najpogosteje pri zasevkih rakov pljuč, dojk, ledvic, prostate in ščitnice, je običajno prisotna bolečina v hrbtenici. Prvi znak je lahko celo nepričakovano močno hujšanje, bolečina lahko postaja sčasoma hujša in se ne spreminja glede na položaj telesa. Igralec Andy Whitfield iz nizanške *Spartak* je na vrhuncu svoje telesne zmogljivosti in kariere umrl leta 2011, le 18 mesecev po postavljeni diagnozi ne-Hodgkinovega limfoma. Njegova prva simptoma sta bila bolečina v hrbtenici in hujšanje. Zaradi nenehnih intenzivnih telesnih priprav za igranje se simptomi niso zdeli nič nenavadnega. Tako je preteklo več mesecev do diagnoze.

Dolgotrajna bolečina, ki se začne predvsem pri moških že pred 40. letom, je lahko znak vnetne geneze. Tako imajo bolniki pri ankilozirajočem spondilitisu bolečino v hrbtenici tudi ponoči, prisotna je jutranja okorelost, ki se izboljša z vajami in telesno dejavnostjo. Na bolečino smo pozorni tudi pri bolnikih s skoliozo in hiperkifoza. Bolečina v hrbtenici, ki je lahko sinhrona s pulzom, je lahko vzrok anevrizme abdominalne aorte. Predvsem so tu rizični starejši ljudje, s prekomerno telesno maso, kadilci in sladkorni bolniki. Bolečina v hrbtenici je lahko pokazatelj še drugih zunajhrbteničnih bolezni, kot so pankreatitis, kamni v ledvicah, vnetje ledvic ali herpes zoster.

Lahko bolečine v hrbtenici nastanejo tudi zaradi utrujenosti, stresa, preobremenjenosti in duševnih stisk?

Seveda. Korenine razmišljanja o nastanku bolečine v hrbtenici v povezavi z duševnimi dejavniki segajo daleč nazaj. V zadnjem času se psiho-fiziološkim vzrokom posveča velika pozornost. Vse več študij dokazuje, da na pojav bolečine močno vplivajo: stres, neudobje in različni faktorji delovnega mesta.

Oglasno sporočilo

Kaj lahko že danes naredite, da upočasnite staranje sklepov?

- Postanite **telesno aktivni**. Vsak dan v tednu vsaj 1 uro. Tako boste krepili mišice in spodbujali obnavljanje vseh telesnih tkiv. Izberite aktivnost, ki jo zmorete opravljati;
- Vzdržujte **primerno telesno težo**. Težji kot ste, bolj obremenjujete svoje sklepe. Še posebej kolke, kolena, križ in stopala;
- **Izogibajte se dolgotrajnemu sedenju** in drugim prisiljenim položajem hrbtenice in sklepov ter dvigovanju in prenašanju težkih bremen;
- Prehranjujte se razumno in redno. Izberite **raznovidna živila**. Pri občutku nelagodja v sklepih je umno k prehrani dodati **Cemio Gams**;
- Zavedajte se svojega telesa in dogajanja v njem. Če se počutite izčrpane in brez energije, spremenite svoj telesni položaj. Kdor zanemari signale telesa, se hitreje stara, hkrati pa s tem omogoča nastanek mnogih bolezni.

Zagotovite si vrhunsko švicarsko kakovost za vaše sklepe!

Cemio GAMS® je izdelan v priznani švicarski farmacevtski tovarni. Edini izdelek na trgu, ki vsebuje naravna kolagena NCI® in NCII® v kombinaciji z vitaminom C. V kombinaciji z ustrezno vadbo in zdravo prehrano vam bo "Gams" prinesel veselje pri vsakem skoku!

Naročila na: 080 11 80 ali prek www.cemio-gams.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

Včasih bolečine pridejo in minejo. Kdaj pa jih moramo vzeti resno?

V več kot 85 odstotkih imajo bolniki nespecifične bolečine v spodnjem delu hrbta in stanje se izboljša v nekaj tednih. V večini primerov ne gre za življenje ogrožajoče stanje in je samoozdravljivo. Družinski zdravnik lahko v ambulantni z ustreznim načrtom in vodenjem bolnika veliko težav reši sam. Napotitev k ustreznim specialistom je zato velikokrat pretirana. Pomembno pa je prepoznati bolnike, pri katerih akutna bolečina lahko preide v kronično obliko. Da gre za sistemsko patološko dogajanje, predpostavimo takrat, ko ima bolnik v anamnezi zgodovino rakastega obolenja, starost nad 50 let, nerazložljivo izgubo telesne mase v zadnjih mesecih, trajanje bolečine več kot mesec, bolečino ponoči in neodzivnost na prejšnjo terapijo.

Kako premagamo bolečine v hrbtenici, če sploh ne vemo, zakaj so se pojavile? Nam lahko na kratko orišete možne načine zdravljenja.

Vratni in ledveni predel hrbtenice sta najbolj občutljivejša dela, ker sta tudi najbolj gibljiva. Večina bolečin je mišično-kostnega izvora in najpogostejši vzroki, ki privedejo do teh situacij, so nenadni gibi, telesna nedejavnost, slabo zasnovano delovno mesto, kajenje, velikokrat v kombinaciji s psihosocialnimi faktorji. Bolnikom se svetuje redna dnevna dejavnost naprej do bolečin, ustreznejša ureditev delovnega mesta, čimprejšnja vrnitev na delovno mesto, zmerna hoja, redno izvajanje aerobnih vaj in jemanje nesteroidnih antirevmatikov ali paracetomola za dva do štiri tedne za lajšanje bolečin. Ti se lahko kombinirajo tudi z mišičnimi relaksanti. Odsvetuje se ležanje v postelji. Pri bolnikih, pri katerih pričakujemo slabše sodelovanje ali potek akutne bolečine oziroma razvoj v kronično bolečino, je smiselna napotitev k ustreznim specialistom in fizioterapevtom. Le majhen delež bolnikov pa potrebuje kirurški poseg.

Lahko ravnamo preventivno, da do teh težav sploh ne pride?

Večina populacije lahko z zdravim življenjskim slogom, redno telesno dejavnostjo in drugimi preventivnimi ukrepi pomembno zmanjša pojavnost tovrstnih težav. Pomembno je zavedanje in ustrezna osveščenost, katera dejanja ali stanja sprožijo ali pripomorejo k nastanku težav. Tako je med pomembnejšimi pravili, da se je treba izogibati nepravilnemu dvigovanju težkih bremen in dalj časa trajajoči prisilni drži. Zelo izpostavljeni so na primer poklicni vozniki. Na delovnih mestih, kjer se ni mogoče izogniti temu, je treba upoštevati navodila zdravnika, fizioterapevta in strokovnega delavca za varnost in zdravje pri delu. Delovno mesto naj bi bilo urejeno ergonomično in prilagojeno vrsti dela, potrebni so aktivni odmori na vsako uro. Tudi posteljno ležišče mora biti ustrezno, trše in s podporo hrbtenici. Pri otrocih in adole-

»Vratni in ledveni predel hrbtenice sta najbolj občutljivejša dela, ker sta tudi najbolj gibljiva. Večina bolečin je mišično-kostnega izvora in najpogostejši vzroki, ki privedejo do teh situacij, so nenadni gibi, telesna nedejavnost, slabo zasnovano delovno mesto, kajenje, velikokrat v kombinaciji s psihosocialnimi faktorji.«

scentih šolska torba ne sme presegati 10 do 20 odstotkov telesne mase. Veliko vlogo pri obvladovanju bolečine v hrbtenici ima stalno izobraževanje zdravstvenih delavcev in sodelavcev o tej patologiji, preventivi in samemu zdravljenju ter nenehno osveščanje širše javnosti. Študija iz leta 2015 je pokazala, da je ravno ustrezno izobraževanje populacije, ki je že zbolela, pomembno zmanjšalo obisk družinskega zdravnika zaradi bolečin v hrbtenici in povečalo uspešnost zdravljenja. Malo je pa študij, ki bi pokazale, da je prekinitev kajenja in zmanjšanje telesne mase učinkovit način preventive. Lahko trdimo, da vsekakor to vpliva na bolj zdrav način življenja in manjšo pojavnost bolezenskih zapletov.

Kdo vam lahko pomaga?

MERIDIAN FIT D.O.O.

Trubarjeva cesta 47, 1000 Ljubljana
041 801 588, www.meridian-fit.si

Posebnost ekipe strokovnjakov MERIDIAN FIT je celostna obravnava fizičnega stanja posameznika – prepoznavanje bolečinskih centrov, oblikovanje specializiranih vrst terapij za krepitev zdravja ter najpomembnejše – posredni vpliv na njegovo psihično zadovoljstvo.

Naj bolečina in poškodba ne bosta oviri!

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



Svet športne medicine

Mueller

www.muellersportsmed.si

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

Bodi junak svojega športa!

Našo ponudbo si oglejte na:

www.muellersportsmed.si

Športna medicina nosi ime - Mueller®!

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Zavedajmo se, da je dolgotrajna izpostavljenost hrupu škodljiva za zdravje.

B Zmanjšamo glasnost glasbe na slušalkah.

C Če začnemo opazovati, da ljudje okoli nas ne govorijo dovolj razumljivo in imamo televizijski in radijski sprejemnik nastavljen na večjo glasnost, obiščimo zdravnika.



Pok petard lahko povzroči okvaro sluha

Hrumenje vozil na cesti, vzletanje letala, poka petard, kričanje otrok na igrišču, brnenje klimatske naprave, glasbeni koncert na prostem – v vseh teh primerih gre za hrup, ki je neizogiben spremljevalec sodobnega življenja. Po statističnih podatkih je več kot 50 odstotkov prebivalcev v Evropi izpostavljenih čezmernemu hrupu. Čezmerna obremenitev s hrupom otežuje sporazumevanje, zmanjšuje koncentracijo, povzroča motnje spanja, vodi pa lahko tudi k trajni okvari sluha. O hrupu in njegovih škodljivih učinkih na zdravje pri nas piše **prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med.**, specialist MDPŠ z Zavoda za varstvo pri delu ter predavatelj na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani (Katedra za javno zdravje). Tu se opiramo na njegov prispevek *Škodljivi učinki hrupa na zdravje*.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Hrup in njegovi glavni viri

Hrup je vsak nezaželen, moteč zvok, ki ima škodljive učinke na zdravje in negativno vpliva na naše počutje. Lahko je kontinuiran, kot na primer zvok črpalke ali ventilatorja, intermitent, kot na primer vzlet letala ali zvonjenje budilke, ali pa impulzen, kot sta strel iz puške in pok petarde. Jakost zvoka oziroma hrupa merimo z decibeli dB. Če tu pustimo ob strani s pravilniki določene ravni škodljivega hrupa, je človeku škodljiv hrup že v območju nad 80 (75) dB. Škodljivi učinki pa niso odvisni le od njegove jakosti, frekvence zvoka in trajanja, ampak tudi od individualne občutljivosti, razpoloženja, zdravstvenega stanja ipd. Na hrup se odzivamo različno: glasna glasba je na primer za nekatere zelo moteča, drugim pa je prijetna – zlasti mladi radi poslušajo glasno glasbo po slušalkah.

Moteči zvoki nastajajo tudi v naravi, kot na primer grmenje, šumenje slapa ipd., vendar so kratkotrajni in na naše zdravje nimajo

večjega vpliva. Glavne vire hrupa po Bilbanovih besedah ustvarja človek s svojim življenjem in delom: »Viri škodljivega hrupa dandanes niso več klasični: bazična industrija (železarne, rudniki, kovaške delavnice, ladjedelnice, tkalnice); prednjači predelovalna industrija (stiskalnice, vibracijski podajalniki, izpahovalniki, ultrazvočni čistilniki, brušenje ...) pa tudi promet (cestni, železniški, letalski ...) in celo storitvene dejavnosti (glasbeniki).«

Okoli 65 odstotkov delovno aktivnih ljudi je izpostavljenih čezmernemu hrupu v delovnem okolju, vendar to ne velja le za delavce v proizvodnji in gradbeništvu. Marjan Bilban pravi: »Glasbeniki, zlasti bobnarji in troben-tači v ansamblih, ki igrajo pri godbi ali hard-rock, heavy metal ali techno glasbo, z glasbili na razdalji okrog 40 cm od ušesa, so izpostavljeni jakosti zvoka nad 100 dB v času trajanja do ure ali celo več. Posledica tega je, da je okrog 25 odstotkov orkestralnih glasbenikov naglušnih, njihove sposobnosti muzi-

»Med najpogostejšimi vzroki za okvaro sluha pred 65. letom starosti je prav hrup. Okvara sluha zaradi dolgotrajne izpostavljenosti hrupu se razvije postopoma, pogosto je sprva sploh ne opazimo.«



ranja pa so zaradi tega zmanjšane. Najstniki in študentje poslušajo glasbo preko slušalk ure in ure pri jakosti do okrog 100 dB. V diskotekah dosega jakost zvoka pogosto od 90 do 110 dB. Na zabavnih prireditvah na prostem, ki so po jakosti primerljive s hrupom letala pri vzletanju v neposredni bližini, je stanje še slabše. Podobno je na vojaških poligonih, na policijskih in športnih vadbiščih s strelnim orožjem, pri pokanju petard in drugih pirotehničnih sredstvih. V nekaterih šolskih telovadnicah je povprečna raven hrupa zaradi kričanja otrok in udarcev z žogo tudi do 100 dB.

Hrup lahko okvari slušni organ

Med najpogostejšimi vzroki za okvaro sluha pred 65. letom starosti je prav hrup. Okvara sluha zaradi dolgotrajne izpostavljenosti hrupu se razvije postopoma, pogosto je sprva sploh ne opazimo. Marjan Bilban navaja tri stadije, zadnji pomeni okvaro, ki ni več popravljiva, sluh je trajno okvarjen.

»Prvi stadij – stadij adaptacije – nastane po krajšem delovanju zmerne hrupa, ki ne povzroča izčrpanosti niti definitivnih sprememb na čutnih celicah. Naglušnost in zvo-

njenje v ušesih so prehodni in kratkotrajni, tako da se sluh po odmoru hitro vrača na predhodni nivo.

Drugi stadij zaznamuje motnja mehanizma slušne funkcije zaradi izčrpanosti senzornih elementov zaradi daljšega delovanja močnega hrupa, vendar še vedno brez definitivnih in trajnih sprememb. Pojavlja se naglušnost za višje tone, zvonjenje, nelagodnost, napetost, duševne in nevrovegetativne spremembe ter prekrvavitvene motnje v različnih delih telesa. Vse te spremembe so reverzibilne, če hrupa ni več, vendar pa zahtevajo daljše obdobje popravljanja.

Tretji stadij zaznamujejo definitivne okvare sluha, ki se praktično ne more več vrniti na normalen nivo niti po daljšem odmoru. Tretja faza je definitivna: izguba je taka, da človek sam opazi, da postaja naglušen.

Posledica izpostavljenosti dolgotrajnemu hrupu na delovnem mestu je poklicna naglušnost. To je tudi poklicna bolezen, ki jo je mogoče z ustreznimi ukrepi za zaščito pred hrupom tudi povsem preprečiti.

Kratkotrajen hrup zelo velike jakosti, kot na primer eksplozija ali pokanje petard, ki lahko presega 120 dB, lahko povzroči takoj-

Podjetje Slušni aparati Widex želi vsem bralkam in bralcem v letu 2017 veliko lepih trenutkov, ki jim je vredno prisluhniti. Naj bodo prazniki prijetni, mirni in sproščeni, brez nepotrebne hrupa in stresa. Prisluhnite sebi in življenju v vseh njegovih odtenkih!

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.



ŽIVI. ZAŽIVI. UŽIVAJ.

Slušni aparat **WIDEX UNIQUE™** zajame več zvoka kot katerikoli drug slušni aparat na trgu.

- Omogoča izjemno slušno izkušnjo v vseh situacijah, od vsakdanjih do ekstremnih situacij.
- Zagotavlja boljši, čistejši in jasnejši zvok.



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
www.widex.si, facebook.com/slusni.aparati.widex

SLUŠNI CENTRI:

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

»Kratkotrajen hrup zelo velike jakosti, kot na primer eksplozija ali poka-nje petard, ki lahko presega 120 dB, lahko povzroči takojšnjo okvaro sluha.«



šnjo okvaro sluha. V tem primeru govorimo o akutni akustični travmi, ki po Bilbanovih besedah vodi k »poškodovanju bobniča, poškodovanju ali prekinitvi zvez med slušnimi koščicami«. Posameznik to občuti z nenadnim šumenjem v ušesih in naglušnostjo. Zato bodite pozorni med prazniki – petarde ne povzročajo le rane in raztrganine udov, ampak lahko tudi okvarijo sluh!

Vpliv hrupa na človeka kot celoto

Hrup tudi škodljivo vpliva na človeka kot celoto – v tem primeru govorimo o t. i. ekstraauralnih učinkih, ki se, kot pravi Bilban, »lahko manifestirajo z zvišanim krvnim tlakom, koronarno boleznijo, motnjami periferne cirkulacije, ravnotežja in vidnih funkcij (slabša barvna občutljivost, zoženje vidnega polja, slabši tako imenovani nočni vid). Privede lahko do razdražljivosti, nejevoljnosti, občutka ogroženosti ipd. Lahko pride do hormonskih motenj, intolerance za glukozo, disfunkcije ščitnice, težav s prebavo in motenj periferne cirkulacije.«

Večjemu tveganju za ekstraauralne učinke so izpostavljeni prebivalci naselij. Hrup v naseljih ima običajno nižjo raven kot pri poklicni izpostavljenosti. Prebivalci se pogosto pritožujejo, da jih moti pri delu, počitku in spanju, povzroča nemir in nerazpoloženost.

Nočni hrup vpliva na kakovost in količino spanja. Več težav s spanjem imajo tudi osebe, ki so bile čez dan izpostavljene hrupu. Poleg tega pa hrup po Bilbanu med spanjem poveča tudi arterijski krvni tlak in srčni utrip, povzroči spremembe dihanja, aritmije in nemir. Podaljša se tudi čas, ki ga potrebujejo ljudje, da lahko zaspijo.

Bolj občutljivi za hrup so otroci, v rizično skupino sodijo tudi bolniki s kroničnimi srčnimi obolenji, pri katerih stres zaradi hrupa povzroči poslabšanje bolezni.

Kdaj k zdravniku

Bilban svetuje, da se k zdravniku specialistu odpravimo, da nam preveri sluh, če:

- moramo med pogovorom gledati sogovornika, ker sicer ne razumemo dovolj razločno, kaj nam govori;
- če smo prepričani, da ljudje okoli nas ne govorijo razločno;
- slabo slišimo visoke tone in besede, ki vsebujejo črke c, č, f, h, s in š;
- imamo televizijski in radijski sprejemnik nastavljen na glasnost, ki moti druge ljudi v prostoru;
- občutimo zvonjenje in piskanje v ušesih po izpostavljenosti hrupu.

Po zakonodaji je obvezna preiskava sluha pri vseh delavcih, ki delajo v hrupu nad 85 dB – v skladu z oceno tveganja okvirno na tri leta –, pri tistih, ki so izpostavljenim nižjim vrednostim, pa le, če je bila pri njih ugotovljena okvara sluha.

Pomembno je tudi ozaveščanje o škodljivosti hrupa. Na delovnem mestu je treba upoštevati tehnične ukrepe za zmanjšanje hrupa in uporabljati sredstva za osebno varnost (ušesni čepi in slušalke glušniki). Posebno pozornost je treba nameniti mladim, saj so zaradi pogostega in dolgotrajnega poslušanja glasne glasbe po slušalkah in izpostavljenosti glasni glasbi v diskotekah, nočnih klubih ipd. izpostavljeni večjemu tveganju za okvaro sluha. Svetovna zdravstvena organizacija med drugim priporoča, da med poslušanjem glasbe po slušalkah zmanjšamo njeno glasnost in časovno omejimo njeno poslušanje; v nočnih klubih in prostorih z glasno glasbo nosimo ušesne čepe, na koncertih ne stojimo neposredno v bližini zvočnikov.



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si



To je krema, ki je navdušila znane Slovenke!

Ste se kdaj spraševali, kako za svoj brezhiben videz skrbijo znane Slovenke in kako jim uspeva tako dobro skrivati svoja leta? No, mi poznamo odgovor in tokrat ga razkrivamo tudi vam!

Pozabite na lepotnega kirurga!

Brez skrbi, za zdravo in napeto kožo vam ni treba pod nož, prav tako pa se lahko izognete dragim injekcijam botoksa, ki so postale že tako običajne kot obisk frizerja. Izumetničenemu videzu so se želele izogniti tudi naše zvezdnice, ki so nam zaupale, da že dalj časa uporabljajo izredno učinkovito **kremo proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki prodira pod povrhnjico in kožo v globljih plasteh hidrira od znotraj navzven. Čudežna krema, ki z rezultati postreže že po dveh tednih uporabe, vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Nanjo prisega tudi Natalija Verboten

Med znanimi Slovenkami, ki si svojih juter ne predstavljajo več brez nanosa kreme proti gubicam Lux-Factor, pa je tudi pevka Natalija Verboten, ki ta mesec praznuje že svoj 40. rojstni dan. Priznati moramo, da je prej videti, kot da je upihnila 30. svečko,



simpatična Natalija pa je glede nege obraza povedala: »Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je Lux-Factor 4D Hyaluron krema proti gubicam zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča.«

Intenzivna pomlajevalna krema

S 100-odstotno naravno kremo Lux-Fac-



Osupljivi rezultati: pred in po 14 dneh uporabe kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron.

tor, ki mimogrede tudi NI testirana na živalih, lahko dosežete tudi do 80 % mlajši videz kože. Krema proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron se od drugih izdelkov razlikuje predvsem po tem, da vsebuje izključno 100-odstotni naravni hialuron evropskega porekla, ki je edinstvene kakovosti. Gre za dragoceno učinkovino, ki zagotavlja osupljive rezultate pri zmanjševanju gub in pomlajevanju kože. Hialuron evropskega porekla brez škodljivih stranskih učinkov na dolgi rok zagotavlja videz gladke in mladostne kože ter izboljšuje njeno strukturo.

Vas zanima, katere znane Slovenke je še navdušila krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron?



Vesna Jankovič, poslovna ženska, voditeljica in nekdanja manekenka

»Narava mojega dela je taka, da pogosto nosim veliko ličil, zato mi je pomembno, da po napornem dnevu kožo negujem samo z najkakovostnejšimi kremami. Krema 4D s hialuronom mi zelo ustreza, ker na prijeten način kožo nahrani ter jo naredi bolj čvrsto in napeto. Ljudje so opazili, da imam zelo lepo kožo, da sem videti mlajša. Vprašali so me, kaj uporabljam, in z veseljem sem jim priporočila kremo proti gubam Lux-Factor.«



Danica Lovenjak, novinarka in piarovka

»Obožujem občutek mehke in negovane kože, zato svojo kožo hranim samo z najboljšimi sestavinami. Krema Lux-Factor popolnoma zadovolji moje visoke kriterije. Saj se vidi, kajne?«



Ula Furlan, televizijska voditeljica

»Med kremami me je v zadnjem času gotovo najbolj navdušila Lux-Factor 4D Hyaluron, ker zmanjšuje gubice (mhm, tudi na to je bilo treba začeti misliti), kožo navlaži od znotraj, predvsem pa ima 100-odstotno naravno hialuronsko kislino in preverjeno vrača svežino.«

Sebi ali svojim najbližjim podarite mladosten videz!

Če gubice nervirajo tudi vas in bi želeli preizkusiti trenutno najučinkovitejšo pomlajevalno kremo na našem tržišču, imate sedaj odlično priložnost! Na spletni strani **Lux-Factor.com** ali preko brezplačne telefonske številke **080 64 69** lahko kremo Lux-Factor 4D Hyaluron naročite po promocijsko znižani ceni s kar 50-odstotnim popustom!

KODA S POPUSTOM

Za še dodatnih 10 % popusta ob naročilu vpišite kodo **ABC10**

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Tonzilektomija ali odstranitev mandljev je pri otrocih smiselna, če se angina ponovi petkrat v enem letu.

B Število operacij odstranitve mandljev zaradi angin se je močno zmanjšalo, več je tovrstnih posegov na račun težav z dihanjem.

C Po odstranitvi mandljev se pacienti počutijo bolje, strah pred izbruhom drugih bolezni respiratornega sistema je odveč.



Mandlji – vse manj operacij zaradi angin



Intervju: Maja Nahtigal, dr. med.

»Bolezen angina je fina, dobil jo je Rok, zdaj jo hoče še Tina ...« Takšno je besedilo otroške pesmice, poznane iz starih otroških beril, ki poje o otroški zavisti nad bolnim bratcem, ki lahko zaradi angine ostane doma. Ko pa bo Rok lahko v bolnišnici zaradi prepogostih angin in posledične odstranitve mandljev lahko jedel še slado-led, pa bi kar vsi želeli čim več angin. Angina seveda ni nedolžna bolezen, saj obolelega zelo izčrpa. Kakšne so zdravniške smernice na področju tonzilektomij oziroma operativne odstranitve mandljev pri otrocih, je povedala **Maja Nahtigal, dr. med.**, specialistka otolaringologije v UKC Maribor.

Avtorica: **Petra Bauman**

Pravilo »sedem«

Po besedah Maje Nahtigal se je število operacij mandljev oz. tonzilektomij močno zmanjšalo. V povprečju v UKC Maribor operirajo približno 150 otrok na leto, pred tridesetimi ali štiridesetimi leti pa je bila ta številka desetkrat višja. Številne raziskave na temo, kdaj odstraniti mandlje, so vodile v oblikovanje smernic oz. priporočil, kdaj je tonzilektomija pri otrocih smiselna. Po sedanjih smernicah je tonzilektomijo smiselno napraviti pri otrocih, ki v enem letu prebolijo vsaj sedem angin ali vsaj pet angin na leto v dveh zaporednih letih ali vsaj tri angine letno v treh zaporednih letih. Takšnih otrok pa po izkušnjah specialiste ORL ni zelo veliko. Tudi če ima kdo »slabo leto« z več anginami, te običajno prihodnje leto izzvenijo in tako operacija ni potrebna. Na seznamu za odstranitev mandljev s sočasno odstranitvijo žrelnice zdaj prevladujejo otroci, ki imajo težave z dihanjem. Zaskrbljeni starši zdravniku sporočijo, da otrok težko diha predvsem med spanjem, ki ga spremlja smrčanje, nekateri otroci se zbujajo neprespani. Če so mandlji zelo veliki, lahko otroka ovirajo tudi pri hranjenju, v skrajnem primeru pa ga silijo na bruhanje.

Kaj so mandlji

Nebnici ali nebni tonzili sta rožnate barve, kroglaste oblike z vdolbinami oziroma brazdami. Ležita na obeh stranskih stenah

ustnega dela žrela kot dve razbrazdani izboklini. Ko govorimo o mandljih, imamo običajno v mislih na s prostim očesom vidni par mandljev, ki ležita med obema nebniima lokoma v ustnem delu žrela. Mandlji so del limfatičnega sistema, ki nas kot del imunskega sistema varuje pred tujki, ki jih vnesemo v telo skozi nos ali usta. V mandljih so bele krvne celice (limfociti), ki kot »voj-ska« takoj reagirajo na škodljive mikroorganizme. Mandlji so strateško nameščeni v žrelu, saj je to vstopno mesto v telo, zato se mora napad na nezaželenega gosta (virus, bakterijo ...) izvršiti nemudoma. Obrambne celice mandljev pa ne delujejo samo lokalno (v ustih), pač pa so del sistem-skega obrambnega sistema in prehajajo v kri.

Poleg para nebnic imamo še parna lingvalna ali jezična mandlja (tonzile), ki ležijo na zadnji tretjini oz. korenu jezika, in se jih v primeru običajne tonzilektomije ne odstrani. Zelo pomembna pa je žrelnica. Žrelnica ali žrelna tonzila pokriva strop in zadnji del nosnega dela žrela. Povečana žrelnica lahko otrokom otežuje dihanje, povezana pa je tudi z vnetnimi boleznimi srednjega ušesa. Razen nebnic je ostali del limfatičnega tkiva v žrelu prostemu očesu neviden. Za pregled jezičnih tonzil bo otorinolaringolog ob pregledu uporabil ogledalce, za pregled žrelnice in oceno njene velikosti pa mora namesto ogledalca uporabiti katerega od modernejših

optičnih instrumentov. Pri otrocih se za pregled in oceno velikosti žrelnice uporablja otroški upogljivi optični endoskop.

Odrasli nimajo več tako velikih mandljev oz. limfatičnega tkiva, saj se z leti njihova funkcija (in posledično velikost) zmanjšuje, zato pa po operaciji nekoliko počasneje okreva, saj so mandlji (v primeru, da si mandlje odstranijo zaradi ponavljajočih se angin) že bolj zabrazgotinjeni.

Tonzilektomija

Operativna odstranitev mandljev ali tonzilektomija je operacija, stara že več stoletij. Prvi zapisi o njej izvirajo celo iz časa 1000 pr. n. št. V času specializacije je to prvi operacijski poseg, s katerim se sreča mladi specialist. Pri operaciji se odstranijo samo mandlja v vidnem polju – nebniči, ki se ju loči od spodaj ležeče mišice. Pri otrocih operacija poteka v splošni anesteziji, pri odraslih lahko tudi pod lokalno anestezijo, za kar pa se odrasli odločajo vse redkeje. Ker se operirani del ne šiva, okrevanje v bolnišnici traja do pet dni – tudi zaradi možnosti krvavitve – nato pa še dodatna dva do tri tedne doma. Mit o sladoledu ni mit, ampak resnica, saj mrzla snov lajša bolečino, predvsem pa se ga otroci ne branijo. V času celjenja se mišica ponovno prekrije s sluznico.

Alternativ za zdaj ni, Maja Nahtigal navaja le, da se v svetu, predvsem v Skandinaviji pa tudi v nekaterih slovenskih bolnišnicah, uveljavlja kot operativni poseg tonzilotomija oziroma delna odstranitev mandljev. Tonzilotomija se lahko kot način zdravljenja uporablja samo v primeru velikih mandljev, pri ponavljajočih se anginah pa je seveda potrebno odstraniti celotne mandlje. »Glavna prednost tonzilotomij je hitrejšo okrevanje po operaciji, vendar smo v naši ustanovi do tonzilotomij zadržani in jih ne izvajamo. Za to je več razlogov. Eden je ta, da se pri otrocih, pri katerih je bila narejena tonzilotomija, tonzile pogosto ponovno razrastejo na prvotno velikost,« poudarja Maja Nahtigal.

Na pogosto vprašanje staršev, ali bo otrok zaradi odstranjenih mandljev posledično trpel zaradi bronhitisa ali pljučnic, Maja Nahtigal odgovarja, da ne. Odstranjen je bil del tkiva, ki preprosto ni deloval dobro in zato odstranitev tudi nima škodljivih posledic na človekovo zdravje.

Kdaj odločitev za tonzilektomijo?

Kadar ima otrok ponavljajoče se gnojne angine z visoko temperaturo, bolečinami v grlu in boleče požiranje in zdravnik ugotovi povečane pordele mandlje, obdane z gnojnimi svetlimi pikami in povečane boleče bezgavke na vratu. Takšno stanje se mora ponoviti vsaj sedemkrat v enem letu.

Pogostejši razlog za tonzilektomijo pri otrocih je oteženo dihanje. V tem primeru sočasno odstranijo nebniči in žrelnico.

Pri odraslih se za operacijo odločajo pogostejše, kadar sta nebniči kronično spremenjeni, kar pomeni, da sta izgubili funkcijo

»Po sedanjih smernicah je tonzilektomijo smiselno napraviti pri otrocih, ki v enem letu prebolijo vsaj sedem angin ali vsaj pet angin na leto v dveh zaporednih letih ali vsaj tri angine letno v treh zaporednih letih.«



in postali gojišče za mikrobo. Bolniki navajajo nenehne bolečine v žrelu, ki se pojačajo pri požiranju. Telo temperatura je pogosto normalna. Tonzilektomija zaradi kroničnih vnetnih sprememb nebnič pa ne da vedno želenih rezultatov. Bolečine v žrelu lahko ostanejo, zato je odločitev za operacijo predvsem pacientova odločitev oziroma želja.

Vsekakor se po izkušnjah Maje Nahtigal tonzilektomija priporoča pri ponavljajočih se peritonzilarnih abscesih. To je angina, pri kateri se največkrat samo na eni strani okoli vnetega mandlja nabere gnoj. Bolnik ima poleg običajne angine vse močnejše enostranske bolečine. Bolečine so lahko tako močne, da ne more več požirati. Pri pregledu je videti na eni strani močno otečen mandelj in otečeno in napeto okolno mehko nebo. V tem primeru je poleg antibiotika potrebno napraviti z ostrim instrumentom še zarezo ob mandlju, da se sprostijo gnojna vsebina. To je za bolnika sicer sila neprijetno, vendar sledi takojšnje olajšanje. Ker se lahko takšno vnetje ponavlja, je edina rešitev tonzilektomija.

Za tonzilektomijo se odločijo tudi, kadar naletijo na pacienta z asimetričnimi nebničami, čeprav nima nobenih težav. Kadar je

ena tonzila vsaj enkrat večja od druge ali je na otip čvrstejša ali kakorkoli drugače sumljiva, je potrebno napraviti enostransko tonzilektomijo, redkeje samo biopsijo in vzorec poslati v preiskavo patologu, ki bo potrdil ali ovrgel sum na katero od rakavih bolezni.

Smrčanje pri otrocih

Pri otrocih je zaradi aktivne tvorbe protiteles ves limfatični sistem v žrelu povečan, zato nekateri otroci dihamo samo skozi usta, nosljajo in tudi smrčijo med spanjem. V tem primeru so največkrat povečani tako žrelnica, ki leži v nosnem delu žrela (nazofarinksu) in ovira prehod zraka iz nosu v spodnja dihalna, kot nebniči, ki ležita v ustnem delu žrela (orofarinksu) in zaradi velikosti ovirata prehod zraka, ki priteka v spodnja dihalna skozi usta. Včasih sta mandlja (nebnici) tako velika, da se na sredi stikata, posledica pa je zamolkli glas in oteženo dihanje. Glasno smrčanje ponoči tudi kadar otrok ni bolan, je znamenje, zaradi katerega je treba obiskati zdravnika, saj ne gre le za moteč zvok, ampak bodo otroka čez dan lahko spremljali tudi glavobol, slabo razpoloženje, razdražljivost, izguba koncentracije in kronična utrujenost.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

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

www.adrialab.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Prirojene okvare barvnega vida okolica navadno zazna že v zgodnjem otroštvu.

B Z okvaro barvnega vida se spopada kar 10 odstotkov populacije.

C Okvare barvnega vida ne zdravimo, zdravimo bolezen, ki okvaro povzroča.



Ljubica, katero kravato naj izberem?

Številne ženske se v garderobni omari in pri izbiranju barvnih kombinacij znajdejo veliko bolje kot njihovi partnerji. Stvar okusa?! Morda, vendar pa ta ni vedno pogojena s tem. Predstavnice nežnejšega spola namreč zaznajo več barvnih odtenkov kot moški, prav tako pa slednje pogosteje prizadenejo tudi dedne okvare barvnega vida. Vzrok najverjetneje tiči še v prazgodovini, ko je bila vloga ženske pri razvoju človeške vrste predvsem nabiralniška, razločevanje plodov različne barve na zelenem ali rjavem ozadju pa ključnega pomena za preživetje. S tovrstnimi podatki nas je presenetila **doc. dr. Manca Tekavčič Pompe, dr. med.,** z Očesne klinike na Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani.

Avtorica: **Nika Arsovska**

Prirojene in pridobljene okvare barvnega vida

»Izraz barvna slepota je ljudski. V resnici so izredno redke okvare, ki bi popolnoma onemogočile barvni vid in bi človeško oko dejansko razlikovalo vidne dražljaje le v črno-

belem spektru. Večinoma gre za prirojene ali pridobljene okvare v določenem delu barvnega spektra, saj je okvarjen ali slabše delujoč le eden od treh pigmentov čutnic v človeškem očesu, ki so odgovorne za procesiranje barvnega dražljaja,« nam je razložila doc. dr. Manca Tekavčič Pompe in ob tem dodala, da okvare barvnega vida delimo na prirojene ter pridobljene oz. tiste, ki nastanejo kot posledica bolezni očesne mrežnice ali vidnega živca. Prirojena okvara barvnega vida se pojavi pri približno osmih odstotkih vseh moških in okrog polovici odstotka vseh žensk, večinoma pa se deduje preko kromosoma X, ki ga vsak moški prejme od matere. Najpogostejše gre za okvarjeno razlikovanje v zelenem delu barvnega spektra, takrat govorimo o t. i. deuteranomaliji, če pa je razlikovanje barvnih odtenkov v tem delu barvnega spektra odsotno, pa o t. i. deuteranopiji. Proti koncu 18. stoletja je angleški kemik in fizik John Dalton opisal svojo prirojeno okvaro barvnega vida, za katero se je kasneje izkazalo, da je šlo za deuteranopijo, od tod izhaja tudi izraz daltonizem. Med pogostejše prirojene okvare uvrščamo tudi moteno zaznavanje v rdečem delu barvnega spektra, medtem ko je okvara

v modrem delu spektra precej redkejša, a tudi težje določljiva. Medtem ko nas prirojene okvare spremljajo vse od otroštva, pa se pridobljene pojavijo šele v kasnejših obdobjih, in sicer kot posledica okvar v sami očesni mrežnici ali vidnem živcu, ki povzročijo spremenjeno zaznavanje barv. »Ena od pogostejših bolezni, ki povzroči spremembo v zaznavi barv, je vnetje vidnega živca, pri katerem je pogosto ena prvih težav, ki jo navaja bolnik, »obdellost« rdeče barve. Med pogostejše vzroke pridobljene okvare barvnega vida sodita tudi glavkom in diabetična retinopatija, kjer pa je okvara sprva pogostejša v modrem delu barvnega spektra,« pojasnjuje sogovornica, medtem ko okvaro barvnega vida lahko povzroči tudi zastrupitev z različnimi snovmi, ki primarno prizadenejo vidni živec ali očesno mrežnico in posledično spremenijo zaznavanje barv.

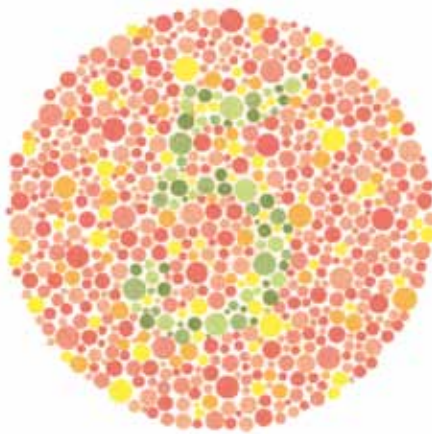
Motnje barvnega vida so lahko tudi trajne

»Same okvare barvnega vida ne zdravimo, zdravimo bolezen, ki okvaro povzroča. Najpogostejši vzrok za vnetje vidnega živca oz. optični nevritis je pri odraslem človeku multipla skleroza. Kadar vnetje mine, bodisi

spontano ali s pomočjo zdravil, se navadno izboljša tudi razlikovanje barv. Res pa je, da se včasih barvni vid ne popravi popolnoma in tako motnje barvnega vida lahko ostanejo trajne,« nam je razložila oftalmologinja. Pri obravnavi mladih ljudi, ki občutijo težave z razlikovanjem barvnih odtenkov, je zelo pomembna natančna opredelitev prirojene okvare. V ta namen oftalmologi uporabljajo več skupin testov za oceno barvnega vida. Najosnovnejši test sestavlja skupek pseudoizokromatičnih tablic, na katerih mora preiskovanec npr. prepoznati številko iz barvnih pik različnih odtenkov. Tovrstni test se uporablja za odkrivanje okvar, za določanje stopnje okvare pa strokovnjaki uporabljajo anomaloskope in teste za urejanje ter razvrščanje barvnih odtenkov. S pomočjo teh lahko okvaro barvnega vida določijo in jo natančno opredelijo. »Kar se tiče zdravljenja dednih bolezni, ki prizadejajo barvni vid, je trenutno po svetu nekaj centrov, ki so pričeli z zbiranjem bolnikov s točno določeno redko dedno okvaro mrežničnih čutnic, ki ima za posledico hudo slabovidnost in praktično odsoten barvni vid. Gre za redko bolezen, imenovano akromatopsija. V načrtu je razvoj genskega zdravljenja za točno določeno gensko mutacijo, ki to bolezen povzroča,« je dodala doc. dr. Manca Tekavčič Pompe.

Vozniki, elektrotehniki in piloti!?

Prirojena okvara barvnega vida sicer ne ovira našega vsakdanjika, saj je popoln barvni vid zahtevan le v nekaterih specifičnih poklicih, kot je opravljanje službe pilota. Pred leti pa so tudi za vpis na nekatere strokovne srednje šole zahtevali popoln barvni vid, vendar pa se je kasneje izkazalo da so te stroge omejitve nepotrebne. »Še vedno je veliko varneje, če ima človek, ki bo opravljal poklic elektrotehnika oz. elektro inštalaterja na terenu, popoln barvni vid, saj je barvna koda žic ključna za njihovo prepoznavo. V železniškem prometu je dolgo časa veljala signalizacija z laternami različnih barv in vzrok velike železniške nesreče pri Lagerlundi na Švedskem leta 1875 je bila morda prav okvara barvnega vida pri strojevodji. Po tej nesreči so vpeljali obvezno testiranje barvnega vida za vse poklicne voznike. Tako še danes velja omejitev za ljudi z okvaro v rdečem delu spektra (protanopija) pri poklicu poklicni voznik,« nas podučila sogovornica ter ob tem opomni, da se ljudje z okvarami barvnega vida veliko bolj zanašajo na svetlost in nasičenost barve kot pa na njen odtenek in zato navadno zeleno povsem pravilno poimenujejo, čeprav je ne zaznajo tako kot ljudje s popolnim barvnim vidom. Ljudje z okvaro barvnega vida se prav zato brez težav znajdejo tudi na cesti. Po mnenju oftalmologinje naj bi bila udeležенost na cesti tako (ne) nevarna kot za vse preostale voznike. Ljudem s tovrstnimi okvarami vida naj bi bili prilagojeni tudi nekateri pomembnejši znaki, saj tovrstne okvare pestijo kar 10 odstotkov populacije, vendar pa ni vedno tako.



Prepoznate številko?

Povprečno en učenec na razred

»Znak za izhod v sili, recimo, ne sme biti v kombinaciji rdeče-zeleno. Pri nekaterih predstavitev in oglaševalskih projektih uporabljajo barvno paletu, ki ni prijazna vsem očem. Tako združijo zelene črke na rdečem ozadju ali obratno. To je barvna kombinacija, ki je ne bi smeli uporabljati, saj s tem tvegamo, da ljudje z najpogostejšimi okvarami barvnega vida ne bodo v celoti zaznali sporočila, ki ga želimo posredovati,« še poudari zdravnica. Prirojene okvare barvnega vida okolica navadno zazna že v zgodnjem otroštvu. Po besedah doc. dr. Mance Tekavčič Pompe, starši dečkov pogosto potarnajo čez nenavadne barvne kombinacije, ki jih mali nadebudneži uporabljajo pri svojih risarskih umetninah. »Pomembno se mi zdi, da dečkov ne odvrčamo od risanja in drugih načinov umetniškega izražanja samo zato, ker opazimo, da se njihova skladnost barvnih odtenkov ne ujema z našo. Bistveno je tudi, da se likovni pedagogi zavedajo, da ima najverjetneje vsaj eden od fantov v vsakem povprečno številčnem razredu delno okvarjen barvni vid,« nas opozori oftalmologinja.

»Glede na to, da so osebe s prirojeno okvaro barvnega vida večinoma moški, je verjetno ena pomembnejših 'evolucijskih' prilagoditev tudi prepustitev skrbi za barvno skladnost garderobe ženi.«

»Za opredelitev vrste in stopnje okvare barvnega vida so pristojni očesni zdravniki – oftalmologi, ki z uporabo ustreznih testov določijo okvaro in znajo tudi svetovati glede morebitne omejitve pri izbiri poklica. Očesne bolezni, ki so vzrok za pridobljene okvare barvnega vida, pa ustrezno zdravijo.«

»Same okvare barvnega vida ne zdravimo, zdravimo bolezni, ki okvaro povzročajo. Najpogostejši vzrok za vnetje vidnega živca oz. optični nevritis je pri odraslem človeku multipla skleroza.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Žepnina ni pogoj, le priložnost za odgovorno ravnanje z denarjem.

B Z žepnino lahko otrok svoje trenutne želje preusmeri na pomembnejše potrebe.

C Otrok mora biti deležen pravil, jasnih zahtev, kritik in pohval, brez tega postane razvajan otrok.

»Kupi mi, saj imaš kartico!«



Intervju: Sašo Kronegger, univ. dipl. soc. ped.

Ena od priložnosti za ravnanje z denarjem je tudi žepnina, vendar še zdaleč ni pogoj za to, da bomo nekega dne finančno odgovorni odrasli. Strokovnjaki so si edini v tem, da se mlad človek najbolje nauči ravnati z denarjem skozi odnose, odločitve in ravnanja v primarni družini.

Avtorica: **Petra Bauman**

v sodelovanju z **Marinko Bečela, univ. dipl. soc. del., družinsko mediatorko, spec. za supervizijo**, s Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor in s **Sašom Kroneggerjem, univ. dipl. soc. ped., mladinskim delavcem, svetovalcem**.

Danes se o žepnini ne moremo pogovarjati brez upoštevanja duha časa, ki ga zaznamuje kapitalizem. Po besedah Marinke Bečela je še pred desetletjem žepnino otroku lahko omogočila večina staršev, tudi če niso bili premožni, danes pa niso tako redki primeri, ko so otroci tisti, ki s svojim denarjem (štipendijami) pomagajo staršem. Žepnina kot del družinskega proračuna, ki ga povsem za svoje potrebe prejme otrok, seveda še zmeraj obstaja, veliko pomembnejše pa je, kaj se bo o denarju naučil med odraščanjem z opazovanjem procesov v svoji družini.

Kar se Janezek nauči, to Janez zna

Osnovna naloga družine je, da otroka pripravi na samostojno življenje, pri čemer del vzgoje zajema tudi soodločanje. Ko je otrok majhen, je majhen tudi njegov vpliv na družinsko življenje (lahko vpliva na izbor hrane za kosilo, smer izleta ...), z leti pa se delež odločitev, h katerim je povabljen, povečuje.

Finančno stanje družine je ena od stvari, za katere po besedah Kroneggerja ni nujno, da jih otrok popolnoma razume, sploh v zgodnjem obdobju. Otrok potrebuje varno okolje in informacije o finančnih, ki jih še ne more doumeti, nedvomno ne morejo prispevati k občutku varnosti. To pa nikakor ne pomeni, da otroku prikrivamo slabše materialno stanje. Le na pravi način mu moramo to prevesti v nje-

gov jezik. Večjim otrokom, ki si želijo tudi dražjih stvari, pa je treba predstaviti lestvico pomembnosti dobrin, kaj naša družina potrebuje nujno, kaj manj nujno, koliko je kakšna stvar vredna in koliko časa je potrebno zanjo delati. Pojasnimo mu, če in zakaj varčujemo, družinske investicije (obnova kopalnice, nov avto ...). Ta preskok v razumevanju se zgodi približno ob prehodu v puberteto, ko je tudi najprimernejši čas za uvajanje žepnine.

Ob pravilni vzgoji bo otrok razumel, da »denar ni na kartici« v neomejenih količinah, lahko pa tega ne bo razumel niti pri dvajsetih. Marinka Bečela poudarja, da je zelo pomembno razumevanje, **kdaj je on na vrsti**. To pomeni, da če bo poleg vseh fiksnih stroškov razumel tudi, da je denimo ta mesec na vrsti sestra za zimsko obutev in da ima brat maturantski ples, potem bo znal s svojimi željami (recimo po smučeh) tudi počakati. Starša pa morata ob tem biti pravična.

Z razumevanjem družinske dinamike se bo otrok naučil osnovnega sprejemanja avtoritete in podrejanja potrebam skupnosti. Sašo Kronegger pojasnjuje, da je samo dogovor o pravilih v hiši sicer premalo, saj otrok morda ne bo razumel, zakaj se jih mora držati. Namesto z dogovorom naj starši otroka vzgajajo s primernimi zahtevami, pohvalami in kritiko, ki bodo otrokom dajale jasne usmeritve, kaj je primerno in kaj ne. Težava nastane tudi, če je za starše vse, kar otrok naredi, dobro, posle-

»Ob pravilni vzgoji bo otrok razumel, da "denar ni na kartici" v neomejenih količinah, lahko pa tega ne bo razumel niti pri dvajsetih.«

dično se bo tako otrok vedel tudi do sebe. Ne bo zastavljal ciljev za prihodnost oz. bodo ti znali biti nekritično previsoki.

Žepnina lahko pomaga odlagati želje

Žepnina je količinsko manjši znesek denarja, ki ga otrok prejme vsak mesec enkrat, po možnosti na enak datum. Glavni kriterij za višino zneska je finančna zmožnost družine, eden od konceptov denimo predlaga tolikšen znesek, kolikor je otrok star. Če je žepnina orodje vzgoje, potem se moramo po besedah Saša Kroneggerja odločiti, kaj želimo z njo doseči in tudi jasno opredeliti njen namen. Če je namenjena temu, da si otrok kupi kar koli si želi, hkrati pa mu mi še vedno ob vsakem odhodu v trgovino kupimo vse, potem ne bo imela učinka.

Žepnina pomeni prenos dela odgovornosti za kakovost življenja na otroka ter hkrati tudi prenos sredstev za zagotavljanje tega dela kakovosti. Prav tako lahko starši dajo otroku vedeti, da je del žepnine namenjen stroškom telefoniranja, ki presegajo dogovorjene, za bencin za kolo z motorjem (če ga ima), z žepnino lahko drugemu tudi kupi darilo. Če si otrok želi dražjo stvar (tehnično napravo, glasbilo, morje s prijatelji ...), se bo naučil svoj denar tudi varčevati in s tem določene manjše želje prestaviti. Marinka Bečela zato smisel žepnine vidi tudi v tem, da se otrok nauči odložiti želje, kar pomeni, da če nečesa ne kupi takoj, bo ta želja minila in se bo pojavila druga, morda boljša. Trenutno željo bo tako nadomestila bistveno pomembnejša potreba.

Razvajenost in starševska moč

Razvajeni otrok je otrok, ki se ni srečal z omejitvami. Po besedah Kroneggerja stalna pravila v družini otroku omogočajo, da se razvija v skladu z njimi. Kadar pa dobi občutek, da lahko pravila spremeni, bo poskušal narediti vse, da mu to uspe. Npr. večkrat s frazo »samo še malo« doseže, da si lahko do konca oglada oddajo na televiziji, čeprav je že dogovorjeni čas za spanje, ali pa z »lepo lepo prosim« v trgovini pri blagajni dobi čokoladno jajce, čeprav sta starša najprej rekla ne. Marinka Bečela dodaja, da je od starševske moči in ozaveščenosti odvisno, koliko bodo otroku popuščali. Če bo otrok dobil vsako stvar, ki si

jo želi, se bo zgodil učinek loterijskih dobitnikov – kakor pridobljeno, tako izgubljeno – kar pomeni, da dobljenega ne bo znal ceniti.

Niso pa samo bogate družine, ki z razvajanjem otroku delajo nepopravljivo škodo. Tudi revne družine gredo velikokrat preko meja svojih zmožnosti pri nakupih in na koncu meseca nimajo več za kruh. To je primer slabe odločitve, ki jo bo otrok prav tako ponotranjil.

Otroka ne smemo finančno nagrajevati za lepe ocene ali za to, ker je denimo pomil posodo. Da je v šoli marljiv, je njegova dolžnost, nagrado za trud pa je že dobil – lepo oceno. Delno udejstvovanje v gospodinjstvu je prav tako njegova naloga, za katero ga ni treba nagraditi. Lahko ga pa kljub žepnini dodatno nagradimo, če postori kaj izven dogovorjenih obveznosti, recimo opere avto.

Seveda pa morajo starši vztrajati tudi v trenutkih, ko je otrok frustriran, ker je sredstva že porabil, sedaj pa si želi še nekaj drugega. Tukaj nastopijo učne priložnosti, ki jih moramo podpirati, da se razvija v osebo, ki bo odgovorno ravnala s svojim denarjem.

Nadzor nad porabljenim denarjem

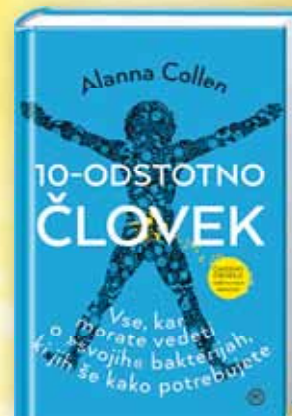
V dovolj zaupnem in komunikacijsko odprtem odnosu nadzor ni potreben. To storijo starši le takrat, če opazijo zlorabo denarja, recimo za cigarete, alkohol ali če si otrok s tem kupuje naklonjenost prijateljev.

Otroci ločenih staršev

Ker želita ločena starša zmanjšati otrokovo frustracijo zaradi ločitve, mu avtomatsko omogočata in dopuščata več, kar pa ni prav, saj se na ta način zniža moč njune avtoritete. Čeprav med njima prihaja do različnih pogledov, in s tem ni nič narobe, se morata strinjati o osnovnih stvareh. Med takimi zahtevami in mejami se otrok nauči krmariti. Starš, ki o drugem staršu pred otrokom govori slabo, zmanjšuje možnost drugega starša za vzgojo otroka. Zato vzgoja otroka nikoli ne bi smela postati bojno polje staršev, temveč skrbnega iskanja kar največjega skupnega imenovalca. Otroku bo vedno več vrednot uspel posredovati tisti, s katerim bo otrok več časa in se mu bo tudi kakovostno posvetil.

Se zavedate, da v svojem odsevu v ogledalu vidite samo deset odstotkov človeka?

Ob vsaki človeški celici nosite še devet prisklednikov – mikroorganizmov. Če se ob tem podatku z gnusom stresete, nikar. Britanska biologinja Alanna Collen vas v knjigi 10-odstotno človek popelje na napeto in poučno popotovanje v skrivnostni svet »naših« mikrobob.



Če priznamo pomen mikrobiote za človeško zdravje, se moramo sprijazniti tudi s tem, da z antibiotičnim zdravljenjem včasih naredimo več škode kot koristi: znano je, da bakterije postajajo vse bolj odporne in tudi stranska škoda, ki jo uživanje antibiotikov povzroči človekovi mikrobioti (največkrat se kažejo kot izpuščaj ali driska, nakazuje se tudi povezava z avtizmom in debelostjo) ni zanemarljiva.

Vemo, da zdravniki antibiotike predpisujejo čezmerno in da se širok spekter delovanja večine antibiotikov dojema kot prednost, toda za našo mikrobioto bi bilo idealno, če bi okužbo znali zdraviti z ozko usmerjenim antibiotikom.

Na srečo pa odziv bolnika ni odvisen le od genskih razlik, ampak tudi od sestave njegove črevesne flore. V nasprotju z geni, ki smo jih dobili od staršev, in okužbami, ki smo jim izpostavljeni, lahko mikrobe v sebi oblikujemo, negujemo in skrbimo zanje. Odrasel človek o mikrobi v sebi odloča s hrano, ki jo je, in zdravili, ki jih uživa. Če boste s svojimi mikrobi lepo ravnali, bodo tudi oni prijazni do vas.

Več na: www.mladinska.com/10-odstotno-clovek

Že v knjigarnah in na **emka.si**

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si



Kakršno vreme, takšno razpoloženje

Zjutraj počasi skobacate rjuho s sebe kljub bolečini v glavi, na poti v službo vas na prehodu za pešce ozmerja jezni voznik, tik pred delovnim vhodom pa stopite v globoko lužo. Morda ste vstali z levo nogo, povsem mogoče pa je, da na razdraženo obnašanje in slabo počutje vpliva tudi vreme. Ste tudi vi že kdaj pomislili, da ob sončnem vremenu na ulicah opazimo več nasmejanih in zadovoljnih ljudi? S tem se strinja tudi naša sogovornica, **mag. Tanja Cegnar** z Agencije Republike Slovenije za okolje, ki nam je pojasnila, da lahko vremenske razmere vplivajo tudi na naš slab spanec in na nekatera bolezenska stanja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Največji učinek ima toplotno okolje

»Tudi ljudje se tako kot vsa živa bitja odzivamo na dražljaje iz okolice. Večinoma se jim prilagajamo podzavestno, v primeru, da so dražljaji premočni ali pa je telo oslajeno, dražljaje občutimo kot obremenitev; če je dražljaj premočan, to povzroči težave,« pojasnjuje sogovornica. Največji učinek ima v splošnem toplotno okolje. Vsi se soočamo s težavami v premrzlem ali pretoplem okolju, če pa je odmik od ugodnih razmer prevelik, lahko to ogrozi zdravje in v skrajnih primerih celo povzroči smrt. Vročinski valovi so v zmernih geografskih širinah prepoznani kot resna grožnja zdravju. Prav zato je po navodilih Svetovne meteorološke organizacije in Svetovne zdra-

vstvene organizacije veliko držav že začelo izvajati sistem zgodnjega opozarjanja na veliko toplotno obremenitev, marsikje pa so temu dodali tudi akcijski načrt za ukrepanje ob vročinskih valovih z namenom ublažiti zdravstvene posledice vročinskih valov. Ljudje se na spremembo vremena sprva odzovemo na tistem delu telesa, ki je najmanj odporen oz. se najtežje prilagaja, zato enotnega odziva ni. Pri kroničnih bolnikih se tako okrepijo bolezenski znaki že prisotnih bolezni. Vremenske razmere lahko sprožijo nastanek zdravstvenih težav, če že obstajajo pogoji za nastanek bolezenske. Vreme lahko celo sproži astmatični napad. Za astmatike je neugoden predvsem mrzel in suh zrak, težave pa imajo lahko tudi ob splošni vremenski obremenitvi. Če nas muči slab spanec, bodo vremenske razmere težave z nesplošnostjo in kakovostjo spanja še dodatno okrepile. Ob določenih vremenskih razmerah se okrepijo znaki ene skupine bolezni, pri drugih vremenskih stanjih pa se odzovejo nekatere druge bolezni. »Kot primer lahko izpostavimo težave s krvnim tlakom. Ob ohladitvi se lahko okrepijo težave, ki spremljajo visok krvni tlak, ob prehodu v toplejše okolje pa se lahko okrepijo težave, ki spremljajo nizek krvni tlak. Na raznolikost odzivov lahko vpliva tudi prisotnost več bolezni sočasno,« pojasni Tanja Cegnar.

Vremenske razmere vplivajo na vse nas

Ljudje, ki imajo zaradi takega ali drugačnega razloga oslajeno sposobnost prilagajanja na vremenske spremembe, so ob spremembah

vremena slabše razpoloženi. »Seveda pa to ni zadostno opravičilo, da bi lahko slabo voljo stresali na ljudi v okolici,« opozarja sogovornica. V obremenjenih vremenskih razmerah se najpogosteje zmanjša sposobnost zbranosti, ki popusti prej kot običajno, poleg tega pa se lahko nekoliko podaljša tudi odzivni čas. Pri nekaterih ljudeh je oslajena tudi strpnost, okrepljena pa razdražljivost. »Če temu prištejemo še okrepitev nekaterih bolezenskih znakov, lahko zaključimo, da to vpliva na zmožnost hitrega in pravilnega odzivanja v razmerah, ko se je treba v trenutku odzvati na potencialno nevarne razmere. Nekateri vremenske razmere lahko pospešijo pojav utrujenosti in odziva na alkohol ali druge psihoaktivne snovi. Poleg tega smo lahko priča nezgodam tudi v primeru, ko obremenilnemu vplivu hitro sledi spodbuden učinek vremena, kar lahko pri nekaterih povzroči, da precenijo svoje sposobnosti,« o vplivu vremena na število prometnih nesreč na slovenskih cestah razmišlja Tanja Cegnar. Če morda mislite, da vreme na vas ne more vplivati, se motite. Vremenske razmere namreč vplivajo na vse ljudi, večinoma pa se spremembam nezavedno prilagajamo. »V pretoplem okolju se začnemo potiti, žilje na površini telesa se razširi. S tem telo samo poskrbi, da se ne pregrejemo in oddamo odvečno telesno toploto. Ko nas zebe, se žilje na površini telesa, ki je izpostavljena mrazu, skrči, začnemo se tresti in dobimo 'kurjo polt'. Obstaja pa prag, nad katerim se telo prilagaja le z velikim naporom. Ta prag je različen glede na težo, višino, spol, zdravstveno stanje, utrjenost in telesno vzdržljivost, starost, prisotnost more-

bitnih bolezni, vpliv imajo tudi čustva in pričakovanje. Ko je prag presežen, začutimo obremenitev in lahko se pojavijo težave,« pojasni sogovornica.

Na naše počutje vpliva tudi okolje

Najugodnejše na nas učinkuje podnebje, kjer ni dejavnikov, ki bi obremenjevali. »Ugodno na počutje vpliva tudi prisotnost ionov z negativnim nabojem. Bolje se počutimo v okolju, kjer je zrak čist, kjer ni toplotne obremenitve, kjer so temperaturne inverzije redke, dovolj mora biti tudi sončnega vremena. Zaželeno je nizka prisotnost ali popolna odsotnost alergenov v zraku. Če želimo telo utrjevati, ga dozirano izpostavljam hladnemu okolju,« pojasnjuje Tanja Cegnar in s tem opozori tudi na problematiko onesnaženega zraka. »Še pred nekaj desetletji je v Ljubljani občasno nastajal smog, ki je resno ogrožal ranljive skupine. Prav zato so ob pojavu smoga občutljivi ljudi opozarjali, naj ostanejo v prostorih in se izogibajo stiku z zunanjim zrakom. Sedanjost je drugačna, občasno nas v toplem delu leta lahko ogroža povišana koncentracija ozona, predvsem v hladnem delu leta pa se ob pojavu temperaturne inverzije lahko pojavijo povišane koncentracije delcev v zraku. Povišana koncentracija ozona draži oči in dihalo. Učinki povišane koncentracije delcev so odvisni od njihove velikosti. Manjši kot so delci, globlje prodrejo v naša dihalna in bolj nam škodijo. Najmanjši delci lahko iz pljuč prodrejo celo v krvni obtok in se potem kopičijo v posameznih organih, kar lahko sčasoma privede do resnih bolezni. V vsakem primeru pa onesnažen zrak obremenjuje dihalo in obtočila,« razloži nekdanja vremenoslovka. Težave, povezane z vremenskimi razmerami, sicer lahko omilimo z zdravim načinom življenja: tudi z zdravim načinom prehranjevanja, primernim razmerjem med dejavnostjo in počitkom in zadostno količino spanca, pomaga pa tudi dobra telesna vzdr-

»Vremenske razmere lahko sprožijo nastanek zdravstvenih težav, če že obstajajo pogoji za nastanek bolezni. Vreme lahko celo sproži astmatični napad.«

žljivost. V primeru okrepljenih bolezenskih znakov lahko zdravnik predpiše spremembo običajne doze zdravil ali morebitno dodatno zdravlilo.

Onesnaževanje okolja vpliva tudi na biometeorologijo

»Osnova za sestavo biometeorološke napovedi je poznavanje učinkov, ki jih imajo posamezni vremenski tipi na ljudi, poleg tega pa uporabljamo vse informacije, ki jih običajno uporabljamo za sestavo splošne vremenske napovedi,« pojasnjuje Tanja Cegnar. Vendar pa množično onesnaževanje zemlje, ki povzroča podnebne spremembe, povzroča tudi nekatere spremembe na področju biometeorologije. Podnebne spremembe namreč prinašajo porast števila in intenzitete vročinskih valov. Nekoliko se spreminja tudi zastopanost posameznih vremenskih tipov, ki se med seboj razlikujejo po vplivih na ljudi. Spreminjajo se pogoji za razširjenost žuželk, ki lahko prenašajo bolezni. V naših krajih so to predvsem klopi in komarji. Podnebje pa vpliva tudi na njihovo stopnjo okuženosti in kužnosti. Razvije se lahko več rodov žuželk, kot bi se jih v hladnejšem okolju. »Spremenjene podnebne razmere vplivajo na količino in kakovost pridelane hrane, lahko ogrozijo kakovost in količino vode, predvsem vse toplejše okolje vpliva na hitrost kvarjenja hrane. Vremenske razmere

poleg izpustov odločilno vplivajo na raven onesnaženja zraka. Zaradi naraščajoče spremenljivosti bomo v prihodnje verjetno izpostavljeni tudi pogostejšim hitrim spremembam vremena. Drugje po svetu se resno ukvarjajo tudi s posledicami sedanjega in prihodnjega naraščanja morske gladine, zaradi česar bodo nekateri zelo gosto naseljeni deli sveta postali neprimerni za bivanje in pridelavo hrane,« opozarja sogovornica. Zaradi podnebnih sprememb je ogrožena tudi razpoložljivost vode, še posebej pitne.

Spremembe zračnega tlaka so pokazatelj dogajanja v ozračju, zato ljudje pogosto povezujejo vremensko pogojene težave s spremembami zračnega tlaka, vendar pa običajna vremenska sprememba zračnega tlaka na isti nadmorski višini ni vzrok za težave. V izjemnih primerih zelo nizkega zračnega tlaka v globokem ciklonu lahko občutljivi zaznajo zmanjšanje delnega tlaka kisika. V običajnih razmerah je sprememba zračnega tlaka zaradi vremenskih razmer primerljiva s spremembo zračnega tlaka – kot v primeru, če se povzpne na tal na vrh visokega nebo-tičnika. Težave zaradi nižjega zračnega tlaka lahko nastanejo, če se povzpne dovolj visoko v gore, saj je z zračnim tlakom povezan delni tlak kisika, zato visoko v gorah lahko dobimo višinsko bolezen.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Samo za bralce ABC zdravja!

Letna naročnina na revijo Unikat

zajema 6 števk in znaša s 30 % popustom samo 24,65 €.

Ugodnost velja **do 31. 12. 2016**

Koda za popust: ABC1216

Pokličite na brezplačno številko **080 12 80**

ali pišite na unikat@freising.si

-30%

redna cena 35,22 €
prihranek 10,57 €



A4, 128 strani

+

Darilo



A4, 96 strani

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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.

Zobni vsadki za vse življenje.
 Doc. dr. Marko Božič, dr. med., dr. dent. med.
 Specialist maksilofacialni kirurg.
 Tel.: 040 579 112, www.omf.kirurgija.com

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

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.
 Kodjeva 10, Murska Sobota
 Tel.: 02/521 13 70, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net,
www.gastromedica.si

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

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
 Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
 Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
 Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

KALLISTE medicinski center
 UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA, Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
 tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.si

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
 LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
 GSM: 040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
 DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
 Krepitev mišic medeničnega dna z Magneto Stym aparatom. Zdravljenje inkontinence urina in blata.

Zasebna gin. Ordinacija AMBER dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
 Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
 Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24, email: amber.ordinacija1@gmail.com, www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
 Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

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

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
 Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
 Leskoškova c. 9d, Ljubljana

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

Bioresonanca

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

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
 LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
 GSM: 040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
 DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
 Imunski sistem, antistres, alergije, glivice,...

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

Homeopatska zdravila

Lekarna Ormož
 Ptujška c. 25, tel. 02 740 01 33
 Opekarniška cesta 2b, 02 740 01 08
www.lekarnaormoz.com

Medicinski pripomočki

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



**Božično-
 novoletni
 Unikat že v
 prodaji!**



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

www.unikat.si

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

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

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

MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v bolezni z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravje.

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravilje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, 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, 02/5367030, Celje, Opekarniška 9, 03/4917701, 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, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, 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.

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo 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

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 Glešič, Boris Glešič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

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

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

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

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

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

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

Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje

Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00

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

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

Distriktdivine

Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet

031 610 387, Celje

<http://distriktdivine.wix.com/medihex>

Revija
ABC zdravja je
lahko lepo
DARILO
vašim staršem,
starim staršem, ...

ZA SAMO
18,90 €



Naročila:
04/51 55 880

ABC mozaik**Lajšanje prebave**

Izveček artičoke, kurkume in naravni prebavni encimi v novem prehranskem dopolnilu **Artičoka Digest Plus** z združenimi močmi pomagajo urediti prebavo in tako omiliti prebavne motnje (npr. napihnjenost, slabost, napenjanje). Artičoka čisti in obnavlja jetra, kurkuma izboljša prebavo, encimi pa pomagajo pravilno razgraditi zaužito hrano. Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

ABC

A Pršica je najpomembnejši alergen v hišnem prahu.

B Pršica sama po sebi ni alergena, alergen pršice so izločki.

C Iz alergije se lahko razvije astma; tveganje zmanjšamo z ustrezno higieno.



Pršice – majhna žival, velika nadloga

Slepa pršica je samo ena od 50 tisoč vrst pršic iz družine pajkovcev, menda pa najmočnejša žival na svetu, saj lahko vzdrži kar 1200-kratnik svoje telesne teže. Raziskovalca univerze v nemškem Tübingenu Michael Heethof in Lars Koerner sta njeno moč preizkušala v laboratoriju in ugotovila, da se neverjetno trdovratno drži podlage, v katero se zarine s svojimi kremplji in jo je izredno težko odstraniti. Kljub svoji moči pa pršica sama po sebi ni alergena. Alergen pršice so izločki in beljakovine odmrlih pršic, ki jih je največ v posteljah, blazinah, vzmetnicah, odejah, oblažinjnem pohištvu, tekstilnih talnih oblogah, preprogah, zavesah, oblekah in igračah iz blaga. Kljub temeljitemu čiščenju se alergenu v celoti ne da izogniti. Včasih je potrebno poseči po protialergijskih zdravilih ali cepljenju z alergenom pršice.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Sistematika pršice je izredno zahtevna zaradi mnogo različnih vrst pršic, načeloma pa pršice delimo v dve podskupini: običajne pršice, ki se prehranjujejo z odmrlim organskim materialom ali glivami (sem spada tudi hišna pršica), ter zajedavske pršice, med katerimi je mnogo plenilskih, npr. klop. Žal si je na milijone mikroskopskih pršic z osmimi nogami uredilo dom tudi v vaši postelji, preprogi, zavesah in pohištvu. Kar samo po sebi ni problematično, če ne sodite med tiste, ki so alergični na njihove izločke.

Kaj je sploh alergija?

Alergija je nenormalna, preveč burna reakcija imunskega sistema na stik z alergenom, na katerega se je telo alergične osebe prej senzibiliziralo in ki pri zdravi osebi ne povzroči nobene motnje. Senzibilizacija pomeni, da je telo neko snov spoznalo kot tujo, proti njej razvilo posebej občutljive obrambne limfocite, zato se bo ob vsakem nadaljnjem

srečanju s to snovjo odzvalo z alergijsko reakcijo. Alergeni so praviloma beljakovine ali nanje vezane druge snovi. Alergeni se lahko nahajajo v vdihanem zraku, hrani, zdravilih, pikih kožekrilcev in drugih snoveh (čistila, kozmetični izdelki, kovine, itd.), ki pridejo v stik s kožo. Pršice so najpogostejši izvor alergenov. Obstaja vsaj deset vrst pršic, ki so lahko vzrok alergije. Poleg hišne pršice je pri nas znana tudi žitna pršica, njej sorodni pa so ščurki kot izvor alergenov v slabših higienskih razmerah.

Kdaj lahko posumimo na alergijo na pršice?

Laike pogosto slišimo, ko rečejo, da se alergični na »hišni prah«. **Prof. dr. Mitja Košnik, dr. med.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik poudarja, da so alergeni izločki pršice v hišnem prahu, zato so značilni simptomi povezani na vdihovanje hišnega prahu. »Na primer med pospravlja-

njem se začne kihati, nos se zamaši, lahko tudi piska v pljučih, ker pa je običajno izpostavljenost hišnemu prahu stalna in v relativno majhnih količinah, se rado razvije alergijsko vnetje v nosu ali tudi v pljučih, kar se kaže z manj dramatično, a nadležno simptomatiko pogosto zamašenega nosu, smrkanja, lahko tudi suhega kašlja ali astm," razloži sogovornik. »Običajno alergijo potrdimo s kožnim testom. Na podlaket kanemo kapljico raztopine alergena pršice in skožno rahlo vbodemo v kožo. Pri alergiji se v petnajstih minutah naredi lokalni srbeč izpuščaj, ki traja kakšno uro.«

Higiena kot preventiva pred pršico

Bolniki vdihavajo alergen pršice predvsem med spanjem v postelji in ob čiščenju. Ker so alergeni pršice sorazmerno veliki, se običajno pojavljajo v zraku med sesanjem in pospravljanjem postelje; v zraku pa ostanejo vsaj še 20 minut po končanem čiščenju. Zato je smotrno sesati ob odprtem oknu, z vodnim sesalnikom, sesalnikom brez vrečk oz. pri sesalniku na vrečke uporabljati vrečke s protialergijsko zaščito ter jih redno menjavati. Za brisanje prahu se alergičnim na pršico priporoča uporaba krp iz mikrofiber, ki preprečujejo, da bi se raznašal prah po prostoru. Ker pršice obožujejo temne, vlažne in tople prostore, je priporočena temperatura zraka v prostoru pod 21 °C in manj kot 50-odstotna vlaga. Za boljši zrak v zaprtih prostorih se svetuje uporaba čistilnikov zraka, ki imajo certifikat in ki iz zraka odstranijo prah, pršice in druge alergene. Za preproge, talne obloge, oblaženo pohištvo, avtomobilske sedeže se obnese uporaba akaricidnih sredstev. Akaricid naj deluje vsaj 12 ur, postopek pa je smiselno ponavljati na tri mesece.

Kako skrbeti za vzmetnice in posteljnino?

Zelo pomembno je, da poskrbimo za zdravo okolje v spalnici. Higieno v vzmetnici vzdržujemo tako, da jo vsaj enkrat letno (čez noč) izpostavimo temperaturi pod 0 °C. Prav tako se priporoča tudi zamrzovanje (vsaj za 24 ur) vzglavnikov in odej. Občasno lahko zamrznete tudi najljubšo plišasto igračko otroka, ki ima alergijo na »hišni prah«. Tudi globinski sesalnik učinkovito odstrani odmrle dele kože in druge nečistoče. Nekaj let staro vzmetnico je smiselno menjati. Namesto klasičnih vzmetnic so na tržišču tudi vodne postelje, kjer se pršica hišnega prahu zagotovo ne zadržuje. Blazina in odeja naj bosta iz pralnih vlaken, ki naj bi jih prali vsaj enkrat mesečno, posteljnino pa tedensko na 60 °C ali več. Še bolje je, če uporabljamo samo belo posteljnino, ki jo lahko tudi prekuhamo.

Blazine in odeje iz materialov organskega izvora (perje, volna) je bolje zamenjati s sintetičnimi, ki jih lahko peremo. Če uporabljate nadvložek, naj bo tudi ta pralen. Vzmetnice,

»Zelo pomembno je, da poskrbimo za zdravo okolje v spalnici. Higieno v vzmetnici vzdržujemo tako, da jo vsaj enkrat letno (čez noč) izpostavimo temperaturam pod 0 °C.«



blazine in odeje, ki jih ne uporabljamo, naj bodo nepredušno zaprte v poliuretanske prevleke.

Kako zdravimo alergijo na pršice?

»Alergenu se ne da povsem izogniti. Če so simptomi moteči, potem se da lokalna protialergijska zdravila, ki blažijo alergijsko vnetje, zato so simptomi manj izraženi ali pa jih ni. Če zdravila niso dovolj, na alergijsko vnetje dokaj dobro vpliva tudi cepljenje z alergenom pršice, čemur pravimo imunoterapija,« razloži prof. dr. Mitja Košnik. Žal alergija na pršice vpliva na počutje, telesno dejavnost in življenjski slog posameznika, ki jo ima. »Če se ti nos maši, slabo spiš, si utrujen, si manj funkcionalen. Če pa nastane astma, potem se simptomi še intenzivirajo ob telesni dejavnosti. Alergija je sistemska bolezen, torej alergijska protitelesa so povsod. Težave se pojavijo tam, kjer alergen, npr. alergen pršice, pride do alergijskih protiteles. Če je to v bronhijih, se lahko razvije astma. Pravzaprav tega ne moremo učinkovito preprečiti. Morda lahko tveganje za razvoj astme zmanjšamo s higieno; da je v postelji, spalnici, dnevni sobi čim manj hišnega prahu, posteljo je treba zračiti, vsak teden zamenjati posteljnino. Do neke mere pa koristi imunoterapija, če jo uvedemo, ko se začne razvijati blaga astma,« še pove prof. dr. Mitja Košnik.

Astma – posledica alergije na pršico

Astma je bolezen, pri kateri dihalne poti v pljučih postanejo preobčutljive na enega ali več dražljivcev. Ob izpostavljenosti takim dražljivcem, npr. alergenom v hišnem prahu, se dihalne poti skrčijo, sluznica bronhialnih cevi oteče in izločanje sluzi se poveča. Posledica je, da zrak težje prehaja v pljuča in iz njih. Predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolezni Slovenije Mirko Triller pove, da je v društvu 728 astmatičnih bolnikov, ki pa jih ne morejo razdeliti na posamezne vzroke astme. Zato tudi ne vedo, koliko jih je dobilo astmo zaradi predhodne alergije na alergene v hišnem prahu. Si pa v društvu prizadevajo

na različne načine pomagati bolnikom in njihovim svojcem. »V letu 2015 smo izvedli 38 začetnih in nadaljevalnih šol, katerih se je udeležilo 324 slušateljev. Naši predavatelji so zdravniki specialisti pulmologi, o pravilni uporabi zdravil predava diplomirana medicinska sestra, nekaj besed o nujni telovadbi tudi fizioterapevtka. Veseli smo bili, da so se za predavanja začeli zanimati tudi vrtci in šole, ravnatelj pa so vztrajali, da morajo tovrstna predavanja poslušati tudi zaposleni. Izdajamo tudi glasilo s strokovnimi in poljudnimi članki, na voljo pa imamo veliko število zloženek s tematiko za astmatične bolnike in bolnike z alergijskimi obolenji,« je še povedal predsednik društva Mirko Triller.

Presenečena sem odkrila, da sem alergična na pršico

»Kot otrok sem bila alergična na cvetni prah, seno in mačjo dlako. Kasneje so alergije izzvenele in nanje sem čisto pozabila. Lani pa smo se odpravili v hribe, kjer smo dve noči prespali na pogradih, pokriti z nekoliko starejšimi odejami. Tretji dan sem začela močno kašljati, v prsih sem čutila bolečino, spremljal jo je neprijeten dušec občutek. Mislila sem, da sem se morda prehladila ali celo dobila pljučnico, saj je bilo ves čas precej mrzlo in megleno. Odpravila sem se k pulmologu, ki je takoj posumil na alergijo. Dobila sem napotnico in naredila teste. Alergična sem na dve vrsti pršice. Šele za nazaj sem ugotavljala, da so bile vzmetnice in odeje, s katerimi smo bili pokriti, res dotrajane in niti ne pretirano čiste. Preprog in zaves nismo nikoli imeli, se pa dosledno držim navodil glede zračenja in čiščenja vzmetnice, posteljnine, itd. Veliko bolj pozorna sem tudi na higieno apartmajev oz. hotelskih sob.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

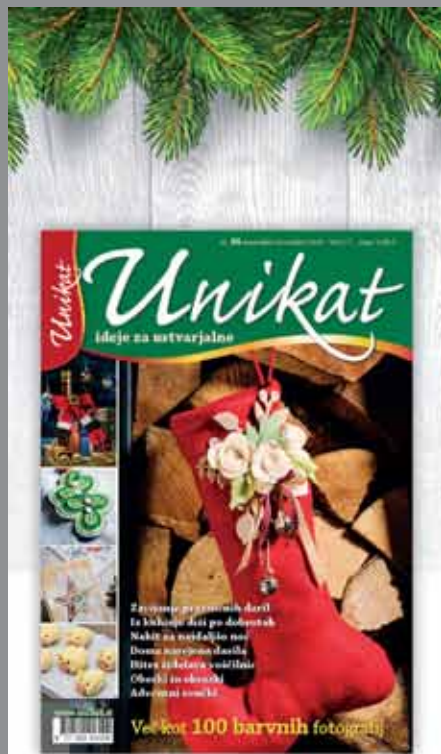


LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



**Božično-
novoletni
Unikat že v
prodaji!**



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

www.unikat.si

VSI IMAMO HEMOROIDE

Hemoroidi so **normalna anatomska struktura** v kanalu zadnjika nad in pod zobato črto. Gre za posebne vrste krvnih žil, sestavljenih tako iz ven kot manjših arterij. Ločimo **notranje in zunanje hemoroide**. Povzročajo lahko tudi neprijetne simptome. Ker se težave pojavljajo najpogostejše kot občasne epizode, jih poimenujemo **akutni hemoroidalni sindrom**.

V primeru **zunanje hemoroidalne bolezni** se ob robu zadnjika nenadoma pojavi **ena ali več zatrdlin** (tromboza zunanjih hemoroidov), ki zelo bolijo. **Bolečina** je stalna in ni povezana z odvajanjem blata. V primeru **notranje hemoroidalne bolezni** akutni napad navadno ne povzroča bolečine. Občutiti je mogoče **neugodje,**

srbenje, občutek nepopolne izpraznitve in drugo.

Notranjo hemoroidalno bolezen najpogostejše spremlja **krvavitev** iz zadnjika. Stopnja krvavitve je zelo različna. Lahko je opazna le sled krvi na toaletnem papirju ali pa je okrvavljena celotna straniščna školjka, vendar takšna krvavitev bolnika praviloma ne ogroža. Simptomi se navadno poslabšajo ob odvajanju.

Vsi simptomi, ki se pojavijo v zadnjiku, niso samo hemoroidalni simptomi. Krvavitev lahko kaže tudi na resno bolezen. Diagnozo lahko potrdi le vaš zdravnik, ki vam bo svetoval ustrezno zdravljenje. Ne oklevajte in se posvetujte z zdravnikom!

Več o bolezni si lahko preberete na www.bolezni-ven.si.

DETRALEX je edino zdravilo, ki vsebuje flavonoide, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov, poleg tega imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito skrajša trajanje in jakost bolečine ter čas krvavenja iz hemoroidov.

www.servier.si DTX OSHB1 2016

LAHKOTNO,
brez hemoroidov!



www.bolezni-ven.si

DETRALEX je zdravilo, ki s protivnetnim delovanjem učinkovito premaguje vaše težave s hemoroidi. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Zakaj izbrati ekološko kozmetiko?

Kozmetika Odylique je večkrat nagrajena inovativna blagovna znamka ekološke kozmetike iz Suffolka v Veliki Britaniji, ustvarjena za občutljivo kožo. Ena zadnjih prejetih nagrad je prestižna nagrada Best Organic Range 2016, ki jo podeljuje revija Natural health magazine.

Margaret Weed je v sredini osemdesetih začela izdelovati naravno kozmetiko zase in za svojo družino z občutljivo kožo. Leta 2003 sta s hčerko Abi ustanovili blagovno znamko in podjetje Essential Care, danes poimenovano Odylique. Čisto

vsi izdelki v liniji so certificirani kot ekološki po strogih kriterijih certifikata **Soil association**, ki zagotavlja **vsebnost ekoloških sestavin vsaj 95%**, kjer to ni možno (največkrat zaradi vsebnosti vode), pa vsaj 70%. Mora biti biorazgradljiv in brez kemikalij, umetnih dišav in barvil, hidrogeniranih olj, petrokemičnih snovi, glikolov, DEA, MEA, TEA, sulfatov, GMO in ne sme biti testiran na živalih.

Margaret in Abi verjameta, da izbira ekološke kozmetike nikakor ne po-

meni kompromisa s kvaliteto. Raziskave namreč kažejo, da imajo ekološka zelišča in rastline višje vsebnosti antioksidantov in vitaminov kot konvencionalno gojene. Zato je ekološka kozmetika tudi bolj učinkovita hkrati pa njene sestavine niso kontaminirane s herbicidi in pesticidi. Kozmetika Odylique tako ne vsebuje petrokemikalij, parabenov, sulfatov, umetnih dišav in barvil kot tudi ne potencialnih naravnih alergenov ali dražilcev kože. Kljub izvozu v 20 držav ohranjajo ročno izdelavo in s tem najvišjo možno kvaliteto ter svežino.



ODYLIQUE
BY ESSENTIAL CARE

*Odylique, moč narave
z Ljubeznijo za vas*

*Več kot 30 let predanega ustvarjanja nege
za najbolj občutljivo kožo.*

Brez palmovega olja, umetnih sestavin, parabenov, petrokemičnih snovi, običajnih alergenov (olj oreškov, pšenice, soje, mlečnih sestavin). Veganska.



Za zimske dni še posebno priporočamo:

**Avokadovo
24-urno
obnovitveno
kremo za
obraz, 50 ml**

Za razkošno bogato dnevno ali nočno nego z antioksidativno močjo za glajenje gub.

www.prema.si
26 €



www.prema.si
22 €

Ultrabogati balzam, 175 ml

Za intenzivno vlaženje suhe ali občutljive kože obraza, telesa in lasišča.



www.prema.si
37 €

**Supersadni
koncentrat,
30 ml**

Mešanica 100 % ekoloških olj avokada, jojobe in šipka z izvlečki granatnega jabolka, rakitovca in rožmarina za intenzivno celično regeneracijo, takojšen sijaj in navlažitev kože.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

medi - počutite se bolje

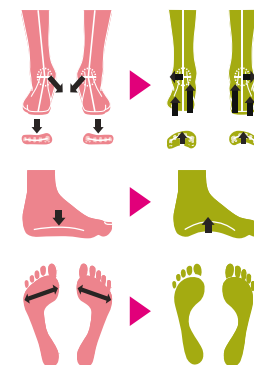
Igli karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Igli karbonske vložke lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.



Primer korekcije ploskega (valgusnega) stopala z igli stopalnim vložkom

- stopalo postavimo v pravilni položaj
- korekcijsko podpremo vzdolžni stopalni lok
- prerazporedimo obremenitev
- spodbudimo aktivnost mišic stopala



medi footsupport

Ortopedski vložki za stopala medi footsupport so oblikovani glede na vašo obutev in težave, ki ji s stopali imate. Razlikujejo se glede na stopnjo podpore notranjemu stopalnemu loku, oblažinjenju in zmanjšanju bolečine vaših stopal.

medi footsupport Junior

- korekcija ploskega in valgusnega (navznoter zvrnjeno, »račja hoja«) stopala
- za otroke in odrasle



blaženje ●●●●● opora ●●●●●

medi footsupport Active

- zmerno plosko ali valgusno stopalo
- primerno za športno ali priločasno obutev in aktivnosti



blaženje ●●●●● opora ●●●●●

medi footsupport Comfort

- diabetično stopalo, artritis
- najbolj udoben medijev vložek za enakomerno razbremenitev bolečih stopal



blaženje ●●●●● opora ●●●●●
lajšanje bolečine ●●●●●

medi footsupport Heel spur

- trn v peti, vnetje plantarne fascije
- razbremenijo vezivno tkivo, ki poteka od pete do prstov (plantarna fascija) in s tem zmanjšajo bolečine v tem predelu



blaženje ●●●●● opora ●●●●●
lajšanje bolečine ●●●●●

medi footsupport Business slim

- blažje oblike ploskega, valgusnega ali pri prstih razširjenega stopala
- zaradi tanke in ozke oblike primerni za poslovne, elegantne ali modne čevlje



blaženje ●●●●● opora ●●●●●

Več kot 60 let vam zagotavljamo najvišjo kvaliteto izdelkov, sodobne materiale in inovativne rešitve. Najširša ponudba kompresijskih nogavic in oblačil na enem mestu. Zagotovljena prava medicinska kompresijska stopnja.

- cena dokolenk že od **25,90 €**
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo že od **32,38 €**
- cena samostoječih nogavic že od **42,10 €**
- cena hlačnih nogavic že od **57,35 €**



Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



KUPON -15% na ortopedske vložke igli in footsupport

Kupon lahko uveljavite v salonu Mitral, v Ljubljani na Celovški cesti 87 (telefon: 059 042 516), do 31.12. 2016. Popusti se ne seštevajo.

Na voljo v salonu Mitral, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana, telefon: 059 042 516

Smo pogodbeni partner



Na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, lekarni URI Soča in drugih specializiranih trgovinah

Božično-novoletni Unikat že v prodaji!



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

www.unikat.si