

ABCzdravja

Januar 2014

Leto 9
Številka 1

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Iz vsebine: Adijo rdečica, pigmentni madeži, bradavice Izguba sluha v odrasli dobi Kako odstranimo tetovaže? Kaj bi vprašali vašega zobozdravnika? Razmišljate da bi postala mamica? Kronična bolečina prizadane vsakega petega Slovenca Kako se znebiti strupenih snovi?

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

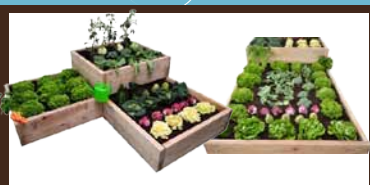
Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

dvignjene
gredice

www.gredice.si



Zimska številka
revije Unikat
je že v prodaji!

www.unikat.si

Šola zdravega
hujšanja

Šola spolnosti

Šola oblikovanja
gline
www.solanadaljavo.si
POSEBNE MASAŽE, ZDRAVLJENJE
Z BIOENERGIJO in REIKI TERAPIJE

LAVA SHELL masaža Je luksuzna sprostilna masaža s toplimi školjkami. Toplota v školjki se sprošča s pomočjo naravnega aktivatorja lave in morske vode, ki ga vstavimo v školjko. Masaža Lava Shell je kombinacija sprostilnih tehnik glajenja in akupresurnih točk, ki bodo sprostile napetosti v mišicah s toplo in gladko školjko. Kot valovanje morja se spreminja ritem masaže in moč pritiskov. Med segrevanjem se v školjki sproščajo kalcijevi ioni, ki kožo učvrstijo in regenerirajo. Popolna sprostilna masaža z izjemnim učinkom nege kože.

Masaža z izjemno zdravilno in naravno oblogo Privoščite si masažo, ki bo ob enem vaše telo očistila nečistoč in nezaželenih snovi ter vas hkrati sprostila. Izredno pomembna lastnost gline je absorpcija ali vpojna moč. Zaradi nje lahko glina vsrka določene radioaktivne elemente in s tem čisti. Glineni obkladki se še posebej priporočajo vsem, ki imajo težave s kožo, saj obkladki delujejo protivnetno in antiseptično.

ZELIŠČNA masaža Pri tej vrsti masaže uporabljamo zelišča. Naravna zelišča so učinkovito sredstvo za ohranjanje naravnega videza. Na telo vplivajo sproščujoče, antistresno in razstrupljevalno. Zelišča se izberejo glede na tip kože.

REIKI TERAPIJA Reiki terapija se izvaja na masažni mizi. Terapevt pri terapiji uporablja obe roki in sicer z dlanmi, obrnjenimi navzdol, dlani položi na tako imenovane reiki položaje in jih pusti sproščene, brez kakršnega koli pritiska. Terapija lahko poteka tudi brez neposrednega dotika, tako da terapevt samo približa dlani določenemu delu telesa. Energija življenja "ki", ki naj bi zdravila, naj bi pri tem potovala skozi čakre sredi dlani in skozi konice prstov. Ko energija začne teči terapevt in zdravljenelec to občutita kot toploto (lahko tudi mravljinice) na izpostavljenih delih telesa.

Bioenergija je življenjska, kozmična energija brez katere ne bi bilo mogoče živeti. Z bioenergijo ali reiki terapijo vzpostavite ravnovesje bioenergije v telesu, pospešite zdravljenje poškodovanih celic v telesu, s terapijo uravnavate čakre, odpravljate stres, deluje tudi protibolečinsko.

CHI WELL POINTER Chi Well Pointer je sodobni bioenergijski pripomoček, ki deluje izključno na prsto energijo iz okolja (Prana -Chi -Bioenergija). Deluje na osnovi petih naravnih fizikalnih zakonov in je nova dimenzija energetske terapije. S polaganjem naprave na mesto bolečine, refleksne točke ali na polje akupunkturnih odgovarjajočih točk ob hrbtenici, se uravnava blokada – zastala energija, ki povzroča bolečino oziroma kaže na mesto neravnovesja. Z uporabo Chi Well Pointerja lahko pomagamo pri različnih težavah. Med drugim lajša težave z išijasom, bolečini v vratu, težavah s teniškim komolcem, bolečinah v križu in na področju cele hrbtenice, bolečinah v sklepih, težavah z glavoboli ...



**NAJ BODO VAŠI NOHTI
BREZHIBNI** - shellack
permanentno lakiranje + mini
manikura + masaža rok samo
19 eur.

Preko 30 odtenkov!



**Si od nekdaj želite dolge in
ukrivljene trepalnice? Potem
so TREPALNICE XTREME
LASHES prave za vas.**

Videz trepalnic je popolnoma naraven, občutek pa lahкотen. Postopek nanašanja je neboleč in sproščujoč. Trepalnice so vodoodporne, z njimi lahko plavate ali se tuširate.



**MASAŽA HRBTA z zlatimi
lističi (30 min) samo 15 eur.**
Ob nakupu štirih masaž vam
peto podarimo.



ANTICELULITNA TERAPIJA
za lepe noge brez celulita:
**10 obiskov samo 220 €, ob
tem vam podarimo 3 vakumske
masaže**

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 9, številka 1, januar 2014
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglasnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Anica Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si, 04/51 55 884

Sandra Bogataj
info@freising.si, 04 5155881

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

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števil. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 17,06 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

Opozorilo, ki velja za članke o zdravilih, ki se izdajajo le na zdravniški recept:

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Beseda urednice

Srečno 2014!

V letu, ki nas je zajelo, vam iz srca želimo vsega ravno prav, da najdete tisto pravo ravnotežje med delom in počitkom, ustvarjalnostjo in rutino, novimi in starimi zgodbami. Ob tem še želja, da ne bi izgubili smisla za humor, da bi zaznali drobne stvari, ki nam naredijo dan lepši in da bi čim večkrat občutili hvaležnosti za vse, kar nam je dano.

Seveda pa vam želimo predvsem veliko zdravja.

Vsebina revije



- | | |
|--|---------------------------------------|
| 4 Čas prehladov in gripe | 30 Odstranimo neprijetne nadloge |
| 8 Sklepi – omogočajo gibanje | 32 Naglušnost |
| 12 Sladkorna bolezen prizadene tudi noge | 34 Skrb za oči v hladnejšem delu leta |
| 15 Zdravilni darovi narave | 36 Odkrivamo superhrano |
| 18 Olajšajmo bolečino | 38 Preden zanosite |
| 20 Kako se znebiti strupenih snovi? | 40 Bel (zdrav) nasmeh |
| 23 Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Krvne bolezni, hormoni ... | 42 Starševstvo – veselje brez strahu |
| 23 Bolezni krvi | 44 Zelene strani |
| 26 Krhko ravnoesje | 46 Tetovaže (tattooji) |
| 28 Venska tromboza | |

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Tiskano revijo
ABCzdravja
lahko prejimate celo leto
za samo 17,06 €!

Pokličite: 080 12 80



RitmoLoko
Center plesa, športa in sprostivne



SET | tiskarna

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Čas prehladov in gripe

Ali ste vedeli, da v Sloveniji vsako leto za gripo zboli več kot 60.000 ljudi? Gripa je zelo nalezljiva virusna bolezen, pri kateri je prisotna akutna okužba dihal, ki jo povzročajo virusi influence. Obstajata dva glavna tipa virusov influence (A in B), ki povzročata vsakoletne epidemije gripe. Slednje se običajno pojavijo v zimskih mesecih. Hude epidemije gripe pri ljudeh so sicer redke, če pa se pojavijo hujše oblike od običajnih sezonskih izbruhov, tovrstne množične primere okužb imenujemo pandemije. Za slednje je značilno, da se pojavi nov virus gripe, ki se širi po vsem svetu z enako hitrostjo kot običajna gripa.

Če se zadržujemo v bližini bolnika, ki ima gripo, moramo biti zelo previdni. Kadar bolnik kašlja in kiha, nastajajo okužene kapljice. Te kapljice okužijo okolico bolnika in tako tudi ostali, ki

smo v bližini bolnika ali se dotikamo okuženih predmetov (pohištva, stikal, ročajev ipd.), preko rok prenesemo virus v usta, na nosno ali očesno sluznico in se tako tudi sami okužimo.

Kdaj si je nujno treba umiti ali razkužiti roke?

- Vsak dan, vedno in povsod, kjer rok ni mogoče umiti z milom in vodo;
- v šoli, službi, javnih ustanovah, trgovinah oziroma vsepovsod, kjer se zadržuje veliko ljudi;
- po vsakem stiku z denarjem;
- po stiku z različnimi površinami, zlasti takšnimi, ki se jih dotika več ljudi (računalniške tipkovnice, telefonske slušalke, mize, kljuke, stikala);
- pred in po rokoanju;
- pred pripravo obrokov, pred in po jedi (zlasti v restavracijah);

- pred in po uporabi toaletnih prostorov;
- po vožnji z javnimi prevoznimi sredstvi;
- pri igri z otroki in po uporabi otroških igralk;
- pred in po obisku v bolnišnicah ter po obisku bolnika;
- po kašljanju, kihanju ali smrkanju;
- po praznjenju pomivalnega stroja;
- na potovanjih;
- pred vstavljanjem kontaktnih leč;
- po dotikanju smeti, hišnih ljubljencev ali krvi;
- po uporabi dvigala, avtomatov za hrano in pijačo, kavomatov ter odpiranju ter zapiranju vrat;
- pri različnih dnevnih aktivnostih in opravilih (npr. po nakupovanju ipd.).

Preprosta navodila za čiste roke

Za pravilno umivanje rok sta nujno potrebna milo in topla, tekoča voda. Z drgnjenjem rok milo razgradi maščobo in umazanijo, ki vsebuje večino mikrobov. Umivanje rok z milom in vodo naj traja najmanj 40 sekund,

»Z drgnjenjem rok milo razgradi maščobo in umazanijo, ki vsebujeta večino mikrobov. Umi-
vanje rok z milom in vodo naj traja najmanj 40
sekund ...«



saj boste le tako lahko odstranili večino bakterij. Roke si obrišite s primerno papirnato brisačo, s katero se bo odstranila vsa umazanija. Če ste pobudnik ekoinciative in uporabljate pralne brisače iz frotirja, poskrbite za pogosto menjavo in pranje brisač, saj se v nasprotnem primeru umazanija prenese nazaj na vaše ali tuje roke. Po tem, ko ste si obrisali roke, zaprite vodo tako, da se pipe dotaknete s papirnato brisačo, s katero ste si pred tem osušili roke. Izognili se boste ponovnemu nanosu umazanije nazaj na roke.

Dezinfekcija rok

Kadar rok ne morete umiti, uporabite dezinfekcijsko sredstvo. Dezinfekcijsko sredstvo nanašajte na suhe roke, saj voda zmanjšuje njegovo učinkovitost. Dezinfekcija rok je lahko tudi dodatna mera zagotavljanja visoke ravni osebne higiene, saj z razkuževanjem rok uničimo do stokrat več bakterij kot z umivanjem. Z dezinfekcijo učinkovito zmanjšamo možnost okužb, saj odstranimo mikroorganizme in hkrati preprečimo njihovo širjenje. Umivanje z dezinfekcijskim sredstvom naj traja okoli 15 sekund oz. dokler se dezinfekcijsko sredstvo na rokah povsem ne posuši.

Ali prepoznate simptome gripe?

Gripa se začne naenkrat, običajno z mrazem, ki ga spremljajo visoka telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, suh kašelj in bolečine v žrelu. Pri majhnih otrocih lahko poteka brez značilnih simptomov in jo težje ločimo od drugih virusnih okužb. Večina okuženih ljudi ozdravi v tednu ali dveh. Okužba navadno kljub neprijetnim posledicam poteka blago, le pri redkih bolnikih pride do zapletov, zaradi katerih je potrebno zdravljenje v bolnišnici.

Če zbolimo, ostanemo doma in se po telefonu posvetujemo z izbranim zdravnikom. Kadar kihamo ali kašljamo, si usta

in nos pokrijemo z robčkom, če pa robčka nimamo, kihamo in kašljamo v rokav. Robčke takoj po uporabi zavržemo. Kadar se zadržujemo v bližini drugih, je priporočljivo, da si z masko pokrijemo nos in usta.

10 najbolj okuženih javnih površin

Otroško igrišče ni edino javno mesto, kjer bi si po uporabi morali obvezno umiti roke. Nevarni virusi in bakterije prežijo na vas tudi na številnih drugih površinah:

1. Otroško igrišče
2. Avtobusna postajališča (držala za roko)
3. Javna stranišča (v nakupovalnih središčih ipd.)
4. Držala nakupovalnih vozičkov
5. Držala na tekočih stopnicah in ograjah
6. Naslonjala stolov in stoli (na železniških postajah, avtobusne čakalnice)
7. Gumbi na avtomatih za hrano in pijačo ter bankomatih
8. Pisala in pulti na javnih mestih (v bankah, trgovinah, poštah)
9. Telefoni, ki jih uporablja več uporabnikov (v službi, javni telefoni)
10. Gumbi v dvigalih

Če vas zagrabi kašelj

Kašelj je obrambni odziv telesa, ki omogoča, da se dihalne poti očistijo. V večini primerov nastane zaradi draženja sluznice dihal. Poznamo dve obliki kašlja, produktivno in neproduktivno obliko. Produktivni kašelj spremlja prekomerno nastajanje sluzi v dihalih, pri neproduktivnem pa gre za suh in dražeč kašelj.

Kadar v dihalnih poteh nastaja preveč bronhialne sluzi, torej pri produktivnem kašlju, ki ovira zračenje pljuč, je priporočljivo jemati zdravila, ki odvečno sluz zmehčajo ali jo utekočinijo. Zdravila, ki na tak način olajšajo izkašljevanje, so t. i. ekspek-

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Kašelj je obrambni odziv telesa, ki omogoča, da se dihalne poti očistijo. V večini primerov nastane zaradi draženja sluznice dihal.«



toransi in mukolitiki. Cilj zdravljenja kašlja v tem primeru ni njegovo preprečevanje, temveč izkašljevanje. Produktivni ali vlažni kašelj je ključen za zagotavljanje čistih in prehodnih dihalnih poti.

Poznamo še suho, neproduktivno obliko kašlja, ki se pojavlja v večkratnih zaporednih sunkih. Ta bolnika izčrpa ter moti njegovo aktivnost in počitek. V tem primeru izkašljevanje ne koristi. Suh kašelj je treba pomiriti. V ta namen uporabljamo zdravila, ki jih imenujemo antitusiki.

Ob zamašenem nosu

Nos je kar naenkrat zamašen, začutimo izcedek iz nosu, pogosto ga spremlja občutek, da ni vonja, občutimo pritisk v predelu obraza, čela. Oteženo je dihanje skozi nos. Spremljajoči bolezenski znaki so še: glavobol, zvečana telesna temperatura, kašelj, otekline nad očmi in na obrazu, lahko tudi zobna bolečina, slab zadah iz ust, utrujenost, boleče žrelo. Glavni vzrok za akutni rinosinusitis je virus navadnega prehlada. Če so bolezenski znaki blagi, lahko ukrepamo sami in se ravnamo po priporočilih za navadni prehlad. Če pa so bolezenski znaki po petih dneh še vedno prisotni ali se stopnjujejo, bo zdravnik sprva predpisal nosne glukokortikoide v razpršilu in/ali antibiotik v obliki tablet.

Kaj lahko sami storimo, da se rinosinusitis ne bi pojavil?

V času viroze se izogibajte stikom z obolelimi ljudmi, redno si umivajte roke z milom in vodo ter vsakoletno obnovite cepljenje proti gripi. Izogibajte se neprezračeni, zakajeni prostorom in čim bolj navlažite zrak v bivalnem okolju (para z dodatkom eteričnega olja, uporaba vlažilcev zraka), ne pijte alkoholnih pijač. Akutni rinosinusitis je večinoma popolnoma ozdravljiva bolezen. Pravočasno pomislite nanjo, saj je curljanje iz nosu precej neprijetna zadeva.

Ameriški slamnik

Evropska znanstvena kooperativa o fitoterapiji (ESCOP) priporoča uporabo ameriškega slamnika za pomožno zdravljenje gripoznih okužb in vnetje sečil ter za preprečevanje prehladov. Rastlino lahko uporabljamo kot pomožno terapijo, pa tudi kot preventivo pri ponavljajočih se okužbah dihalnih poti in sečil. Spodbudni učinek na imunski sistem ter delovanje proti bakterijam in virusom je namreč znanstveno dokazan. Dober učinek se je pokazal tudi pri zdravljenju bronhitisa.

Poleg omenjenih zdravilnih učinkov pa so v ljudskem zdravilstvu ameriški slamnik uporabljali zunanje tudi kot razkužilo pri ognojkih in turih ter pri površinskih ranah, ki se slabo celijo. Rastlino so uporabljali pri opeklinah in tudi pri zastrupitvah, na primer pri pikih kač.

Čaj ni priporočljiv, zato uporabljamo pripravljena zdravila, ki jih je mogoče kupiti v lekarni, in sicer kapljice, tablete, pastile za lizanje, mazila za zunanjo uporabo itd. Obvezno moramo upoštevati priložena navodila oz. se posvetovati z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pozornost ni odveč

Ameriškega slamnika naj ne uporabljajo osebe, ki so alergične na rastline iz družine košaric oz. nebinovk. Prav tako je odsvetovana njena uporaba osebam, ki imajo kronična obolenja, kot so AIDS, multipla skleroza in tuberkuloza ali druga avtoimunska obolenja. Ker izsledkov o dolgoročnih raziskavah ni, naj uživanje pripravkov iz ameriškega slamnika ne presega sedem do osem tednov. V redkih primerih lahko pride do alergijskih reakcij s kožnimi izpuščaji, srbenjem, z otečenim obrazom, s težavami pri dihanju, z omotico ipd.

Za vnetja žrela so odgovorni različni povzročitelji

Poznamo virusne, bakterijske in glivične okužbe ali vnetja zaradi delovanja dražilnih sredstev. Med bakterijami je treba izpostaviti najpogostejšega povzročitelja, in sicer β -hemolitični streptokok. Virusni povzročitelji so adenovirusi, respiratorni sincicijski virus (RSV), rinovirusi, Epstein-Barr virus (EBV). Lahko je prisotnih tudi več povzročiteljev, kombinacije najprej virusnega vnetja, ki se nadaljuje z bakterijskim vnetjem.

Kako ga prepoznamo?

Običajno se začne z neprijetnim občutkom pekoče bolečine v žrelu, kasneje se pridruži stalen občutek bolečine v žrelu, za nosom, na mehkem nebu. Bolečina je hujša pri požiranju. Pri hudih oblikah bolezni je onemo-

gočeno požiranje hrane, pijače, celo sline. Težave se lahko začnejo z znaki običajnega prehlada, zamašenega nosu ali so povezane s splošnim slabim počutjem, z visoko temperaturo, bolečinami v mišicah in glavobolom. Vsem naštetim simptomom se pridružijo še boleče in otekle bezgavke na vratu.

Samozdravljenje ne za vsako ceno

Veliko večino vnetij žrela lahko pričnemo zdraviti sami. Če se kljub običajnim ukrepom (počitek, pitje toplih tekočin ter uživanje blagih analgetikov) stanje slabša ali traja več kot nekaj dni in obenem opažamo še visoko temperaturo, je treba obiskati zdravnika. Priporočam pa previdnost pri izbiri sredstev, ki bi nam olajšala težave. Na trgu je namreč ogromno različnih sredstev za samopomoč, a prekomerno jemanje le-teh (po dve ali tri različne vrste pastil, še pripravek v razpršilu in podobno) izsuši sluznico in lahko podaljšuje težave.

Kdaj antibiotik?

Antibiotik je zdravilo, ki je učinkovito v boju proti bakterijskim povzročiteljem vnetij žrela. Pri virusnih vnetjih ne pomaga, ne zbija temperature in ne pomaga pri lajšanju bolečin. Za uvedbo antibiotika se odloči zdravnik po pregledu in preiskavah, ki so na voljo. Včasih je odločitev enostavna in hitra, drugič si pomagamo z odvzemom krvi in s pregledom laboratorijskih vrednosti ali s hitrimi testi za najpogostejšega bakterijskega povzročitelja – streptokok.

Poskrbite za kožo pozimi

1. Poskrbite za vlaženje zraka in redno prezračevanje prostorov, v katerih bivate.
2. Tudi pozimi spijte vsaj osem kozarcev vode na dan za hidracijo od znotraj.
3. Kožo dodatno vlažite s serumi, ki prodrejo v globlje plasti.
4. Kakovosten puder kožo zaščiti pred škodljivimi vplivi iz okolja.

»Antibiotik je zdravilo, ki je učinkovito v boju proti bakterijskim povzročiteljem vnetij žrela. Pri virusnih vnetjih ne pomaga, ne zbija temperature in ne pomaga pri lajšanju bolečin.«



5. Ne pozabite, da je tudi pozimi pomembna zaščita pred UV-žarki.
6. Izogibajte se vročim kopelim in prham, ki kožo dodatno obremenjujejo in razdražijo.
7. Roke potrebujejo zaščito čez cel dan, zato jim privoščite primerno in redno nego.
8. Ne pozabite na lase – pozimi jih negujte s hranilno obnovitveno nego.
9. Odmrle kožne celice redno odstranjujte z nežnim pilingom za bolj sijočo in zdravo polt.

ABC

A Imunski sistem je kompleksen sistem, ki varuje človeka pred škodljivimi vplivi zunanjega okolja.

B Priporočamo čim bolj raznovrstno hrano z veliko surovega sadja in zelenjave, ki vsebuje številne minerale in vitamine.

C Ko nad premaga prehlad je priporočljivo pripraviti čaji iz lipe, bezgovih cvetov, koprive, lučnika, trpotca, repika ali gladišnika, islandskega lišaja, slezenovca in timijana.

Harmony for Body & Soul

Edinstvena zbirka popolnoma naravnih zeliščnih čajnih mešanic s sestavinami, ki prispevajo k celostnemu dobremu počutju.



To je moj čaj. To je TEEKANNE.

www.teekanne.si

Tina Jazec



Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Sklepi – omogočajo gibanje

Sklepi so pri našem gibanju ključnega pomena, česar se pogosto zavemo šele, ko nam odpovedo pokorščino. Zaradi njih se lahko lahko in svobodno gibljemo, kar omogočajo strukture, ki sestavljajo sklepe, ter pomembne snovi, ki jih sestavljajo. Nekatere izmed njih podrobneje predstavljamo v tokratni enciklopediji izrazov, kakor tudi nekatere težave, ki lahko sledijo neravnovesju in poškodbam sklepov.

Vse te izraze, povezane s sklepi, sicer že poznate, od danes naprej pa jih boste znali tudi natančno razložiti.

Avtor: **Anja Kuhar**

REVMATOIDNI ARTRITIS

Težava, imenovana tudi bolezen oteklih sklepov, je najpogostejša kronična vnetna revmatična bolezen sklepov. Prizadene približno 1 % populacije, pri čemer se trikrat

pogosteje pojavi pri ženskah. Gre za avtoimunsko bolezen, pri kateri se pojavi zelo intenzivno vnetje sklepne ovojnice. Del te ovojnice se namreč spremeni v agresivno raščo, ki se razrašča v hrustanec, ga razžre in nadaljuje rast v kost. Bolezen se kaže z bolečinami, oteklimi, okorelimi sklepi, pri čemer so bolečine pogostejše v mirovanju in intenzivnejše ponoči, spremljata pa jih splošna utrujenost in slabo počutje. Običajno pride do vnetja več sklepov hkrati, bolezen pa lahko prizadene tudi srce, mišice, žile, oči itd. Nezdravljen revmatoidni artritis lahko trajno okvari sklepni hrustanec, vezi, kite itd., v najslabšem primeru lahko vodi celo v invalidnost. Bolezen je izredno progresivna, zaradi česar zahteva intenzivno zdravljenje.

OSTEOARTRITIS

Osteoartritis ali (osteo)artroza je najpogostejša praviloma nevnetna revmatična bolezen sklepov, ki prizadene predvsem starejše

ljudi in se najpogosteje pojavi na kolkih, kolenih, ramenih, vretencih in prstih. Bolezen so včasih imenovali kar obraba sklepov, saj se začne z obrabljenim hrustancem, zajema pa cel spekter sprememb na sklepu. Poleg tega, da se hrustanec stanjša in spremeni, se enako godi tudi kosti pod njim, hkrati pa se zadebeli sklepna ovojnica, pojavijo se lahko tudi sklepni izrastki. Sklepi postajajo vedno manj gibljivi, bolečina pa se pojavi, ker se kosti drgnejo druga ob drugo. Vzrok za obrabo je največkrat starost, lahko pa nastane tudi kot posledica preobremenitev, nastalih pri športu in rekreaciji, pri težkem fizičnem delu in pri nepravilni drži. Svoje dodajo še previsoka telesna teža, genetska nagnjenost in seveda prehrana. Artoza nase najraje opozarja zjutraj, in sicer z otrdelostjo in okorelostjo sklepov, prizadeti predeli pa so boleči in otečeni. Zdravljenje začnemo s krepitvijo mišic, saj oslABLJENE mišice pomenijo večjo obremenitev na hrustanec. Pomaga tudi toplota, protivnetna zdravila in v najslabšem primeru, npr. v primeru obrabe kolkov, operacija.

PUTIKA ALI URIČNI ARTRITIS

Putika, protin ali urični artritis, imenovan tudi bolezen kraljev, pomeni hudo vnetje sklepa. Povzročajo ga kristali, ki nastajajo ob visokih vrednostih sečne kisline. Napad putike se začne nenadoma. Bolnika zbudi neznosna bolečina v palcu na nogi, lahko pa tudi v gležnju ali kolenu. Sklep se obarva rdečkasto ali modrikasto, neznosno boli in je tako občutljiv na bolečino, da je lahko celo dotik rjuhe premočan. Nezdravljen napad izzveni sam od sebe v 7–10 dneh, da pa se ne bi ponovil, mora bolnik jemati protivnetna zdravila. Ob tem se odsvetuje pretirano pitje alkohola ter gaziranih pijač in uživanje drobovine.

Na artritična stanja vplivajo:

- genska nagnjenost,
- prevelika telesna teža,
- prehrana,
- različne poškodbe in obrabe, ki so lahko posledica nesreče, športa ali težkega fizičnega dela.

HRUSTANEC

Ko govorimo o sklepih, ne moremo mimo hrustanca. Ta belkasta, gelu podobna snov v debelini 3–5 centimetrov prekriva končne dele kosti. S svojo elastičnostjo omogoča gladko in neboleče drsenje sklepnih površin, deluje kot blažilec tresljajev in pomaga sklepom prenesti velike pritiske. Omogoča torej gladko gibanje sklepa, za kar je v največji meri zaslužna voda, ki je v hrustancu kar 70 %. Poleg vode hrustanec sestavljajo še beljakovinska kolagenska vlakna, ki zadržujejo vodo in skrbijo za čvrstost, proteoglikani, ki omogočajo spremembe pod pritiskom, ter hondrociti, ki tvorijo nova kolagenska vlakna in proteoglikanske molekule. Kot vse ostalo se stara tudi hrustanec, zaradi česar je v njem vedno manj vode, kar privede do sprememb, te pa lahko povzročijo tudi udarci in poškodbe. Hrustanec se tako lahko stanjša, zmehta, postaja hrapav, lahko razpoka in se začne razkrajati, kar privede do artritičnih bolezni.

SKLEPNE VEZI

Poleg kosti, hrustanca, sklepne ovojnice in mišic sestavljajo sklep tudi elastične sklepne vezi oziroma ligamenti. Njihov namen je učvrstitev oziroma stabilizacija sklepa, zato jih imenujemo statični stabilizatorji (za razliko od mišic, ki jih imenujemo dinamični stabilizatorji). Sklep stabilizirajo tako z zunanje kot tudi notranje strani. Sklepne vezi so poleg mišic v sklepu najbolj dovzetne za poškodbe, kot so vnetja, zvini in izpahi. Ob prekomerni obremenitvi ter v

»Sklepne vezi so poleg mišic v sklepu najbolj dovzetne za poškodbe, kot so vnetja, zvini in izpahi. Ob prekomerni obremenitvi ter v nenaravni legi sklepa se vezi namreč hitro raztegnejo preko mere.«

nenaravni legi sklepa se vezi namreč hitro raztegnejo preko mere. Če ob tem ne pride do raztrganja vlaken, govorimo o vnetju vezivne ovojnice. Če se natrga le nekaj vlaken, gre za delno raztrganino, ko se pretrga celotna vez, pa za popolno, ki zahteva zdravljenje z operacijo.

GLUKOZAMIN

Glukozamin je aminosaharid, telesu naravna snov, ki ga največ najdemo v jetrih, ledvicah in hrustancu, poleg tega pa je tudi pomemben sestavni del celičnih sten. Glukozamin je ključnega pomena za delovanje naših sklepov, saj igra pomembno vlogo pri gradnji sklepov ter nastanku kit, mišic, vezi itd., pa tudi srčnih zaklopk in nohtov. V hrustancu skrbi za njegovo elastičnost in splošno stanje ter omili njegovo propadanje. Glukozamin poznamo tudi kot zdravilo, ki ga uvrščamo v skupino nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil. Za komercialne namene ga pridobivajo iz zunanega dela skeleta lupinarjev (školjk, rakov, polžev) ter s fermentacijo žit, v telo pa ga lahko vnašamo oralno, v obliki mazila ali z injiciranjem.

ZVIN

Zvin pomeni poškodbo sklepnih vezi in (ali) sklepne ovojnice, ki hkrati izključuje poškodbo kosti. Pojavi se, kadar je sila delovanja na sklep prevelika, da bi jo ligamenti lahko ublažili. To se zgodi, kadar nerodno stopimo, doskočimo ali celo pademo kot posledica nepravilnega položaja sklepa. Takrat lahko pride do razmaknitve kosti, pri čemer oblika sklepa (za razliko od izpaha) ostane nespremenjena. Vezi in ovojnice se ob zvinu lahko preveč raztegnejo, natrgajo in celo pretrgajo, zato zvin delimo na tri stopnje. Najblažja, pri kateri je gibljivost sklepa tudi najmanj okrnjena, je nategnjenost ligamentov, ki ji sledi natrganost, najhujši pa je zvin 3. stopnje, pri katerem se lahko pretrga ena ali več vezi in sklepna ovojnica. Sklepi, ki so najpogosteje podvrženi zvinu, so poleg že pregovornega gležnja še palci, zapestje in koleno.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Zvin pomeni poškodbo sklepnih vezi in (ali) sklepne ovojnice, ki hkrati izključuje poškodbo kosti. Pojavi se, kadar je sila delovanja na sklep prevelika, da bi jo ligamenti lahko ublažili.«



IZPAH

Tako kot do zvina tudi do izpaha prihaja iz podobnih vzrokov, torej kadar stabilizatorji sklepa tega ob močni nenadni sili delovanja ne uspejo zaščititi. Navadno mu botrujejo hujši padci, prometne nesreče in težje športne poškodbe, lahko pa je tudi posledica nekaterih kroničnih bolezni.

Ob izpahu pride do popolnega pretrganja stabilizatorjev, pri čemer se spremeni oblika sklepa, kosti se premaknejo iz svojega položaja in sklepni površini se ne stikata več. Poleg pretrganih vezi navadno pride tudi do poškodb sklepne ovojnice, mišic in celo žil ter živcev, v sklep pa se lahko vrinejo tudi ob sklepne strukture, ki onemogočajo naravno sklepa. Izpah spremlja izredna bolečina, sklep oteče, lahko pomodri in je negibljiv.

Izpah mora vedno naravnati zdravnik, in ker sklep v 15–30 minutah po poškodbi postane zelo boleč, ga morajo navadno naravnati v splošni anesteziji ali si pomagati celo z operacijo. Po posegu je treba sklep za 2–3 tedne dodatno zaščititi z opornico.

KAJ NAM LAHKO POMAGA?

KURKUMA

Poznamo jo kot začimbo z močno, rumeno barvo, pridobiva pa se iz korenine ingverju podobne azijske rastline *Curcuma longa*. Ta

vsebuje celo vrsto vitaminov in mineralov, folno kislino, železo, kalij in mangan ter esencialne omega-3 maščobne kisline. V njej najdemo rastlinski pigment *kurkumin*, ki je zaslužen za večino njenih zdravilnih lastnosti.

Teh pa je cela paleta. Kurkuma namreč deluje antiseptično in antibakterijsko, zato jo v ajurvedski medicini že tisočletja s pridom uporabljajo pri zdravljenju in celjenju ran in opeklin. Učinkovita je tudi pri čiščenju prebavil, zdravljenju čirov in blaženju zgage. Ugodno vpliva na jetra, saj spodbuja izločanje žolča, bilirubina in holesterola, in je tako učinkovita pri zdravljenju hepatitisov. Njene zdravilne lastnosti so v pomoč tudi pri luskavici in glivicah. Zaradi svojega protivnetnega delovanja in lastnosti je idealno naravno zdravilo pri zdravljenju artritsov. Ker je močan antioksidant, naj bi imela celo protikancerogeno delovanje.

Domače zdravilo: Za lajšanje vnetega grla zmešajte žličko kurkume z vročim mlekom.

ŠIPEK

V slovenskem prostoru pogosto naletimo na divji grm šipek, čigar plodovi so prava zakladnica vitamina C, saj naj bi ga vsebovali kar 10-krat več kot limona. Zato je šipek učinkovita pomoč pri gripi in prehladih, saj spodbuja in krepi imunski sistem ter čisti organizem. Izredno blagodejno vpliva na sklepe, saj iz telesa odvaja nakopičene soli sečne kisline, zato je učinkovita pomoč pri revmatskih boleznih in protinu. Povečuje tudi gibljivost sklepov, pomaga pri njihovi obnovi in deluje protibolečinsko.

Zdravilen učinek ima na vnetja mehurja, preprečuje ledvične kamne ter preprečuje slabokrvnost, poleg tega pomaga pri koncentraciji, izboljševal pa naj bi celo erektilno disfunkcijo.

HIALURONSKA KISLINA

Hialuronska kislina, ljudem najbolj znana iz reklam kozmetične industrije, je telesu naravna snov, ki jo najdemo med drugim v tekočini očesnega zrkla, v sklepih, vezivnih in živčnem tkivu ter seveda koži. Ima neverjetno sposobnost zadrževanja 1.000-kratne mase vode glede na lastno težo, zaradi česar

GLUKOZAMIN/ HONDROITIN

ZMAGOVALEC MED GLUKOZAMINI

Visoka kakovost in nizka cena!

Glukozamin je sestavina sklepne tekočine, hondroitin je sestavni del vezivnih tkiv. **Zanesljiva rešitev!**

Kapsula vsebuje: 500 mg glukozamin, 400 mg hondroitin

Inf: 041 790 404, www.dodajprehrani.si, Sanolabor, lekarne

V januarju popust Q10.

Le 1 kapsula na dan, ne vsebuje glutena, lektose



je pomembna predvsem kot vlažilec kože ter kot mazivo v sklepih, kjer deluje tudi kot amortizer.

Je ena najpomembnejših sestavin hrustanca, izboljšuje njegovo gladkost in upočasnjuje napredovanje obrabe, zaradi česar jo lahko v primeru obrabe zdravnik vbrizga naravnost v sklep. Poleg tega, da skrbi za ohranjanje gibljivosti sklepov, vrača koži prožnost, pomaga pa tudi celiti rane, deluje proti gubam in zmanjšuje brazgotine.

ZELENOUSTA ŠKOLJKA – PERNA EKSTRAKT

Na obalah Nove Zelandije raste zelenousta morska školjka (lat. *Perna canaliculus*), ki je bogat vir glikozaminoglikanov (GAG). Ti se nahajajo tudi v našem telesu, in sicer v vezivnih tkivih, sklepih in hrustancu, njihova naloga pa je uravnavanje prožnosti tkiva, pospeševanje prenosa hranilnih snovi po telesu ter pomoč vezivnemu tkivu pri obnavljanju (glej *glukozamin*).

Znanstvenike je do ugotovitve, da je školjka pomemben vir glukozamina, prišlo do dejstva, da na tem območju živeče Maore precej manj pestijo sklepne bolezni kot ostale. Maori se namreč prehranjujejo tudi z zelenoustimi školjkami, ki vsebujejo sestavine s protivnetnim delovanjem, te pa preprečujejo artritiska vnetja. Originalni perna ekstrakt, pridobljen iz školjk, je bogat z omega-3 maščobnimi kislinami, aminokislinami, minerali, encimi in mikroelementi. Ekstrakt tako zdravi težave s sklepi in z vezivnim tkivom ter hkrati deluje protibolečinsko.

BOSVELIJA

Bosvelija je bodičasto drevo, ki izvira z Bližnjega vzhoda, ljudem, ljudem pa kot zdravilna rastlina služi že preko 5.000 let. Na vzhodu je bosvelija najbolj znana kot sredstvo za 'ogrevanje' sklepov, saj pospešuje njihovo prekrvavitev, deluje proti njihovi okornosti ter znižuje raven uničujočih encimov, ki bi lahko prispevali k razkrajanju vezivnih tkiv.

»Kurkuma namreč deluje antiseptično in antibakterijsko, zato jo v ajurvedski medicini že tisočletja s pridom uporabljajo pri zdravljenju in celjenju ran in opeklin.«



Pri težavah s sklepi deluje protibolečinsko, povečuje njihovo elastičnost in gibljivost ter znotraj sklepov deluje kot lubrikant. S svojim močnim protivnetnim delovanjem tako ne deluje ugodno le na revmatske bolečine, pač pa na vsa kronična vnetja, tako sklepov, dihal kot tudi kože.

Bosvelija je učinkovita tudi pri lajšanju težav ob menstruaciji, izboljšuje moško spolno moč, deluje proti gubicam, glivicam in bakterijam, ima protirakave učinke ter prijetno deluje na dihalni sistem. Pogloblja dihanje, zaradi česar je priljubljena tudi kot pomoč v obliki eteričnega olja pri meditaciji.

Če kurkuma in bosvelija združita moči, kombinacija znanstveno dokazano blaži težave s sklepi.

TURMERIC

kapsule z naravnim izvlečkom kurkume, standardiziranim na 95% kurkumina, ki:

- podpira zdravje jeter
- olajša prebavo
- podpira normalno funkcijo žolčnika
- pospešuje prebavo maščob
- pomaga nadzorovati vnetne odzive v telesu



Na voljo v vseh drogerijah dm in Mueller, v boljše založenih lekarnah ter v spletni lekarni www.lekarnar.com



Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Sladkorna bolezen prizadene tudi noge



Intervju

doc. dr. Vilma Urbančič Rovar, dr. med.

Sladkorna bolezen oziroma diabetes mellitus se med ljudmi pojavlja relativno pogosto, relativno pogosti pa so tudi zapleti bolezni in eden izmed njih je sindrom diabetičnega stopala.

Posledice sladkorne bolezni kot sta motnje v prekrvavitvi in okvara živcev, povzročijo nezadostno prekrvavitev stopala in oslavljen ali odsoten občutek za bolečino,

toploto in hlad ipd., zaradi česar so sladkorni bolniki bolj ogroženi za nastanek razjed in poškodb.

Avtor: **Anja Kuhar**

Razjeda na nogi pomeni odprto pot za okužbo, običajno pa je razjeda tudi začetni dogodek v zaporedju, ki na koncu pripelje do gangrene in v skrajnem primeru amputacije. In ker nam že sama beseda 'amputacija' požene strah v kosti, so samopregledovanje, ustrezna preventivna skrb za stopala ter presejalni testi v diabetoloških ambulantah ključnega pomena.

Več o diabetični nogi nam je zaupala **doc. dr. Vilma Urbančič Rovar, dr. med.**, UKC Ljubljana, s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove.

Diabetična noga NI vsako stopalo osebe s sladkorno boleznijo, ampak s tem izrazom opisujemo bolno nogo sladkornega bolnika. K njenemu nastanku največ prispevata:

- **žilna bolezen** oziroma motnje v prekrvavitvi (*diabetična angiopatija*) ter
- **okvara živcev** (*diabetična nevropatija*).

So motnje v prekrvavitvi pri bolnikih s sladkorno boleznijo pogoste kot pri ljudeh brez sladkorne bolezni?

Pri sladkornih bolnikih se motnje v prekrvavitvi pojavijo prej kot pri ostalih ljudeh. Sladkorna bolezen tipa 2 je skoraj sinonim za pospešeno aterosklerozo, ki pri sladkornih bolnikih zajame predvsem žile na golenih, te

pa so silno nevhvaležne za zdravljenje. Hkrati zaradi odsotnosti prekrvavitve lahko pride do odmiranja tistega dela tkiva, ki ne dobi prehrane, zaradi česar lahko pride do gangrene in posledično do amputacije. Do slednje seveda lahko pride tudi zaradi okužb, ki so posledica okvare živčevja.

Približno dva od treh sladkornih bolnikov imata do neke mere **okvarjene živce**. Okvara perifernih senzoričnih živcev lahko povzroča:

- negativne simptome,
- pozitivne simptome.

Če začneva z negativnimi simptomi, kaj to pomeni?

Negativni simptomi pomenijo, da bolnik ne čuti stvari, ki bi jih normalno moral.

V praksi to pomeni: oslavljen ali odsoten občutek za bolečino, dotik, temperaturne razlike, vibracije ter položaj sklepov v prostoru, zaradi česar se ne zaveda izpostavljenosti potencialno škodljivim dražljajem.

Premajhni čevlji ga ne tiščijo, ne čuti nagubane nogavice ali kamenčka v čevlju, in ko se umiva, se ne more zanesti na svoj občutek za toplo/hladno ter se lahko opari z vrelo vodo, ki se mu po občutku zdi mlačna. Ker v nogah nima finega občutka za položaj v prostoru, hodi nekako tako kot človek, ki mu je 'noga zaspala'. Takšna trda hoja lahko povzroči mikropoškodbe na kosteh, ki so izpostavljene približno tako kot hiša, ki jo zamaje sto majhnih potresov – vsak zase je nepomemben, vsi skupaj pa pustijo posledice. Če pod naštetu potegnemo črto, je sladkorni bolnik z motnjami občutka izpostavljen nevarnosti poškodb, ki tako predstavljajo na stežaj odprta vrata za vstop patogenih mikroorganizmov, ki povzročijo okužbo.

Kaj pa pozitivni simptomi?

V tem primeru bolnik čuti bolečine, čeprav zanje ni nobenega vzroka. To opisuje kot pekoč občutek v nogah, zbadanje, mravljinčenje nog ipd., v odsotnosti dražljajev, ki bi take senzacije dejansko povzročali. Lahko gre tudi za pretiran občutek za bolečino (*alodinija*), pri čemer lahko že rahel dotik rjuhe pomeni izjemno bolečino.

Sladkorna bolezen pa prizadene tudi avtonomno oz. vegetativno živčevje. Na kakšen način se to izrazi in kakšne so posledice?

Avtonomno živčevje oskrbuje med drugim tudi žleze znojnice in če so ti živci okvarjeni, se noga deloma ali popolnoma preneha znojiti. Človekova prva misel je seveda, kako je to krasno, saj si potem ni treba umivati nog, menjati nogavic, noge nimajo neprijetnega vonja itd. A narava je poskrbela za znojenje z določenim namenom, koža tako ostaja mehka, voljna, prožna, v odsotnosti potenja pa postane suha, trda in razpokana, kar zopet predstavlja nevarnost za okužbo.

»Kronični zapleti sladkorne bolezni so v veliki meri odvisni od (ne)urejenosti sladkorne bolezni, pri čemer dobro urejena sladkorna bolezen pomeni raven glikiranega hemoglobina pod 6,5 %.«

Okužbe, do katerih pride zaradi motenj v občutku in motnje prekrvavitve, lahko povzročijo razjedo na nogi sladkornega bolnika.

Razjedo na nogi dobi vsaj enkrat v življenju približno 15 % bolnikov s sladkorno boleznijo. Nevarna je predvsem zato, ker je navadno prvi dogodek v zaporedju, ki privede do gangrene in amputacije.

V razvitem svetu je več kot polovica netravmatskih amputacij (torej amputacij, ki niso posledica prometnih nesreč, športnih poškodb ipd.) posledica sladkorne bolezni. Vsako minuto dva človeka na svetu zaradi sladkorne bolezni izgubita nogo.

Grožljivo. So vsi bolniki s sladkorno boleznijo enako ogroženi za nastanek razjed in gangrene?

Kronični zapleti sladkorne bolezni so v veliki meri odvisni od (ne)urejenosti sladkorne bolezni, pri čemer dobro urejena sladkorna bolezen pomeni raven glikiranega hemoglobina pod 6,5 %. Slabo urejena sladkorna bolezen predstavlja veliko tveganje za nastanek zapletov, dobro urejena pa dobro preventivo. Tisti, pri katerih se je razjeda na nogi že pojavila, so visokorizični in lahko z veliko verjetnostjo pričakujemo ponovitev.

Preventiva je torej ključnega pomena. Kako se je lotite?

V ambulantah enkrat letno izvajamo preventivne preglede oziroma presejanje. Vsebina tega preventivnega pregleda je natančno definirana in zajema pogovor z bolnikom ter pregled nog, na katerem ocenimo, ali ima bolnik kakršnekoli deformacije, ali normalno čuti ter ali ima tipne stopalne pulze.

Na podlagi ugotovitev bolnike razdelimo v štiri skupine glede na ogroženost za nastanek razjede. V prvi skupini so tisti, ki normalno čutijo in nimajo motenj prekrvavitve, v drugi skupini tisti brez deformacij, a z motnjami občutka, v tretji tisti, ki imajo motnje v prekrvavitvi, in v četrti najbolj ogroženi. Torej vsi tisti, pri katerih se pojavlja kombinacija deformacij, motenj občutka ali motenj v prekrvavitvi.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Če bolnik pride k nam takoj, ko odkrije razjedo, prizadeto mesto razbremenimo, okužbo zdravimo, odstranimo hiperkeratotične obrobe okrog rane in običajno se rana hitro zaceli.«



Vsakodnevno samopregledovanje nog

Sladkorni bolnik se zaradi senzorične nevropatije ne more zanesti na to, da ga bo občutek bolečine opozoril na težave, zato mora bolezenske spremembe aktivno iskati. Stopala naj si redno vsak dan pregleduje. Če zaradi slabše gibljivosti tega ne zmore sam, si lahko pomaga z ogledalcem ali prosi za pomoč svojce.

Če bolnik odkrije razjedo, kako se lotite zdravljenja? Se razjede res lahko celijo tudi do enega leta?

Če bolnik pride k nam takoj, ko odkrije razjedo, prizadeto mesto razbremenimo, okužbo zdravimo, odstranimo hiperkeratotične obrobe okrog rane in običajno se rana hitro zaceli. Če temu ni tako, je lahko kriva motnja v prekrvavitvi, neobvladana okužba ali najpogostejše nezadostna razbremenitev. Bolnika namreč razjeda ne boli, zato normalno hodi in ob tem 'pohodi' vse mlade celice, ki so uspele zrasti.

Bi moral torej bolnik z razjedo na nogi ležati in počivati?

Znameniti ameriški diabetolog Elliott Joslin je dejal, da si težko štejemo v uspeh, če nekoga za eno leto položimo v posteljo, da mu ohranimo nogo. Poznamo različne načine razbremenitve stopala, npr. vložek, ki je na mestu razjede izdolben, tako da ne pritiska nanjo, začasen čevelj z dvignjenim in s stanjšanim podplatom na mestu, kjer se nahaja rana, pa tudi mavčev copat ali mavčev škorenj, ki se popolnoma prilega nogi, s čimer se obremenitve pri hoji enakomerno porazdelijo in ni točkovnega pritiska na rano. Žal je mavčenje diabetičnih razjed v Sloveniji zaenkrat še vedno bolj butična proizvodnja, ki ni široko dostopna.

Prej sva omenili, da lahko bolnik sam odkrije razjedo. Ni pa vedno nujno, da je razjeda vidna rana na nogi, lahko se skriva tudi pod kožo?

Pri sladkorni bolezni pride tudi do prizadetosti motoričnih živcev, ki mišicam pošiljajo impulze za krčenje. Če so ti živci bolni, mišica ne dobiva impulzov, zato se ne krči, posledično se stanjša in skrajša, zato pride do deformacije, ki jo imenujemo **krempljasti prsti**. S tem je oblika stopala spremenjena, bolnik hodi po glavicah stopalnic ali po blazinicah prstov in skoraj po nohtih, na preobremenjenih točkah pa se obilno tvori trda koža, s katero bolnik samega sebe 'ožuli'.

Pod trdo kožo se slej ko prej naredi razjeda, ki je bolnik ne bo opazil. Zato ga moramo vedno, preden trdo kožo odrežemo, opozoriti, da se pod njo skriva razjeda. Ta je vidna že od daleč. Običajna trda koža je namreč rumenkaste barve, trda kot vosek pri sveči. Če se pod njo skriva razjeda, ta izloča tekočino, posledično je trda koža bolj razmočena in bolj belkaste barve. Če je v njej že zakrvavelo, vidimo temno liso. Bolnik sam teh sprememb navadno ne opazi in ker ga ne boli, nanje tudi ni pozoren.

ABC

A Na nastanek diabetičnega stopala vplivajo za sladkorno bolezen tipične težave, kot sta motnje v prekrvavitvi in okvara živcev.

B Bolnik s sladkorno boleznijo zaradi motenj občutkov velikokrat ne občuti bolečine in temperaturnih sprememb, zato je možnost nastanka poškodb veliko višja.

C Nastanek razjede na stopalu predstavlja tveganje za pojav gangrene, ki ji sledi amputacija.



Zelišča za vsakdanjo uporabo

Zdravilni darovi narave

Že dolgo pred pojavom moderne medicine so naši predhodniki iskali utehe v rastlinah, ki jih je moč najti v naravi in imajo zdravilne lastnosti. Danes, ko se zopet vračamo v naročje narave, nam ta lahko obilno pomaga pri zdravljenju.

V članku opisana zelišča so lahko čudovito naravno zdravilo in pomoč pri težavah s sklepi, pri revmatičnih boleznih, bolečinah v mišicah in podobno, poleg tega pa njihov širok spekter delovanja pomaga pri številnih težavah, od sončnih opeklin pa vse do razstrupljanja telesa.

Avtor: **Anja Kuhar**

ARNIKA

Zdravilna arnika, lat. *Arnica montana*, je zaščitena rastlina, doma v Alpah Srednje Evrope, ki jo najdemo po celi stari celini. Rastlina zraste do višine 60 cm, zanjo pa so značilni rumeni cvetovi grenkega okusa, ki puščajo rdečkasto sled, ter listi, ki spominjajo na regrat.

Naravno zdravilo za ...

Ker arnika učinkovito zdravi sto in eno bolezen, jo nekateri radi imenujejo tudi 'kraljica domačih zdravil'. V prvi vrsti arnika

širi žile in pomaga pri prekrvavitvi, pospešuje celjenje ran, deluje protivnetno in čisti organizem. Uspešna je pri blaženju posledic revmatičnih obolenj in pri odstranjevanju krvnih strdkov pri izpahih in izvinih, pri katerih zmanjšuje tudi oteklino in preprečuje nastajanje modric. Zaradi protivnetnih lastnosti in pomoči pri celjenju jo s pridom uporabljamo pred in po posegih. Pomaga tudi pri težavah s hemoroidi ter blaži pike žuželk in ožigalkarjev, pomaga pri turih, mozoljavosti in sončnih opeklinah.

Uporabljamo ...

Zdravilni so predvsem njeni cvetovi, včasih pa tudi steblo in korenika, ki jo moramo izkopati še pred cvetenjem. Zdravilo lahko pripravimo v obliki tinkture, olja ali cvetov, notranji uporabi pa se zaradi neprijetnih stranskih učinkov raje izogibajmo.

Kdaj se ji izognemo ...

Prekomerna uporaba, predvsem notranje uživanje, ni priporočljivo. Povzroči lahko namreč težave s prebavo, vnetje želodčne in črevesne sluznice ter slabost in bruhanje. Vpliva tudi na hitrejši srčni utrip in lahko povzroči težave z dihanjem. Dolgotrajna zunanja uporaba lahko povzroča vnetje kože in ekceme.

Pripravimo sami

Arnika cveti od julija do avgusta, ko cvetove tudi nabiramo. Pred uporabo jim odstranimo zelene ovojne listke ter jih posušimo na soncu in shranimo v temnem prostoru.

Za **pripravo arnikinega olja** cvetove namočimo v olje in jih pustimo na soncu toliko časa, da olje postane rdeče barve.

Tinktura pa pripravimo tako, da za dva tedna namočimo 10 g cvetov v 100 g alkohola, precedimo in shranimo v temnem prostoru.

OGNJIČ

Ognjič, lat. *Calendula officinalis*, je po videzu in lastnostih arniki podobna rastlina. Zraste do višine 60 cm, krasijo pa jo rumenooranžni cvetovi, ki cvetijo med junijem in septembrom.

Ljudsko izročilo

Ognjič se pojavlja tudi pod imeni, kot so babji prstanec, primožek, kalendula, ringelc, meseček, sončica itd., njegove zdravilne lastnosti pa so poznali že Rimljani. Ti so mu dali tudi prvo ime, kalendula, saj so verjeli, da zacveti vsak prvi dan v mesecu, imenovan *calendae*. ►

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

favn
Zdravilna moč zelišč

V koraku z naravo

AKUPRES, masažna krema z izvlečki zdravilnih rastlin in naravnih eteričnih olj, poskrbi, da je vsak dan gibek, lahkoten in neboleč. S svojo bogato sestavo je nadvse učinkovit, saj povečuje lokalno prekrvavitev tkiv in posledično sprošča in blaži mišične krče ter akutne in kronične bolečine v mišicah in sklepih.

Stopite odločno, stopite v korak z naravo!

Za več informacij pokličite
01 43 63 188.

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

Favn d.o.o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje, www.favn.si



Lajša vnetja in bolečine

Za nego bolečih mišic in sklepov

»Ker deluje protivnetno, protibakterijsko in protivirusno, je spekter ognjičevega delovanja skoraj tako širok kot pri arniki ...«



Naše babice so mu pravile vremenar, saj naj bi v primeru, da ognjičevi cvetki ostanejo zaprti do osme ure zjutraj, tisti dan deževalo. Poleg napovedovanja vremena pa so mu v srednjem veku pripisovali tudi zaščitne lastnosti, saj naj bi posipanje ognjiča pod in na posteljo pregnalo zle duhove in prinašalo preroške sanje.

Naravno zdravilo za ...

Ker deluje protivnetno, protibakterijsko in protivirusno, je spekter ognjičevega delovanja skoraj tako širok kot pri arniki, le da je uporaba ognjiča varnejša.

Ognjič pomaga pri čiru na želodcu, ga umirja, pospešuje izločanje žolča in uravnava raven holesterola v krvi. Uspešen je tudi v čiščenju organizma, saj pospešuje potenje in izločanje seča. Da je učinkovit v celjenju ran, so vedeli že v prvi svetovni vojni, ko so ga polagali nanje. Ognjič namreč zastavlja krvavitve, spodbuja rast novih celic, zdravi odrgnine, otekline, modrice in preležanine. Blagodejno vpliva na vnete sluznice, hemoroide in vnetje zadnjika. Zdravilno vpliva tudi na akne, pomiri suho kožo, ki jo ščiti pred soncem in zunanji vremenski vplivi, zdravi bradavice in ture ter učinkovito odpravlja glivična obolenja. Uravnava tudi ženske hormone in pomaga pri simptomih menopavze.

Uporabljamo ...

Pri ognjiču se večinoma uporabljajo značilni cvetovi, iz katerih pripravimo zeliščni poparek, tinkturo, olje, maslo itd. Lahko ga tudi vmešamo v solate, rižote in juhe, da nam popestri jedilnik, vendar bo bolj kot s svojimi zdravilnimi lastnostmi prispeval s prelepo oranžno barvo. Zasajen na vrtu odganja škodljivce.

Pripravimo sami

Poparek pripravimo tako, da dve žlici posušenih ognjičevih cvetov prelijemo z vrelo vodo in čez deset minut precedimo. Lahko ga zaužijemo, vanj namočimo obkladke ali pa si z njim umijemo obraz.

Če pa želimo pripraviti **tinkturo**, 10 g posušenih cvetov namočimo v 200 ml alkohola.

Kdaj se mu izognemo ...

Zaradi vpliva na hormone se uporaba ognjiča odsvetuje ženskam, ki bi rade zanosile, saj uničuje semenčice in vpliva na menstrualni cikel. Predvsem pa naj se mu izogibajo nosečnice, saj ognjič škodi zarodkovim celicam in lahko v najslabšem primeru povzroči celo splav.

BRIN

Nizek, zimzelen grm brina, lat. *Juniperus communis*, lahko v višino doseže tudi do 10 m. Znan je po svojih črnomodrih jagodah, ter po bodičastih, iglastih listih.

Ljudsko izročilo

Brinu je dala ime ptička brinovka, ki se rada sladka z njegovimi jagodami, med ljudmi pa se pojavlja tudi pod imeni bancur, črna smreka, smolj in smelinovec.

Že od nekdaj so brinu pripisovali zaščito pred zlom in odganjanje zlih duhov, kar je zelo razširjeno predvsem v slovanskem svetu, zato ga pogosto najdemo na pokopališčih. Spomnimo se le brinovega kola, ki naj prebije vampirjevo srce. Brin naj bi ljudem tudi pomagal razlikovati laž od resnice, odganjal pa naj bi tudi kugo.

Naravno zdravilo za ...

Brin deluje protivirusno in protibakterijsko, zaradi česar je idealna pomoč predvsem pri prehladih in razkuževanju dihal, blaži pa tudi kašelj in krepi imunski sistem. Zaradi svojega protivnetnega delovanja je učinkovita pomoč pri revmatičnih obolenjih, bolečih sklepih in mišicah. Ker draži sečne organe, deluje odvajalno in pomaga tudi proti potenju, razkužuje vnet sečni mehur in čisti organizem. Pomaga pri želodčnih težavah, kot sta napenjanje in zgaga, znižuje raven krvnega sladkorja in zdravi hemoroide. Ker učinkovito pomaga tudi proti aknam, mastni koži in celulitu, ga kozmetična industrija s pridom vključuje v svoje izdelke.

Uporabljamo ...

Iz brina lahko pripravimo olje, zrele jagode lahko žvečimo, posušene pa pripravimo v poparku, ki ga uporabljamo zunanje ali notranje. Brinove jagode lahko zakuhamo

tudi v razne omake ali pa pripravimo brinjevec, žganje, nenazadnje je brin glavna sestavina džina.

Pripravimo sami

Zrele brinove jagode nabiramo jeseni, pri čemer ne pozabimo na močne rokavice, saj so brinove iglice zelo bodeče. **Poparek** pripravimo iz jedilne žlice v senci posušenih jagod ter vrele vode. Lahko ga zaužijemo, si pripravimo obkladek ali pa si naredimo inhalacijo, morda celo sedečo kopel.

Kdaj se mu izognemo ...

Ker brin draži sečni mehur, se odsvetuje vsem, ki jih pestijo težave z ledvicami. Izogibajo naj se mu tudi nosečnice, ker naj bi povzročal splav. Da pa zmanjšuje plodnost, so vedeli že Indijanci, kar so obrnili sebi v prid in ga uporabljali kot sredstvo za preprečevanje nosečnosti.

EVKALIPT

Modri gumijevac, lat. *Eucalyptus globulus*, domuje v Avstraliji, Evropa pa ga je spoznala šele v 19. stoletju. Drevo lahko zraste vse do 100 m, kar ga prišteva med najvišja na svetu. Njegovi listi so modrozeleni barve, najbolj prepoznaven pa je njegov močan, osvežilen vonj.

Naravno zdravilo za ...

Evkalipt deluje antiseptično, protivnetno in protibolečinsko. Najbolj nam je znan kot prva pomoč pri gripi in prehladih, saj ugodno vpliva na dihalni sistem, hkrati pa spodbuja izločanje sluzi in olajšuje izkašljevanje ter čisti dihalne poti. Pomaga tudi pri vnetem žrelu, težavah zaradi astme, bronhitisa in vnetja sinusov ter odpravlja glavobol. Učinkovit je tudi pri bolečih mišicah in sklepih, saj deluje hladilno, blaži bolečine in spodbuja regeneracijo. Tako je v veliko pomoč vsem, ki imajo težave z revmatičnimi obolenji. Pospešuje tudi celjenje ran in pomaga pri zdravljenju aken.

Evkalipt deluje tudi kot naravni repelent, saj odganja insekte, hkrati pa pomaga tudi pri pikih žuželk in odpravlja gliste.

Uporabljamo ...

Eterično olje se pridobiva iz svežih listov in vejic, in sicer s parno destilacijo. Uporabljamo ga lahko v obliki inhalacij, kopeli, savn, obkladkov in mazil, kozmetična industrija pa ga rada vključuje v proizvodnjo mil, parfumov in krem.

Kdaj se mu izognemo ...

Evkalipt se, kot ostala opisana naravna zdravila, odsvetuje nosečnicam, pomembno pa je opozoriti tudi na to, da v prevelikih količinah lahko postane nevrotoksičen.

»Evkalipt deluje antiseptično, protivnetno in protibolečinsko. Najbolj nam je znan kot prva pomoč pri gripi in prehladih, saj ugodno vpliva na dihalni sistem, hkrati pa spodbuja izločanje sluzi in olajšuje izkašljevanje ter čisti dihalne poti.«



VRAŽJI KREMPELJ

Vražji ali hudičev krempelj, lat. *Harpagophytum procumbens*, raste v puščavski Afriki, predvsem v Namibiji, Evropa pa ga je spoznala v začetku 19. stoletja. Korenine rastline, znane tudi kot repuš, segajo v globino celo do 2 metrov, zanjo pa so značilni bodičasti plodovi, ki so resnično videti kot nekakšni krempeljci, po čemer je rastlina tudi dobila ime.

Naravno zdravilo za ...

Vražji krempelj glede na svoje številne lastnosti ni prav nič vražji. Med ljudmi je najbolj znan kot pomoč pri revmi, lumbagu, bolečinah v sklepih itd., saj ima izrazito protivnetne lastnosti. V zadnjem času je med ljudmi toplo sprejet kot naravna zamenjava za medicinske kortikosteroide. Zmanjšuje tudi otekline in bolečine, sprošča napete mišice, spodbuja naj bi celo rast hrustanca, zaradi česar je priljubljen med ljudmi, ki jih pesti osteoartraza. Ker deluje na sečno kislino, ga s pridom uporabljajo tudi bolniki s putiko.

Poleg tega znižuje holesterol, uravnava krvni sladkor, odpravlja migrene in vročine, učinkovit pa je tudi pri želodčnih, prebavnih, žolčnih in ledvičnih težavah.

Uporabljamo ...

Zdravilna je predvsem korenina vražjega kremplja, ki jo narezano na kolobarje posušimo na soncu. Iz nje lahko pripravimo poparek, ki lajša težave, pa tudi tinkturo.

Čaj iz vražjega kremplja pripravimo iz žlice posušene korenine, prelite z vrelo vodo, ki jo po 8–12 urah precedimo.

Kdaj se mu izognemo ...

Uporaba repuša se odsvetuje nosečnicam ter ljudem, ki imajo težave s srcem.

ABC

A Arnika širi žile in pomaga pri prekrvavitvi, pospešuje celjenje ran, deluje protivnetno in čisti organizem.

B Brin deluje protivirusno in protibakterijsko, zaradi česar je idealna pomoč predvsem pri prehladih in razkuževanju dihal, blaži pa tudi kašelj in krepi imunski sistem.

C Ognjič pomaga pri čiru na želodcu, ga umirja, pospešuje izločanje žolča in uravnava raven holesterola v krvi. Uspešen je tudi pri čiščenju organizma, saj pospešuje potenje in izločanje seča.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Kronična bolečina prizadene vsakega 5. Slovenca

Olajšajmo bolečino

Vsak od nas se je že srečal z različno močno bolečino kjerkoli v telesu. Gre za neprijeten občutek, ki ima najpogostejše obrambno ali opozorilno vlogo. Tako kot jo včasih zelo težko opišemo z besedami, jo tudi zaznavamo zelo različno. Nekateri jo precenijo, spet drugi jo prezrejo. Vsekakor pa je treba bolečino vzeti resno, raziskati vzrok zanjo in jo nenazadnje primerno zdraviti.

O vplivu bolečine na posameznika, lajšanju, merjenju z lestvico VAS in obvladovanju le-te smo se pogovarjali s **primarijem Gorazdom Požlepom, dr. med., spec. anesteziologom**, ki v Ljubljani vodi ambulanto za zdravljenje bolečine.

Avtor: **Saša Vrbančič**

Kako bolečina vpliva na življenje posameznika?

Bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja. Kadar gre za akutno bolečino, ki traja tako dolgo kot poškodba, ima v večini primerov zaščitno vlogo in nas varuje pred dodatnimi poškodbami. Če pa akutna bolečina preide v kronično, kar se zgodi po treh do šestih mesecih, takrat te zaščitne vloge pogosto nima več in povzroča le še težave. Bolečini sami se pogosto pridružijo še depresivnost, anksioznost,

nespečnost, razdražljivost ... Mirno lahko rečemo, da kronična bolečina oteži življenje posameznika in zmanjša kakovost življenja.

Bolečina je tudi eden glavnih razlogov za obisk zdravnika. Ne prizadene pa vseh ljudi enako. Ženske občutijo bolečino pogostejše kot moški, prav tako se bolečina pogostejše pojavi pri starejših ljudeh, pove prim. Požlep.

Omenili ste kronično in akutno bolečino. Kakšne so razlike in kako zdravimo eno in drugo?

Akutna bolečina ima skoraj vedno nek jasen vzrok, pa naj gre za poškodbo, novonastalo bolezen ali poslabšanje kronične bolezni. Pričakovati je, da bo bolečina izzvenela, ko se bo bolezen pozdravila ali poškodba odpravila. Dokler ima človek bolečine, mu jih moramo lajšati, najpogostejše to naredimo s predpisovanjem zdravil.

Z dobrim lajšanjem akutne bolečine zmanjšamo verjetnost prehoda v kronično. Ko se ta enkrat pojavi, jo mnogo težje lajšamo kot pa akutno bolečino.

Skoraj vsa zdravila imajo neželene učinke. Sčasoma se pojavi tudi toleranca na zdravila, kar pomeni, da se organizem na zdravila navadi. Zato je treba predpisovati večje odmerke, da dosežemo enako močan protibolečinski učinek.

Za kronično bolečino tudi velja, da zanjo pogosto ne najdemo pravega vzroka in je zato ne moremo zdraviti vzročno.

Merjenje bolečine je do neke mere še vedno problem. Kako jo ovrednotiti?

Res je. Doživljanje bolečine je nekaj povsem subjektivnega. Objektivno je ne moremo izmeriti, tako kot na primer raven krvnega sladkorja ali pa krvni tlak. Vedno moramo zaupati bolniku in mu verjeti, da ima bolečine. Vsi poskusi, da bi bolečino izmerili objektivno, do danes še niso dali rezultatov, kar niti ni čudno, če upoštevamo, da je bolečina kompleksna čutna in čustvena izkušnja.

Vseeno pa je dobro bolečino izmeriti, torej povprašati bolnika, koliko ga boli. Pri akutni bolečini je za to povsem primerna VAS lestvica, ki ima lestvico od 0 do 10, pri čemer 0 pomeni, da smo brez bolečine, 10 pa najhujšo možno bolečino, ki si jo lahko zamišljamo. Pri kronični bolečini ta lestvica v veliki meri odpove, saj bolniki bolečino, ki je lahko prisotna tudi več let in je za njih resnično moteča, precej precenijo in tako dobimo zelo visoke vrednosti. Zato pri merjenju kronične bolečine sam raje uporabljam opisne lestvice, ko bolnik pove, ali je njegova bolečina blaga, srednje močna, zelo močna ali pa nevzdržna.

Merjenje bolečine je pomembno, da vemo, kako močan analgetik bomo predpisali in seveda tudi zato, da vidimo, kako uspešna je terapija, ki smo jo predpisali.

Vodite ambulantno za lajšanje bolečine. Kako poteka delo v njej?

V naši ambulanti lajšamo predvsem kronično nemaligno bolečino, to je tisto, ki ni posledica raka in katere je med vsemi prizadetimi ljudmi tudi največ, okoli 98 %. V zadnjem času k nam prihaja tudi vse več bolnikov s karcinomi, a še vedno je teh malo v primerjavi z ostalimi.

Ko bolnik pride k nam, se z njim temeljito pogovorimo in ga tudi pregledamo. Zaradi velikega navala na našo ambulantno bi si seveda želeli, da bi imeli za posameznega bolnika več časa, a žal pogosto to ni mogoče. Specialist v Veliki Britaniji, kjer sem bil na izobraževanju, v svojem delovnem času oskrbi do 10 bolnikov, mi jih imamo skoraj redno preko 30. Nato bolniku predlagamo terapijo, ki se nam zdi zanj najbolj smiselna. Poudaril bi rad, da vse bolnike, ki imajo novonastalo zelo močno bolečino ali pa gre za hudo poslabšanje kroničnega stanja, takoj sprejmemo na zdravljenje. Ker pa je teh bolnikov veliko, morajo tisti s stabilno kronično bolečino čakati dalj časa. Pri tem mislim na bolnike z degenerativnimi spremembami vzdolž hrbtenice, s kroničnimi glavoboli, bolečinami v udih zaradi degenerativnih sprememb in podobno. Pri teh bolnikih lahko bolečina traja že vrsto let.

Včasih bolniku predpišemo samo zdravila, vendar se temu izogibamo, saj mislim, da ambulant kot je naša, lahko ponudi več kot le predpisovanje zdravil. Tako se pogosto odločimo tudi za različne vrste blokad, ki jih zaradi boljše učinkovitosti že dlje časa izvajamo pod nadzorom rentgena, v zadnjem času pa tudi ultrazvoka. S tem dosežemo to, da damo zdravilo na točno tisto mesto, za katero mislimo, da povzroča bolečino pri bolniku. Pri glavobolih se pogosto odločimo za akupunkturno stimulacijo, včasih uporabimo tudi transkutano elektrostimulacijo, dajanje protibolečinskih infuzij. Sodelujemo tudi s psihiatrom, pred kratkim pa smo kot dodatno pomoč pri lajšanju trdovratnih bolečin uvedli tudi hipnozo.

Kako si lahko sami lajšamo bolečino?

Splošnega pravila ni, saj ljudje bolečino doživljamo zelo individualno. Mislim, da je zelo pomembna preventiva, zlasti zdrav način življenja, s katerim lahko na primer nastanek degenerativnih sprememb odložimo za nekaj let. Tudi ko se bolečina že pojavi, je pomembno, da ostanemo aktivni, saj bomo z neko pretirano pasivnostjo naredili mnogo več škode kot z zmerno fizično aktivnostjo. Posvaril bi tudi pred prekomernim jemanjem analgetikov, ki jih vzamemo le po potrebi, takrat, ko je bolečina zelo močna in neredno vsak dan. Zavedati se moramo, da to niso zdravila, ki zdravijo osnovno bolezen, temveč le zmanjšujejo bolečine.

Kakšno je stanje pri Slovencih? Ali trpimo zaradi bolečin, si jih lajšamo?

Skupaj opisuje bolečino kar 23 % ljudi v starosti med 18. in 75. letom, kar nas postavlja na četrto mesto v Evropi. Pri ljudeh nad 60 let ta odstotek poskoči na 34.

»Doživljanje bolečine je nekaj povsem subjektivnega. Objektivno je ne moremo izmeriti, tako kot na primer raven krvnega sladkorja ali pa krvni tlak.«

V našo ambulantno prihaja največ ljudi zaradi bolečin vzdolž hrbtenice in glavobolov. Sledijo bolečine v udih, pa tiste po poškodbah in bolečine, ki so posledica kroničnih bolezni, na primer sladkorne bolezni, revmatoidnega artritisa, raznih nevroloških bolezni ...

Podatki, ki smo jih dobili v raziskavi, narejeni leta 2007 v Sloveniji, kažejo, da je največ bolečine v hrbtenici (62 %), okončinah (29 %), sklepih (27 %), precej manj je glavobolov (8 %), sledijo bolečine v trebuhu (8 %), mišicah (5 %), bolečine v očeh (3 %), bolečine v prsnem košu (2 %), migrene (2 %), zoboboli (1 %) in druge bolečine (3 %).

Koliko bolniki res poznajo naše ambulante in vse možnosti zdravljenja, ki so jim na voljo, ne vem natančno. Se pa o bolečini vse več govori in piše, tako da mislim, da naša prepoznavnost raste.

Mogoče še nekaj besed o novostih pri zdravljenju bolečine?

Revolucionarnih novosti na področju lajšanja bolečine ni, saj se stvari na tem področju spreminjajo počasi. Morda je še najpomembnejša 'novost' ta, da se o bolečini mnogo več govori in piše in da tudi širša stroka spozna, da je kronična bolečina, ki traja dolgo časa, resnično lahko bolezen sama po sebi in ne le simptom bolezni.

Prav tako tudi vemo, da nezdravljena akutna bolečina pogosto vodi v kronično, ki pa je mnogo težje obvladljiva od akutne. Zato je pomembno, da vsako močno akutno bolečino vzamemo skrajno resno in jo lajšamo najbolje, kar znamo.

Spreminja se tudi pogled na bolnike z bolečino brez jasno opredeljenega vzroka. Danes namreč vemo, da bolnik lahko občuti bolečine, tudi če zanje ne najdemo jasnega vzroka. Gre za neko prepletanje med področji v možganih, ki so pomembni za zaznavanje bolečine, in področji, ki so pomembna za čustvovanje. Z določenimi preiskavami so delno uspeli dokazati, da so ob spontani kronični bolečini v ledveni hrbtenici aktivna le področja možganov, pomembna za čustvovanje, in ne tista, ki so pomembna za zaznavanje bolečine, kot bi to pričakovali. Iz tega lahko vidimo, da bolečino dejansko sprožijo tudi čustva in ne le okvare ali poškodbe nekega dela telesa. S tem pa bolečina za bolnika ni nič manjša.

ABC

A Akutna bolečina ima skoraj vedno nek jasan vzrok, pa naj gre za poškodbo, novonastalo bolezen ali poslabšanje kronične bolezni.

B Za kronično bolečino tudi velja, da zanj pogosto ne najdemo pravega vzroka in je zato ne moremo zdraviti vzročno.

C Včasih bolniku predpišemo samo zdravila, vendar se temu izogibamo, saj mislim, da ambulant, kot je naša, lahko ponudi več kot le predpisovanje zdravil.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Očistimo svoje telo ...

Kako se znebiti strupenih snovi?

Postenje je že iz starih časov znano kot izredno učinkovita metoda čiščenja telesa. Že naši predniki so vedeli, da ima človeški organizem lastno sposobnost po naravni poti izločiti iz telesa odpadne snovi. Vemo, da v sodobnem načinu življenja z uživanjem hitre in umetno pridelane hrane vnašamo v telo večje količine strupenih snovi, kot jih uspe telo izločiti. V telesu se začnejo kopičiti strupene snovi, ki se večinoma nalagajo v maščobah. Da bi odpravili nevšečnosti, ki jih povzročajo toksini v telesu, se vedno več ljudi odloča za razstrupljanje ali postenje. V nadaljevanju predstavljamo osnovne smernice postenja ter načine razstrupljanja telesa.

Avtor: **Ines Trebec**

Kako naj se lotim?

Različni programi razstrupljanja trajajo različno dolgo, vendar ne glede na to, kateri način postenja izberemo, je pametno, da spremembe v prehranjevanju uvajamo postopoma. Ne začenjamo posta kar čez noč, ne pretiravajmo s spremembami, ker je vsak post za telo stres in ga je treba na to postopno pripraviti, npr. z dnevom ali dvema lahke prehrane in uživanjem večjih količin vode. Zaželeno je, da se pred postom posvetujemo z zdravnikom. Velja načelo, da se postijo lahko le zdrave osebe.

Pripravimo na post celotno telo

Zaželeno je, da si na prvi dan posta očistimo črevesje s klistiranjem, saj bo to pospešilo razstrupljanje telesa. Posvetimo nekaj časa tudi čiščenju kože. Koža je največji izločevalni

organ in je pogosto nasičena s strupenimi snovmi. Vzemimo si nekaj minut in si s krtačko nežno masirajmo kožo, nato pa se prepustimo curku tople vode, ki naj se izmenično menjuje s hladno, kar bo pospešilo prekrvavitve. Poskrbimo tudi za ustno votlino in si vsako jutro s strgalom očistimo obloge v ustih in na jeziku.

Kateri način izbrati?

Danes poznamo številne oblike postenja. Nekatere poleg uživanja tekočine dovoljujejo tudi uživanje lahke energijske revne hrane, ki je izbrana tako, da čim manj obremenjuje prebavo. Poglejmo si različne načine postenja in izberimo najboljšega zase.

Post s pitjem vode

Ko uživamo le vodo, povzročimo, da se v tkiva sproščajo strupene snovi iz celega telesa. Če se odločimo za to obliko posta, lahko ob njem

vztrajamo nekaj dni oziroma dokler zdržimo in telo očistimo vseh strupov. Bodimo razumni in ne pretiravajmo!

Opozoriti je treba, da ima to za telo lahko negativne učinke, saj voda odplavlja iz telesa tudi nekatere koristne snovi (npr. minerale). Če je teh snovi v telesu premalo, lahko zaradi pretiranega vnosa vode v telo pride do mišičnih krčev. Tej težavi se bomo izognili, če bomo ob postenju uživali vodo z javorjevim sirupom ali vodi dodali limono.

Postenje s čajem in sokovi

Pri tej obliki posta se moramo odreči vsem vrstam goste hrane. Uživamo le surove ali prekuhane zelenjavne ali sadne sokove. Če se odločimo za zeliščni čaj, ga lahko sladkamo, poleg tega pijemo veliko vode. Z uživanjem same tekočine bomo dosegli razbremenitev prebavil. Telo se bo temeljito očistilo, razstrupilo in razkislalo. Ta način postenja je primeren za sladkorne bolezni (tipa 2), za zdravljenje povišanega krvnega tlaka in glavobole. Manj primeren je za ljudi, ki imajo vnetne procese v črevesju ali želodcu.

Postenje s sirotko

Razstrupljanje telesa z uživanjem sirotke je primerno predvsem za ljudi z motnjami v presnovi ter tiste, ki imajo težave s črevesjem. Na dan je treba popiti liter do liter in pol sirotke. Post je priporočen tudi pri glivicah v črevesju in za izboljšanje črevesne flore. Sirotka deluje odvajalno, zato ni primerna pri pogostih driskah ali intoleranci na sirotko. Slovi pa po tem, da preprečuje zakisanost telesa, pomaga pri kožnih težavah ter pospešuje preventivno razstrupljanje in čiščenje telesa.

Ajurvedski razstrupljevalni tretma

Pri tej vrsti razstrupljanja telesa se živila uživajo kuhana, kar povzroča, da se proces detoksikacije nekoliko upočasni. Katera živila smete uživati, bo določil strokovnjak ajurvede glede na vaš telesni tip. Ajurvedski način zdr-

»Ne začenjamo posta kar čez noč, ne pretiravajmo s spremembami, ker je vsak post za telo stres in ga je treba na to postopno pripraviti, npr. z dnevom ali dvema lahke prehrane in uživanjem večjih količin vode.«

vljenja temelji na 4.000 let starem znanju in določa tri temeljne telesne tipe: vata, kapha, pita. Postopne spremembe bodo pri takem načinu razstrupljanja imele dolgoročne učinke.

Terapija z očiščevalnimi pripravki

Na trgu je vedno več pripravkov za čiščenje telesa. V večini primerov gre za posebne praške, iz katerih pripravimo napitek. Praški vsebujejo dnevno potrebne količine ogljikovih hidratov, vitaminov, beljakovin, mineralov in masti, ki jih potrebuje telo za uspešno delovanje. S tem načinom razstrupljanja bomo v telo vnesli enakomerno porazdeljen vnos sestavin, ki bodo pomagale nevtralizirati strupe.

Razstrupljanje z uporabo gline

Glina deluje kot notranji obkladek in je znana po tem, da v veliki meri spodbuja obnavljanje zdravih celih ter pospešuje čiščenje škodljivih snovi. Izredno dobro očisti tudi kri. Bistvena lastnost je njena absorpcija, saj zaradi svoje vpojne moči deluje protivnetno, proti okužbam ter preprečuje razmnoževanje mikroorganizmov. Če se ▶

HerbalDetox

Prehransko dopolnilo z naravnimi, standardiziranimi izvlečki regrata, artičoke, kurkume in pegastega badlja vrhunske kakovosti.



Za razstrupljanje telesa po naravni poti



www.nutrilab.si

Na voljo v vseh drogerijah dm in Mueller, v bolj založenih lekarnah ter v spletni lekarni www.lekarnar.com

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Zelo pomembno je, da prenehamo post postopoma, nikoli naenkrat. Jedilnik postopoma širimo ter čez nekaj dni počasi preidemo na zdravo polnovredno hrano.«



odločimo za pitje gline, naj bo ta kakovostna, ustrezno prečiščena in primerna za pitje. Piti jo moramo dovolj dolgo časa ter ob tem popiti veliko tekočine, saj se bomo tako lažje in hitreje znebili strupov. Žličko gline raztopimo v kozarcu vode, pustimo stati čez noč in zjutraj popijemo pripravek brez usedline.

Pomemben zaključek posta

Zelo pomembno je, da prenehamo post postopoma, nikoli naenkrat. Jedilnik postopoma širimo ter čez nekaj dni počasi preidemo na zdravo polnovredno hrano. Z napačnim hranjenjem po razstrupljanju lahko izničimo vse dotedanje dosežke med postom. Potrudimo se, da uživamo hrano večkrat na dan v manjših količinah. Jejmo počasi, v mirnem in prijetnem vzdušju, hrano pa temeljito prežvečimo.

Kako nad zakisanost telesa?

Kronična utrujenost, pomanjkanje energije, nagnjenost k okužbam, živčnost, motnje spanja so le nekateri znaki, ki lahko kažejo na porušeno kislinsko bazično ravnovesje. Zakisanost telesa je znak, da je naše telo pre-

obremenjeno s strupenimi snovi in ne zmore več odstranjevati kislih odpadkov. Težave se bomo znebili z ustrezno razstrupljevalno dieto. Najpomembnejše je, da iz tkiv čim prej odplaknemo čim več kislin. Na dan popijmo 2–3 litre vode in uživamo snovi, ki delujejo bazično. Pripravimo si sveže zelenjavne sokove iz korenja in rdeče pese. Pomagamo si lahko z bazičnimi solmi, npr. s sodo bikarbono. Iz hrane izločimo vse jedi, ki vsebujejo prečiščeni sladkor. Izločimo tudi vsa živila živalskega izvora - mesne izdelke, jajca, mleko in mlečne izdelke. Popolnoma moramo izločiti tudi škrobne jedi, zlasti tiste iz bele moke.

Znebimo se kandidate

Če se kandida v telesu pretirano razmnoži, lahko povzroča nastanek zelo različnih težav. Spahovanje, napenjanje, glavoboli, stalna utrujenost in pekoča zgaga so le nekatere nevšečnosti. Kandidate se bomo znebili tako, da bomo v prehrano vključili beljakovine kakovostnega izvora. Uživajmo polnovredna, nepredelana sveža živila, veliko zelenjave, balastnih snovi, dobro dene tudi kisllo zelje in repa. Nujno je treba izločiti sladkor ter se odpovedati pšeničnim izdelkom, svinjskemu mesu, ocrtim jedem, sladkim pijačam in alkoholu. Za učinkovito odpravo kandidate je izredno pomembna zdrava in uravnotežena prehrana, saj bomo z učinkovito dieto preprečili njeno širitev in jo vrnili v normalno stanje.

ABC

- A Pripravimo telo na postenje.
- B Izberimo način postenja glede na težave.
- C Postenje zaključimo postopoma.

Kolorex rastlinske kapsule z vsebnostjo starodavnega horopita, janeževega olja in vitamina C.

Idealno vegansko prehransko dopolnilo za razplinjanje brez glutena.

Zmanjša željo po sladkorju. Za boljši učinek se priporoča dieta brez mleka in mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in predvsem jedi, ki vsebujejo gluten, sladkor in kvas.

Horopito znanstveno dokazano ovira razraščanje glivic, bakterij, plesni in virusa herpes 1.

Primerno za diabetike, glutensko občuljive osebe, po terapiji z antibiotiki, daljšem uživanju hormonov, ob splošni oslabilni imunski odpornosti...



Znanstveno dokazano boljše delovanje kot olje grenivkinih pešk, oljčnih listov, česen, Pau D'Arco, kaprilna kislina, cimet!

A. K., Gorenjska

Pred časom sem pri sebi opazila, da sem napihnjena, dobivala sem na obsegu trebuha in imela sem pomanjkanje energije. Bila sem zakisana. Začela sem jemati kapsule Kolorex. Odrekla sem se tudi sladkarijam in belemu kruhu. Stanje se je vidno spreminjalo. Imela sem več energije, napihnjenost in vetrovi so prenehali, zmanjšal pa se mi je obseg trebuha.

S. Š. 24 let, Ljubljana

Dobila sem salmonelo in v času zdravljenja nisem smela uporabljati nobenih zdravil. Ker pa sem imela hude prebavne motnje, ki so trajale že več kot dva meseca sem na internetu zasledila Kolorex – kapsule s horopitom. Moram priznati, da sem bila presenečena, saj se mi je prebava uredila že po treh dneh.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Informacije Stiria s.p., 02/250 01 36, www.stiria.si

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

Krvne bolezni, hormoni ...



Bolezni krvi

V našem telesu je kri prenosno sredstvo, saj se po njej prenašajo različne snovi, kisik, odpadne vsebine celičnega delovanja, obrambne snovi itd. Kri je sestavljena iz krvnega seruma v obliki tekočine ter krvnih celic, ki jih delimo na bele krvničke oz. levkocite, rdeče krvničke oz. eritrocite in krvne ploščice oz. trombocite. V telesu odraslega človeka ves čas kroži približno 5 litrov krvi, ki ohranjajo naše telo zdravo in funkcionalno.

Avtor: **Anja Kuhar**

Kadar kri svoje naloge zaradi bolezenskih sprememb ne zmore več opravljati, pride do različnih težav. Katere so te težave, zakaj do njih prihaja in katere so najpogostejše, nam je zaupal **prof. dr. Peter Černelč, dr. med.**, specialist hematolog in predstojnik Kliničnega oddelka za hematologijo UKC.

Krvne bolezni lahko razdelimo na:

- bolezni levkocitne vrste,
- bolezni eritrocitne vrste,
- bolezni hemostaze.

Prva skupina krvnih bolezni so torej bolezni levkocitne vrste oziroma belih krvničk. Katere bolezni prištevamo v to skupino?

Med bolezni celic levkocitne vrste sodijo levkemije in maligni limfomi. Med prve sodijo akutne in kronične levkemije, prelevkemična stanja ali mielodisplastični sindromi in kronične mieloproliferativne bolezni, med limfatične vrste pa sodijo maligni limfomi.

Če se za trenutek ustaviva pri levkemiji. Ali je to krvni rak? Kdaj se razvije?

Levkemija je definirana s kopičenjem nezrelih blastnih krvnih celic v kostnem mozgu. Ločimo akutne in kronične levkemije. O akutni levkemiji govorimo, če pride do nenadzorovanega razraščanja nezrelih blastnih celic,

ki jih mora biti v kostnem mozgu več kot 20 odstotkov. O kronični levkemiji pa govorimo, če te celice delno dozorevajo do zrelih oblik in se kopičijo v krvnem obtoku. V ta koš sodita kronična mieloična levkemija in kronična limfocitna levkemija. Nezrele in zrele celice se kopičijo v kostnem mozgu in se v večini primerov tako pri akutnih kot pri kroničnih levkemijah izplavljajo v kri.

Levkemija torej ni isto kot limfom. Kaj se torej dogaja z belimi celicami, da lahko govorimo o slednjem?

Kadar se manj zrele celice limfatične vrste oz. limfomske celice kopičijo v bezgavkah, jetrih, vranici in drugih organih, govorimo o malignih limfomih. Ti so lahko lokalizirani tudi v kostnem mozgu in izplavljajo limfomske celice v vensko kri, ali pa jih najdemo predvsem v limfatičnih organih in se ne izplavljajo v kri.

Zadnje čase v medijih pogosto zasledimo omembe (Ne)Hodgkinovega limfoma. Je Hodgkinov limfom enako kot maligni limfom?

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Ločimo tri stopnje anemije. O blagih anemijah govorimo ob vrednostih koncentracije hemoglobina v krvi 100–135 g/l, o srednje hudih pri 70–100 g/l in pri hudih pod 70 g/l.«



Maligne limfome razdelimo na Hodgkinov limfom in na skupino številnih Ne-Hodgkinovih limfomov. Te pa delimo na limfome celic B (skupno 80 %) in limfome celic T (20 %).

Levkemija je torej maligna bolezen krvi in krvotvornih organov, limfom pa bolezen limfatičnega sistema. V začetnem stadiju ju zlahka zamenjamo za virusno okužbo, saj nase opozarjata z neznakičnimi težavami in znaki:

Znaki levkemije:

- zvečana telesna temperatura,
- bledica in krvavitve v kožo,
- bolečine v kosteh,
- utrujenost,
- okužbe,
- povečana vranica in/ali jetra.

Znaki limfoma:

- na otip neboleče povečane bezgavke, vranica in/ali jetra,
- nočno potenje,
- zvečana telesna temperatura,
- dolgotrajen dražeč kašelj,
- srbečica po telesu,
- utrujenost.

Nadaljujva z boleznimi eritrocitne vrste oz. rdečih krvničk.

V tej skupini bolezni so najpogostejše različne anemije. Najpogostejše med njimi so simptomatične anemije, ki so posledica drugih bolezni, npr. kroničnih ledvičnih ali jetrnih bolezni, motenj endokrinih žlez, razširjenega raka itd.

Na drugem mestu so anemije zaradi pomanjkanja železa, do katerih privedejo različni vzroki. Pri ženskah v rodni dobi so najpogostejši vzrok močnejše menstrualne krvavitve.

Tretja je skupina makrocitnih anemij, pri katerih gre običajno za pomanjkanje folatov ali vitamina B12. Te anemije najpogosteje najdemo pri bolnikih s kronično prizadetostjo oz. kroničnimi boleznimi jeter.

Lahko pride do anemij tudi zaradi krvavitve?

Seveda. Ločimo izražene in prikrite krvavitve. Pri prvih krvavitvah opazimo, takšno je npr. krvavenje iz nosu, menstrualne krvavitve itd., in ker jih opazimo, jih lahko tudi zaustavimo. Prikrite krvavitve pa so tiste, ki so neopazne, npr. male krvavitve v prebavila zaradi razjed dvanajstnika ali želodca. Anemija se pojavi šele po nekaj tednih ali mesecih.

Ali je pri anemiji prisotna le 'slabokrvnost' ali ima hujše posledice za prizadetega?

Ločimo tri stopnje anemije. O blagih anemijah govorimo ob vrednostih koncentracije hemoglobina v krvi 100–135 g/l, o srednje hudih pri 70–100 g/l in pri hudih pod 70 g/l.

Pri blagi anemiji bolniki praviloma v vsakodnevnem življenju in ob normalnih obremenitvah nimajo težav, te se pokažejo šele pri hoji navkreber. Pri srednje hudih anemijah se težave pojavljajo ob večjih obremenitvah, pri hudih anemijah pa so težave vse skozi prisotne in bolniki potrebujejo takojšnje zdravljenje ter napotitev v bolnišnico.

Simptomi anemije:

- utrujenost, izčrpanost,
- bleda koža,
- blede sluznice,
- hitrejša bitja srca,
- šumenje v ušesih,
- vrtoglavica,
- motnje koncentracije in spomina,
- mraženje.

Kako poteka zdravljenje anemije?

Ugotoviti vzrok anemije je ključnega pomena, saj le tako lahko zagotovimo pravi pristop k zdravljenju, načeloma pa jo zelo hitro pozdravimo. Če je do anemije prišlo zaradi pomanjkanja železa, predpišemo peroralne pripravke železa, s čimer anemijo odpravimo v 2–4 tednih. Da pa dopolnimo zaloge železa v telesu, moramo železo v obliki tablet jemati 4–6 mesecev, v nasprotnem primeru se po koncu zdravljenja anemija hitro ponovi. Če je do anemije prišlo



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:
od pon. do pet.: 07³⁰ - 15⁰⁰

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

www.adrialab.si

zaradi krvavitev, pozdravimo vzrok krvavitve, če pa gre za pomanjkanje vitaminov, jih nadomestimo itd.

Tretja skupina so bolezni hemostaze. Katere bolezni prištevamo v to skupino?

Motnje hemostaze so motnje strjevanja krvi ali povečan nastanek tromboz, ki jih delimo na pridobljene in prirojene. Med prirojene prištevamo hemofilijo in sorodno Von Willebrandovo bolezen, med pridobljene pa motnje, ki so najpogostejše posledica zdravil – predvsem skupina acetilsalicilne kisline, nesteroidnih antirevmatikov, torej protibolečinskega zdravljenja ter prekomernega odmerjanja zdravil proti strjevanju krvi. Lahko so tudi posledica septičnih stanj, razširjenih rakov itd.

Pri **Von Willebrandovi bolezni** gre tako kot pri hemofiliji za moteno trombocitno funkcijo, torej motnje strjevanja krvi, do katere pride zaradi zmanjšane aktivnosti Von Willebrandovega faktorja.

Hemofilijo poznamo kot bolezen angleške kraljeve družine, pri kateri se kri ne strjuje dovolj hitro in že zaradi manjših ran lahko pride do večje izgube krvi. Prirojeno nagnjenost naj bi prenašale ženske, zbolevali pa moški. O kako hudi bolezni govorimo?

Nagnjenost h krvavitvam imajo predvsem tisti bolniki, ki imajo hudo obliko hemofilije, pa tudi Von Willebrandove bolezni. Pri teh bolnikih se pojavljajo spontane krvavitve, v odsotnosti udarcev ali poškodb. Je pa takšnih bolnikov malo, veliko več jih ima blago obliko hemofilije ali Von Willebrandove bolezni. Pri slednjih se bolezen izrazi šele pri operacijah, kot je izdrtje zoba, po kateri se kri ne ustavlja normalno.

Glede na to, da že manjše poškodbe pri bolnikih s hemofilijo ali Von Willebrandovo boleznijo lahko sprožijo krvavitve, kakšnih priporočil se morajo bolniki držati v vsakdanjem življenju?

Priporočila so odvisna od stopnje bolezni. Bolnikom s hudo obliko ne priporočamo športnih aktivnosti oziroma jih lahko izvajajo le

»Motnje hemostaze so motnje strjevanja krvi ali povečan nastanek tromboz, ki jih delimo na pridobljene in prirojene. Med prirojene prištevamo hemofilijo in sorodno Von Willebrandovo bolezen, med pridobljene pa motnje, ki so najpogostejše posledica zdravil ...«

ob profilaktičnem dajanju koncentrata faktorja koagulacije. To pomeni, da zdravila prejema 2- do trikrat tedensko in so delno zaščiteni pred krvavitvijo. Bolniki s srednje hudimi in blagimi oblikami pa se lahko ukvarjajo s športi, izjema so kontaktni športi, kjer je možnost poškodb velika.

Zdravila torej prejemajo le bolniki s hudo obliko bolezni?

Tako je, ti bolniki prejemajo zdravila preventivno oziroma tisti trenutek, ko občutijo krvavitve – v sklep ali v mišico, kar se navadno občuti z bole-

čino. Takrat poiščejo takoj zdravniško pomoč in prejmejo koncentrat faktorja, ki jim ga primanjkuje. Prejemajo ga med enim in tremi dnevi, nato se krvavitev ustavi in postopno vsrka.

ABC

A Krvne bolezni lahko razdelimo na bolezni levkocitne vrste, bolezni eritrocitne vrste in bolezni hemostaze.

B Anemija (slabokrvnost) sodi med bolezni eritrocitne vrste, povzroča pa jo lahko druga bolezen, pomanjkanje železa in vitaminov, različne krvavitve, določena zdravila itd.

C Hemofilija sodi med bolezni hemostaze, pomeni pa, da se pri bolniku kri strjuje počasneje kot pri zdravih osebah, zaradi česar pride do krvavitve.



presno
polnovredno
nepasterizirano
brez umetnih dodatkov
slovenska ekološka pridelava in proizvodnja

med, oplemeniten s cvetnim prahom,
sok in sirup rdeče pese...

tudi za otroke,
nosečnice
in doječe mame



Endovital - harmonija življenja
www.endovital.com
za obnovo in krepitev imunskega sistema

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko

POSEBNE MASAŽE, ZDRAVLJENJE Z BIOENERGIJO in REIKI TERAPIJE

- LAVA SHELL masaža
- Masaža z GLINENO OBLOGO
- ZELIŠČNA masaža
- REIKI TERAPIJA
- CHI WELL POINTER



Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka
Prijava in informacije na: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Hormoni – kako delujejo?

Krhko ravnovesje

O hormonih slišimo na vsakem koraku. Ženski in moški spolni hormoni, pa adrenalin, rastni hormon, hormoni sreče, hormonska neravnovesja, ki nam grenijo življenje ... Govorimo o hormonih, snoveh, katerih naloga je prenašanje informacij do celic. Hormoni nastajajo v endokrinih žlezah, lahko pa se sintetizirajo tudi v tkivih, kjer učinkujejo.

Avtor: **Anja Kuhar**

Kateri so med bolj pomembnimi in bolj znanimi ter kakšne naloge imajo, smo povprašali doc. dr. **Mojco Jensterle Sever, dr. med.**, endokrinologinjo z UKC Ljubljana, Interne klinika KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni.

Hormonsko neravnovesje lahko v telesu povzroči velike težave in ogrozi naše zdravje. Kako pride do tega?

Človeško telo za vzdrževanje ravnovesja potrebuje nadzor, ki ga izvajata predvsem dva sistema: *endokrini sistem* in *živčevje*. Ta dva kontrolna sistema sta med seboj funkcionalno povezana v t. i. *nevroendokrini sistem*,

ki s sosednjimi in z oddaljenimi celicami komunicira s kemijskimi prenašalci sporočil, hormoni in z živčnimi prenašalci.

Včasih je težko reči, kje se neha živčno in se prične endokrino uravnavanje. Živčni prenašalec, npr. *adrenalin*, nastaja v endokrinih celicah in potuje po krvi kot hormon, in obratno. Eno izmed pomembnih stičišč teh dveh sistemov je tudi del možganov, ki ga imenujemo *hipotalamus*. Sestavlja ga več živčnih jeder, ki izločajo različne živčne prenašalce (nevrotransmiterje) in hormone.

Hipotalamusu neposredno podrejena endokrina žleza je **hipofiza**, ki preko izločanja različnih spodbujevalnih hormonov izvaja neposredni nadzor delovanja nekaterih drugih žlez z notranjim izločanjem v telesu.

Med podrejene žleze spadajo ščitnica, nadledvični žlezi in spolne žleze. Poleg tega hipofiza izloča nekatere hormone še neposredno, na primer rastni hormon in prolaktin. Tudi antidiuretski hormon, ki skrbi za normalno presnovo vode, in oksitocin, ki je zadolžen predvsem za krčenje maternice pri porodu, se sproščata iz hipofize.

Od ostalih žlez moramo omeniti še obščitnice, ki izločajo *parathormon*, ki vpliva na presnovo kalcija, in trebušno slinavko, ki med drugim izloča *inzulin*. Veliko celic, ki izločajo zelo različne hormone, je tudi v prebavilih.

Omenili ste ADRENALIN, ki je med ljudmi precej znan. Kje nastaja in zakaj je pomemben?

Adrenalin nastaja v sredici nadledvične žleze, kjer se tvorita tudi *noradrenalin* in *dopamin*, ki jih s skupnim izrazom poimenujemo *kateholamini*. Povzročajo povečano krčljivost srca, pospešeno srčno akcijo, vazokonstrikcijo in vazodilatacijo žilnega sistema, povečano potenje, povečano sproščanje toplote in energije ter telo pripravijo na reakcijo boja in bega.

Feokromocitomi so tumorji sredice nadledvične žleze. Ti tumorji sintetizirajo, shranjujejo, presnavljajo in nenadzorovano izločajo prej omenjene kateholamine.

Povzročijo lahko smrtno nevaren porast krvnega tlaka ali maligno motnjo srčnega ritma. Zanje je značilna redka in pestra klinična slika (napadi visokega krvnega tlaka, glavoboli, bledica, tahiaritmija, epizode anksioznosti in panike), zato jih je težko pravočasno odkriti, prav pravilna diagnoza pa omogoča učinkovito zdravljenje in večinoma popolno ozdravitev bolnika.

TESTOSTERON je med ljudmi znan kot moški spolni hormon. Kakšna je njegova naloga in kje nastaja?

Testosteron nastaja v modih, katerih delovanje nadzirajo hormoni hipotalamusa in hipofize. Testosteron spodbuja spermatogenezo in omogoča normalno spolnost, povzroča normalno moško porasčenost, povečuje mišično maso, zavira kostno razgradnjo in povečuje mineralno kostno gostoto, spodbuja tvorbo rdečih krvničk v kostnem mozgu ter ugodno vpliva na razpoloženje, čustvanje in storilnost moškega.

Se tudi pri moških pojavlja 'menopavza'?

Stanje pomanjkanja testosterona imenujemo *hipogonadizem*. S staranjem povezan upad testosterona praktično nikoli ne privede do popolne odsotnosti testosterona, nekateri moški pravzaprav nikoli ne dosežejo pomembno nižanih vrednosti testosterona. V tem se s staranjem povezan hipogonadizem pri moških pomembno razlikuje od menopavze, kjer gre za hiter ter popoln upad ženskih spolnih hormonov in prizadene vse ženske. Težave zaradi upada spolnih hormonov so zato pri ženskah bistveno hujše in bolj burne kot pri moških.

Zaradi navedenih razlik v primerjavi z menopavzo se izrazu *andropavza* poskušamo izogibati in raje uporabljamo izraz **poznonastali hipogonadizem**. Ki se običajno pojavlja po 40. letu starosti, ko začne upadati količina testosterona. Pri moških, ki nimajo kroničnih bolezni in živijo bolj zdravo, se poznonastali hipogonadizem razvije kasneje ali pa sploh ne.

Če je testosteron najbolj 'znani' moški hormon, pa je ESTROGEN najbolj znani ženski hormon. Kje nastaja in za kaj skrbi? Estradiol in estron, estrogena, nastajata v jajčnikih, kjer nastajajo še *progestini* in *moški spolni hormoni*. Pri uravnavanju delovanja jajčnikov sodelujejo hipotalamus, hipofiza in višji možganski centri.

Estrogeni učinkujejo lokalno v jajčniku in prek povratne zanke s hipofizo uravnavajo menstrualni cikel. Pospešujejo zorenje maternične sluznice in skupaj s progesteronom

sprožijo menstruacijo, vplivajo na mišično steno maternice, pospešujejo tvorbo cervikalne sluzi, spodbujajo potovanje jajčeca po jajcevodih, v dojkah spodbujajo rast mlečnih vodov. Delujejo tudi na večino drugih oddaljenih tkiv izven spolovil, zavirajo znojenje, povečajo gradnjo kosti ter zadržujejo sol in vodo.

Pomemben hormon je tudi PROLAKTIN. Kakšen hormon je to in v kateri žlezi nastaja?

Tvori se v celicah hipofize. Do povečanih koncentracij prolaktina (*hiperprolaktinemija*) lahko pride zaradi prekinjene povezave med hipotalamusom in hipofizo ali zaradi hormonsko aktivnih tumorjev hipofize (*prolaktinomi*), ki nenadzorovano izločajo prolaktin. Do hiperprolaktinemije lahko pride tudi zaradi primarne hipotiroze ter pri rabi nekaterih zdravil, lahko je tudi posledica nosečnosti in dojenja.

Povečane koncentracije prolaktina pri ženskah povzročajo motnje menstrualnega cikla, neplodnost, lahko tudi pojav mlečnega izcedka iz dojk. Moški bolniki pa tožijo predvsem zaradi motenj spolne sle in impotence. Kadar bolniki s tumorji predolgo odlašajo z obiskom zdravnika, se pojavijo značilni simptomi, kot je izpad vidnega polja, glavobol, lahko tudi znaki pomanjkanja drugih hipofiznih hormonov.

Zdravljenje prolaktinomov je eno redkih, pri katerem ni na prvem mestu kirurška odstranitev, pač pa zdravljenje z zdravili.

Ko govorimo o hormonih, ne moremo mimo hormonov ŠČITNICE. Kateri hormoni so to in zakaj so pomembni?

Ščitnični hormoni so pomembni za rast in razvoj med odrasčanjem, vplivajo na srčno mišico, imajo termogene učinke ter skrbijo za usklajenost presnovnih procesov glede na energijske potrebe v telesu.

Povzročajo dve vrsti težav: preveliko delovanje ščitnice ali *hipertirozo* ter pomanjkljivo delovanje ščitnice ali *hipotirozo*. Ob prevelikem delovanju ščitnice so ljudje nemirni, utrujeni, hujšajo ob normalnem ali povečanem apetitu, pogosto jim je vroče, imajo tanko, vlažno kožo, hitrejši srčni utrip, hitrejšo prebavo, tresejo se jim roke, zadihajo se pri naporu, ženske lahko tudi izgubijo menstruacijo. V primeru pomanjkljivega delovanja pa so bol-

niki utrujeni, se redijo, pogosto jih zebe, nimajo volje, težko se zberejo, imajo motnje spomina, ne morejo se osredotočiti, nimajo motivacije, imajo zadebeljeno, suho hladno kožo, počasen utrip in prebavo ter so tudi mentalno upočasnjani.

Z boleznimi ščitnice so lahko poleg motenj v njenem delovanju povezane tudi motnje v njeni zgradbi, lahko gre za spremenjeno velikost, sestavo, obliko in lego. Zdravnik, ki sumi na bolezen ščitnice, mora zato žlezo tudi otipati. V Sloveniji se izključno z boleznimi ščitnice ukvarjajo specialisti *tirologi*.

Kje pa nastaja hormon KORTIZOL in zakaj je potreben?

Pomanjkanje kortizola je lahko posledica motnje v delovanju hipotalamusa oziroma hipofize ali odpovedi nadledvične žleze. Poznamo kronično in akutno pomanjkanje kortizola, pri čemer je slednje urgentno stanje, ki nezdravljeno lahko vodi v smrt.

Če govorimo o presežku kortizola, lahko omenimo Cushingov sindrom, redko bolezen, ki letno prizadene le 5–6 primerov na milijon ljudi. Vzrok zanj so lahko tumorji hipofize, nadledvičnice ali nekateri pljučni karcinomi, pogostejši pa je Cushingov sindrom, ki je posledica delovanja nekaterih zdravil (sintetičnih glukokortikoidov).

ABC

A Človeško telo za vzdrževanje ravnovesja potrebuje nadzor, ki ga izvajata predvsem dva sistema: endokrini sistem in živčevje. Ta dva nadzorna sistema sta med seboj funkcionalno povezana v t. i. *nevroendokrinem sistemu*.

B Govorimo o hormonih, snoveh, katerih njihova naloga je prenašanje informacij do celic.

C Hormoni nastajajo v endokrinih žlezah in delujejo na oddaljene celice, lahko pa se tvorijo v tkivih, kjer učinkujejo.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Zapora žile s krvnim strdkom

Venska tromboza



Intervju

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.

O venski trombozi govorimo, kadar pride do delne ali popolne zapore žil s krvnim strdkom, kar se najpogosteje pojavlja na nogah. Bolezen je vse prej kot nedolžna, saj med mogočimi zapleti boleznij najdemo tudi pljučno embolijo, ki lahko zahteva tudi smrtne žrtve.

Avtor: **Anja Kuhar**

Kakšni so simptomi venske tromboze, kateri so dejavniki tveganja, preventivno vedenje in možnosti zdravljenja, nam je zaupal **prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.**, s Kliničnega centra Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni.

Vensko trombozo nestrokovno imenujemo zamašitev žile s strdkom. Kaj vpliva na nastanek strdka in kasneje na zamašitev žile? Venska tromboza je delna ali popolna zapore vene s krvnim strdkom, imenovanim tromb. Razlogi za nastanek venske in arte-

rijske tromboze se razlikujejo. Vene vodijo kri, ki je v tkivih oddala kisik in sprejela ogljikov dioksid, nazaj proti srcu. V venah je krvni tlak majhen, žilna stena je tanka in ni podvržena aterosklerozi, ki je glavni razlog za arterijsko trombozo. Od kod torej pogostost venske tromboze, za katero letno zbolita približno 2 od 1.000 ljudi?

Strdki v venah so v največji meri posledica povečane nagnjenosti krvi k strjevanju in/ali upočasnenega krvnega pretoka po veni. Povečana nagnjenost k strjevanju krvi se pojavi npr. ob jemanju hormonskih kontracepcijskih tablet, upočasnen pretok krvi pa npr. ob imobilizaciji noge z mavcem ali ob neprekinjenem sedenju med dolgotrajnim letalskim poletom. V zadnjem času spoznavamo, da k nastanku venske tromboze prispeva tudi pomanjkanje kisika v notranjem žilnem sloju, *endoteliju* vene, še posebej v »žepkih« venskih zaklopk, kjer je tok krvi izrazito upočasnen. Tam sočasno delujeta dva dejavnika, ki pospešujeta nastanek venske tromboze – počasen tok krvi in oslajljena obramba endotelija. Če se pridruži še katerikoli dodatni sprožilec, ni več daleč do venske tromboze, ki se najpogosteje začne razvijati prav v žepkih venskih zaklopk na nogah.

Veliko je govora o pljučni emboliji, ki je eden izmed najbolj nevarnih zapletov venske tromboze. Kaj vse še štejemo med zaplete venske tromboze?

Znaki in simptomi venske tromboze:

- vtisljiva oteklina stopala in goleni, ki čez noč ne uplahne popolnoma;
 - topa bolečina v poteku prizadete globoke vene, ki se dodatno okrepi ob gnetenju okoliškega mišičevja;
 - razširjene podkožne vene, ki so prevzele venski odtok iz noge (ne varikozne vene oz. po domače krčne žile);
- Venska tromboza, še zlasti, če vene ne zapira popolnoma, pa lahko poteka tudi brez simptomov, tako da zanjo bolniki sploh ne vedo, ali pa je prvi znanilec šele pljučna embolija.

Najpomembnejša zapleta venske tromboze sta dva, kronična motnja odtoka krvi iz prizadetega področja (najpogosteje noga, lahko tudi roka) in pljučna embolija. Kadar po venski trombozi ostane globoka vena na nogi neprehodna in če se obvodni venski odtok ne razvije dobro, goleni kronično oteka. Koža nad gležnjem se stanjša in bolezensko spremeni, pojavijo se lahko tudi kožne razjede. Temu pravimo potrombotični sindrom. Preprečevati ga poskušamo s kompresijskim povijanjem stopala in goleni ali z nošenjem kompresijskih nogavic, kar zmanjšuje otekanje.

Pljučna embolija pa je akutni zaplet venske tromboze. Nastane, ko se del venskega tromba odtrga in postane t. i. trombembol, ki ga kri odnese v pljučni krvni obtok, kjer se zagosti. Zelo obsežna pljučna embolija lahko povzroči nenaden zastoj srca. Zajetni trombemboli, ki se zagostijo v velikih pljučnih arterijah, pogosto povzročijo šokovno stanje, ki ga je mogoče razrešiti le s hitrim raztapljanjem krvnih strdkov ali z mehanično sprostitvijo pljučne arterije s katetrskim posegom. Manjše, a ponavljajoče se pljučne embolije povzročajo kronično povečan tlak krvi v pljučnem krvnem obtoku, t. i. pljučno hipertenzijo, ki vodi v popuščanje desnega srca. Poznamo pa tudi pljučno embolijo, ki poteka povsem brez simptomov in jo odkrijemo le s slikovnimi preiskavami pljučnega krvnega obtoka.

Na pojav venske tromboze vpliva dedna nagnjenost. Kateri so drugi dejavniki tveganja, ki povečujejo možnost za njen nastanek in kdo je najbolj ogrožen?

Z dednimi dejavniki lahko pojasnimo le manjši del venske tromboze. V grobem lahko prirojena stanja, ki povečujejo nagnjenost k strjevanju krvi in jih imenujemo *dedne trombofilije*, razdelimo v napake pri zaviranju strjevanja krvi in napake, ki pospešujejo strjevanje krvi.

Nagnjenost k venski trombozi se poveča med nosečnostjo in med jemanjem hormonskih kontracepcijskih tablet, ker se poveča raven številnih koagulacijskih faktorjev, oslabi pa se zaviralna sposobnost antitrombina in beljakovine S.

Kajenje cigaret dodatno prispeva k škodljivim učinkom hormonskih kontracepcijskih tablet v procesu strjevanja krvi.

Rakave bolezni, še posebno rak trebušne slinavke, pljuč in črevesja, močno povečujejo nagnjenost k venski trombozi.

Pomembno lahko prispeva tudi prekomerna telesna teža, zlasti kadar gre za bolezensko debelost.

Slaba pomicnost zaradi bolezni ali poškodbe upočasnjuje pretok krvi in povečuje tveganje za nastanek venske tromboze.

Najpomembnejši dejavnik tveganja za vensko trombozo pa je – staranje. Venska tromboza je pred 50. letom zelo redka, po 70. letu starosti pa tveganje strmo narašča.

Na kakšen način zdravimo vensko trombozo?

Osnova zdravljenja venske tromboze je redno jemanje *antikoagulacijskih* zdravil, ki traja običajno 3–6 mesecev, lahko pa vse življenje. Ta zdravila v pravnji meri upočasnijo strjevanje krvi in dajo telesu možnost, da počasi raztaplja poprej nastale krvne strdke. Pri vseh antikoagulacijskih zdravilih je potreben zdravniški nadzor, da ne bi prišlo do prekomernega učinka. Antikoagulacijsko zdravljenje pri venski trombozi noge dopolnjujemo s kompresijskim zdravljenjem z elastičnimi povoji ali z nošenjem kompresijske nogavice, da preprečujemo otekanje in s tem potrombotični sindrom.

»Strdki v venah so v največji meri posledica povečane nagnjenosti krvi k strjevanju in/ali upočasnjenega krvnega pretoka po veni.«

Delež bolnikov s ponovno prehodnimi venami po preboleli venski trombozi je mogoče povečati z aktivnim raztapljanjem krvnih strdkov s *trombolitičnimi* zdravili ali s katetrskim posegom, kirurški posegi na venah pa so redkost. Aktivno raztapljanje krvnih strdkov žal močno povečuje možnost krvavitve in ni primerno za vse bolnike, prav tako niso vsi bolniki primerni za katetrske posege na venah. Osnova zdravljenja venske tromboze ostaja torej kombinacija antikoagulacijskih zdravil in kompresijskega povijanja.

Ob zdravljenju z antikoagulacijskimi zdravili lahko pričakujemo popolno izginitve venskega tromba pri približno 40 % bolnikov, delno raztapljanje pri nadaljnjih 40 %, pri približno 20 % bolnikov pa ostanejo trombozirane vene povsem zaprte.

Kadar bolniki s svežo vensko trombozo aktivno krvavijo ali so močno ogroženi, da bi zakraveli, npr. ob nujni operaciji, moramo antikoagulacijsko zdravljenje prekiniti. V času prekinitve antikoagulacijskega zdravljenja bolnike praviloma zaščitimo pred pljučno embolijo s postavitvijo filtra v spodnjo votlo veno, ki vodi neposredno v desni preddvor. Gre za nekakšno mrežico v obliki dežnika, ki ujame morebitne trombembrole. Filtre odstranimo čim prej, ko lahko nadaljujemo z antikoagulacijskim zdravljenjem.

Ali obstaja za bolnike z vensko trombozo priporočeno preventivno vedenje?

Venske tromboze že vrsto let ne zdravimo z neprekinjenim ležanjem, za katerega so nekoč verjeli, da preprečuje pljučno embolijo, saj za to namreč ni nikakršnih dokazov. Bolnike pričnemo zdraviti z antikoagulacijskimi zdravili, naučimo jih kompresijskega povijanja noge, gibanja pa jim ne omejujemo. Prve dni bolnikom prija počitek leže, saj zmanjšuje otekline in bolečino v nogi. Počitek pa je treba prekinjati z vstajanjem in s hojo, da se pospeši krvni obtok.

Kaj bolnikom z vensko trombozo (od)svetujete?

Za bolnike po preboleli venski trombozi ni priporočljivo dolgotrajno stanje ali neprekinjeno sedenje. Najbolje je, če imajo možnost, menjavati položaj in preko dneva tudi krajši čas počivati leže. Priporočamo vsakodnevni sprehod z nameščeno kompresijsko nogavico ali kompresijskim povojem.

Prehrana na vensko trombozo nima tako velikega vpliva kot na aterosklerotično bolezen arterij, vsekakor pa priporočamo zdravo prehrano. Zanimivo je, da se je med vsemi dietami s pozitivnim učinkom na zdravje doslej najbolj izkazala mediteranska prehrana.

Pri preprečevanju venske tromboze je pomembno, da se redno gibljemo in da se izogibamo dehidraciji. Kadar potujemo na dolge razdalje z avtobusom ali letalom, lahko med sedenjem pospešujemo krvni obtok s preprostimi vajami, npr. s kroženjem palcev na nogah in z upogibanjem ter iztezanjem stopala. Ko je le mogoče, vstanemo in se sprehodimo. Med letalskimi poleti, ko dihamo izrazito suh zrak, je koristno piti vodo. Tudi ob rekreativni telesni vadbi je treba skrbeti, da telesu ne primanjkuje vode. Pri veliki ogroženosti za vensko trombozo, zlasti pri slabo pomicnih bolnikih, v bolnišnici uporabljamo antikoagulacijska zdravila v preventivnih odmerkih.

Ne glede na vrsto zdravljenja velja, da so bolniki, ki so že preboleli vensko trombozo, mnogo bolj ogroženi za ponovitev bolezni kot ostali.

AMBULANTA MAKSIMED D.O.O.

Krčne žile, odprte rane, boleče otekle noge, limfni edem?

Ambulanta Maksimed d.o.o. - klinični, UZ pregledi, posegi na ožilju
Ljubljana, Kranj, Dobrna, N. Gorica, Portorož
Tel.: 041 767 152, www.maksimed.si

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Adijo rdečica, pigmentni madeži, bradavice

Odstranimo neprijetne nadloge

Rdečica, ki ne poneha, pigmentirana ali razbarvana koža ter bradavice so pogoste nadloge, ki spravljajo predvsem dekleta v slabo voljo. To je še posebej opazno v današnjih časih, ko se zdi, da je edini pomemben kazalnik privlačnosti in lepote prav lepa, napeta koža brez popokanih kapilar in pretiranih peg. Večina omenjenih kožnih nadlog za ljudi ni nevarna, lahko pa močno vplivajo na kakovost življenja in omajajo samozavesten videz deklet, saj se težave pojavljajo na najbolj vidnih delih telesa, obrazu in nogah. Razumljivo, da se jih večina želi znebiti predvsem iz estetskih razlogov. V nadaljevanju vam predstavljamo pogoste kožne težave in postopek za odpravo le-teh, o katerih nam je spregovorila **Mirjam Rogl Butina, dr. med., spec. dermatovenerologije**.

Avtor: Ines Trebec

POPOKANE ŽILICE

Dermatologinja Mirjam Rogl Butina uvodoma pojasni, da je izraz popokane žilice, ki se uporablja pogovorno med ljudmi, neustrezen, saj v resnici ne gre za popokane žilice, ker bi le-te

povzročale krvavitve in podplutbe ampak za razširjene žilice, ki so izgubile sposobnost samouravnavanja in ostajajo trajno razširjene.

Kapilare so najtanjše žilice v telesu, široke so le desetinko milimetra in se nahajajo tik pod povrhnjico kože. Razširjene žilice bomo na telesu opazili kot tanko rdečo črto. Najbolj opazne so na delih telesa, kjer je koža najtanjša, npr. na obrazu. Na spodnjih okončinah se pogosto pojavijo pri ljudeh, ki veliko časa preživijo na nogah. Na njihov pojav lahko vpliva tudi jemanje kontracepcijskih tablet, nekatera zdravila, dednost, pogosto se pojavijo v nosečnosti. Tudi nezdrav način življenja npr. kajenje, pitje alkohola, preobremenjenost in stres ter preveliko izpostavljanje sočnim žarkom so lahko razlogi za nastanek razširjenih žilic.

Ker pa le-te ne izginejo same po sebi, se postavlja vprašanje, kako se izogniti tej neprijetni nadlogi? Sogovornica razlaga: »Za odstranjevanje razširjenih žilic so najuspešnejši posegi s svetlobnimi viri, najbolj učinkovito z laserjem ali IPL-intenzivno pulzno svetlobo. Gre za napravo, ki seva impulze nekoherentne svetlobe, porazdeljene v območju valovnih dolžin od 500 nm do 1.200 nm. Največkrat jo kar uvrstimo med laserje, čeprav le-ti po definiciji sevajajo le koherentno svetlobo – ene valovne dolžine.

Svetujemo tudi uporabo različnih lokalnih pripravkov ali sistemskih zdravil, s katerimi lahko okrepimo žilno steno in zmanj-

šamo ali upočasnimo nastajanje svežih sprememb, ne moremo pa odpraviti že oblikovanih sprememb.«

Naloga vsakega posameznika je, da poskrbi za zdrav življenjski slog, omeji nezdrave navade ter se izogiba stresu. V lekarnah so na voljo različni izdelki, predvsem rastlinski flavonoidi, ki krepijo stene žilic. Če se odločimo za uporabo laserja, naj bo to jeseni, pozimi ali zgodaj spomladi. Na te posege namreč ne smemo priti porjavili in še 6 tednov po zadnjem posegu se moramo skrbno ščititi pred sončnimi žarki, svetuje zdravnica.

PIGMENTACIJE

Pigmentni madeži na koži so sicer estetsko moteči in trdovratni, vendar se jih lahko z novjšimi metodami zdravljenja učinkovito znebimo. Pri moteni kožni pigmentaciji lahko pride do preveč ali premalo kožnega pigmenta melanina. Pri hiperpigmentiranih lisah je značilna povečana količina kožnega barvila melanina na določenem delu kože. Na telesu to opazimo kot temnejše obarvane lise.

Ena od oblik prekomerne pigmentacije kože je melazma, pri kateri predvsem ženske opazijo temnejše ostro omejene obarvane lise, ki se najpogosteje pojavijo na čelu, zgornjem delu lic in v kottičkih ustnic. Spremembe pozimi posvetlijo, ob izpostavljenosti sončnim žarkom poleti pa spet potemniijo.

Nekatere osebe so nagnjene k povečani pigmentaciji kože, ki nastane le po vnetjih kože, opeklinah ali po poškodbi. To obliko ljudje hitro prepoznajo, saj se jim koža obarva vedno na mestih, kjer so imeli poškodbo, vnetje ali drugo deformacijo.

Pojav temnih lis na vidnih delih obraza lahko spravi v slabo voljo precej deklet, ki poskušajo z različnimi postopki odstranjevanja hiperpigmentirane kože.

Strokovnjakinja svetuje: »Pri zdravljenju pigmentacij je treba upoštevati in diagnosticirati vrsto pigmentacije. Če gre za s soncem povzročene pege in večje lise, ki jih imenujemo tudi starostne lise, je postopkov zelo veliko. Na voljo so različni lokalni pripravki. Ljudje uporabljajo sok limone ali paradižnik, ki ga nanesejo na pigmentirani del kože, ki naj bi pomagal odstraniti moteče pigmente. V lekarnah so na voljo številni losjoni in kreme, ki svetlijo kožo. Pojavljajo se tudi različni 'udarnejši' postopki za odstranitev pigmentirane kože: zamrzovanje, luščenje s kislinami ali z drobnimi delci in laserski posegi. Prav vsak izmed njih pa mora biti nadgrajen z zelo skrbno in redno zaščito pred soncem. Naj omenim, da pripravki in postopki spremembe posvetlosti, ko je koža ponovno izpostavljena soncu, pa se rade hitro ponovijo.«

Sami lahko poskrbimo za preventivo tako, da se dosledno izogibamo sončnim žarkom, kožo zaščitimo s pokrivalom, uporabljamo zaščitno kremo pred UV-žarki A in B z visokim zaščitnim faktorjem, še posebej v poletnih mesecih.

Dermatologinja opozarja: »Pred odstranjevanjem pigmentacij na koži je treba vedno postaviti diagnozo in odstraniti vzroke za njihov nastanek. Če gre za pojav melanocitnih nevusov, t. i. materinih znamenj, mora spremljanje in morebitno odstranitev nadzorovati zdravnik – osebni, dermatolog ali kirurg. Vsi zgoraj omenjeni postopki pri melanocitnih nevusih niso samo nekoristni, ampak tudi nevarni, saj lahko povzročijo poslabšanje stanja.«

VITILIGO

Je najbolj znana bolezen, pri kateri je prisotno pomanjkanje kožnega pigmenta. Je avtoimunska bolezen, za katero še danes strokovnjaki ne poznajo učinkovitega zdravila. Tako kot pri ostalih obolenjih, ki tudi vodijo v hiperpigmentacije, pa je zdravljenje dolgotrajno in brez zagotovljenega uspeha. Če je bolezen zgodaj odkrita in jo takoj ob pojavu začnemo zdraviti, imajo taki bolniki več upanja, da bodo z zdravljenjem dosegli ponovno obarvanje.

TRAJNA RDEČICA OBRAZA

Če ste na svojem obrazu opazili rdečico, ki ne izgine, razširjene žilice, akne ali celo zadebelitev nosu in lic, vas mogoče pesti

rozacea. To je kronična vnetna kožna bolezen, ki prizadene tako moške kot ženske, najpogosteje med 30. in 50. letom. Vzroki za nastanek še niso pojasnjeni, zato dermatologinja ocenjuje, da so k bolezni nagnjeni ljudje z občutljivim žiljem, ki pogosteje zardevajo. K vplivom za nastanek se prišteva še hormonske spremembe ali prebavne motnje, prehranski vpliv in zunanje funkcionalne dejavnike (mraz, vročina, veter). Rozacee do danes strokovnjaki terapevtsko ne morejo vedno obvladati, zato morajo sami bolniki narediti čim več, da bolezen ne napreduje. Bolnikom se svetuje, da prenehajo uporabljati dražja čistila in kortikosteroidne pripravke za kožo. Izogibajo naj se savnam in drugim sprožilnim dejavnikom.

Pordela koža pa se lahko pojavi na stranskih delih vratu in predelu prsnice. V tem primeru gre za poikiloderma civaatte. Sprva je podobna blažji sončni opeklini, vendar pa ob koncu poletja ne izgine popolnoma. Taka koža se sčasoma stanjša in pordi. Je sploh mogoče odstraniti neprijetno rdečico? Sogovornica svetuje: »Pojav rdeče kože opazimo pri najrazličnejših vnetjih, poškodbah, novotvorbah ... Gre za širok pojem, ki zajema številne kožne bolezni. Najprej je treba postaviti diagnozo, nato pa se lotimo umirjanja kože, odstranjevanja pordelosti in vzročnega zdravljenja.

BRADAVICE

Na koži se pojavijo majhni trdi kožni izrastki, ki lahko rastejo posamično ali v skupinicah. Bradavice so lahko privzdignjene od podlage ali ploščate. Okužimo se lahko z neposrednim kožnim stikom, v telovadnicah, bazenih, športnih dvoranh. Povzročajo jih humani papiloma virus. Dermatologinja: »Virusne bradavice so zelo pogosta sprememba, še zlasti na rokah in podplatih in za zdravje niso ogrožajoče. Težave nastopijo, kadar povzročajo bolečine pri hoji ali kadar so umeščene ob ali pod noht in lahko povsem razoblikujejo rast nohta.

Idealnega zdravila za odstranjevanje bradavic ni. Poleg številnih domačih pripravkov (natresk, kreda, močvirna zlatica itn.) lahko kupimo številne izdelke v lekarnah, večina jih vsebuje različno močne kisline. V ambulantah bradavice zmrzujemo s tekočim dušikom, nanašamo lapis lazuli, zelo redko pa jih odstranimo operativno ali tretiramo z laserjem.«

ABC

A Rdečica, bradavice, kožni pigmenti so običajno nenevarne kožne spremembe, pogosto pa ljudem zagrenijo življenje zaradi estetskega videza.

B Pred odstranjevanjem se posvetujemo z zdravnikom. Če gre za materina znamenja, jih skrbno spremljamo.

C Upoštevajmo načela preventive in zdravega načina življenja ter poskrbimo za ustrezno zaščito kože.

Ste vedeli:

Če ne povzročajo težav, lahko počakate, da bradavice same izginejo. Najpogostejša oblika zdravljenja je zamrzovanje bradavice s tekočim dušikom, ki je ohlajen na približno -196 °C. Bradavice lahko odstranimo s pomočjo elektrode. To je elektrodisekacija, ki se pogosto opravi v lokalni anesteziji, ker je poseg boleč za pacienta. Tak poseg se opravi le pri nežnih pecljatih bradavicah, ki pa se skoraj nikoli ne pojavijo na dlaneh in podplatih.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Edini v Sloveniji

UltraShape™ Contour I ver3 je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitve je namenjena moškim in ženskam z normalno do prekomerno telesno težo, odstranjuje pa predvsem maščobne obloge na trebuhu, stegnih in pasu. Postopek se izvaja pri strokovno usposobljenem medicinskem kadru in traja približno eno uro, klinični preizkusi pa dokazujejo, da trije tretmaji zmanjšajo obseg telesa za 4 do 8 cm. Sistem **UltraShape™ Contour I ver3** predstavlja dokazan terapevtsko fokusiran ultrazvok, ki je že desetletja varno in učinkovito rabljen v medicinskih postopkih in ima vgrajeno patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja - raztrga ovojnicomaščobnih celic na treh globinah (8mm, 12mm, 20mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano.



ALFAESTETICA, Krumperska ulica 11, 1230 Domžale
T: 05 99 41 304, M: 041 606 477, www.alfaestetica.si, info@alfaestetica.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Izguba sluha v odrasli dobi

Naglušnost

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se kar 360 milijonov ljudi po svetu srečuje z okvaro sluha. Delež je seveda največji med starejšimi, saj se s staranjem večja možnost okvare. Po 65. letu se z okvaro sluha sreča skoraj tretjina prebivalcev.

Avtor: **Darja Pajk, dipl. delovna terapevtka**

Dobro poznamo razloge, ki vodijo k izgubi sluha, vendar ali se resnično zavedamo, v kako težavnem položaju se znajdemo, ko ne zmoremo več komunikacije v vsakdanjem okolju? Se zavemo, kdaj nam začne sluh pešati, ali si to zanikamo? Težko je namreč zaznati, kdaj izginejo iz našega vsakdana zvoki, ki jih jemljemo za samoumevne. Šumenje listja, brnenje hladilnika, črički poleti, zvok tipk na tipkovnici, ...

Gluhost ni naglušnost

Pogosto se dogaja, da se gluho in naglušno populacijo enači. Vsem je seveda skupna izguba sluha in težave v komunikaciji, pa

vendar obstajajo bistvene razlike. Ena od teh je življenjsko obdobje, v katerem je izguba nastopila, saj so s tem povezane življenjske usmeritve in tudi pričakovanja posameznika. Gluha in naglušna populacija se po surdoloških kriterijih deli na tri skupine: prelingvalno gluhe osebe, postlingvalno gluhe osebe in naglušne osebe (prelingvalno in postlingvalno). Vsaka od naštetih skupin ima specifične potrebe, še posebej glede govorno-socialne komunikacije in socialnega udejstvovanja.

Izguba sluha v odrasli dobi

V nasprotju s prvima dvema skupina je manj podatkov zaslediti o skupini postlingvalno oglušelih oseb oz. oseb, ki izgubijo sluh v odrasli dobi. Le-te so do izgube sluha dodobra osvojile govorno komunikacijo, zato lahko kljub naglušnosti le-ta poteka na visoki ravni. Navadno se dolgo časa ne ugotovi, da ima oseba težave s sluhom, naglušna oseba pa pogosto tega ne pove niti ne pokaže, saj se težko sprijazni z nastalo okvaro in le to prikriva. Okolica zazna, da ima oseba težave, ko se pojavi izguba v govornem območju, v pogovoru na razda-

lji do 6 metrov in manj, ko naglušna oseba ne odgovori smiselno na podano informacijo, ko se morda ne vključi v pogovor, pogosto prosi za ponovitve in pojasnila povedanega. To je še izrazitejše v večjih skupinah, kjer naglušna oseba nima možnosti odčitavanja z ustnic. Predstave, da glasnejše govorjenje omogoča boljše razumevanje, so v večini primerov zgrešene, saj prav glasnejši glasovi in zvoki povzročijo popačenje besed in otežijo razumevanje. Prav tako ponavljanje stavka ne vodi nujno k boljšemu razumevanju teksta. Če naglušna oseba zaprosi za ponovitev, je smiselno v stavku uporabiti sopomenko povedane besede.

Poiščite podporo

Ob izgubi sluha v odrasli dobi je posameznik pogosto prepuščen predvsem sam sebi in svoji iznajdljivosti, čeprav je poznano dejstvo, da je izguba sluha ena od najtežjih invalidnosti. Prej tako preprosto funkcioniranje v vsakdanjem življenju postane sedaj izziv, in sicer tako za naglušnega kot tudi za okolico, ki ji je nastalo stanje novo in ga ne pozna dovolj dobro. Postopek

obravnave naglušne osebe poteka preko splošnega zdravnika, otologa in slušnega akustika in je predvsem usmerjen na pridobitev slušnega aparata in dodatnih slušnih pripomočkov, če so potrebni. Prepogosto pa se zanemari psihološki vidik obravnave, ki je še kako potreben. Le malo novonastalih naglušnih oseb namreč dobi ustrezno podporo in pomoč v okolju in le malo jih ve, da se v okviru regijskih društev gluhih in naglušnih po vsej Sloveniji nudi psihosocialna opora, nasveti ob uporabi in nošnji ter navajanju na slušne aparate. Le redki posamezniki to oporo tudi poiščejo.

Stran s sramom

Naglušna oseba se namreč poleg tega, da se ob uporabi slušnih aparatov ponovno uči prepoznavanja zvokov, srečuje tudi s svojimi notranjimi konfliktnimi stanji ob sprejemanju invalidnosti, ob hkratnem nerazumevanju okolja, v katerem je do nedavnega dobro funkcionirala. Pojavljajo se občutki sramu pred nošenjem slušnih aparatov, zaničanja naglušnosti, prikrivanja. In s tem seveda tudi sprožanje dodatnih težav. Popolnoma običajne situacije so za do nedavnega slišče osebo pogosto stresne in težko sprejemljive. In kljub poudarjanju o sprejemanju invalidnosti, drugačnosti, o enakih možnostih se žal osebe z invalidnostjo vedno znova soočamo z realnostjo, ki temelji predvsem na nepoznavanju, kaj naglušnost resnično pomeni. In zaradi pogostega nerazumevanja, kaj se naglušnemu dogaja, prihaja do umika iz okolja. Razlogi za umik in izolacijo so seveda pogosto prav na strani naglušnih, saj je stalno seznanjanje, prilagajanje in tudi stalna pozornost na okolico utrujajoča, pa tudi boleča.

Razlage, zakaj ne moreš opraviti dela po telefonu, temveč osebno, razlage in prošnje, ali je možen elektronski kontakt, pojasnila, da težko opravljaš delo v hrupu, da oceanski tipi delovnih prostorov žal niso spodbudno okolje za delo, da težko razumeš osebe, ki slabo artikulirajo glasove, številne razlage zdravstvenemu osebju, da ne želiš glasnih pojasnil o svojem stanju sredi čakalnice, prošnje, da naj te vendarle pokličejo, s tem da stopijo na hodnik, da ne sedi in čakaš v prazno ves napet, kdaj ne boš slišal svojega primka, so le drobci dogajanj. Stresi pred ozvočenimi okenci, telefonska sporočila, na katera ne dobiš odgovora. Neštete poti, ki jih včasih opraviš le zato, ker ti na nasprotni strani ne odgovorijo. Ob današnji razviti tehnologiji se tolikokrat pojavlja togost slišče populacije pri uporabi pisnega sporazumevanja.

Spregovorite o težavah

Le redko se razmišlja, da se naglušne osebe izogibajo splošnemu dogajanju tudi zaradi občutka odvisnosti, ki se poraja v skupinskih oblikah delovanja (izobraževanja, druženja v skupinah, predavanja, kulturne prireditve, soočanja v medijih), saj se zaradi nerazumevanja govora v večjih in glasnih skupinah ne znajdejo najbolje. Tolmačenje v znakovni jeziki žal ne

»Velika večina naglušnih oseb tudi ne govori o svoji oviranosti, o težavah, s katerimi se sooča in tako nezavedno dopušča napačne poglede na izgubo sluha in težave, s katerimi se srečujemo aktivne naglušne osebe v odrasli dobi.«



pomaga, saj večina naglušnih jezika ne obvlada ali pa ne obvlada tako zelo dobro, da bi lahko sledila tem razlagam. Tehnični pripomočki so seveda ena od rešitev, pa vendar pogosto povzročajo (sploh pri hujših izgubah) popačenja zvokov iz okolice in posledično nerazumljivost. Seveda pa ni zanemarljivo dejstvo tudi njihova cenovna dostopnost. Žalostno je tudi, da kljub izobraževanjem in znanju naglušne osebe pogosto nimajo enakih možnosti na delovnem mestu, saj se zgodi, da ne zmorejo slediti hitremu dogajanju okoli sebe in potrebujejo za razumevanje povedanega morda več časa. Kar pa nikakor ne pomeni, da dela ne opravijo kakovostno. Izzivi menjave delovnega okolja ali zaposlitev na delovnem mestu, ki nudi nove izzive in spodbuja potenciale, so skorajda onemogočeni, saj težko konkurirajo s slišječimi sodelavci. Glede na daljšanje delovne dobe in predvidoma tudi večje število senzornih invalidov bo treba narediti velik korak v razmišljanju in seveda v resničnem in ne le v navideznem sprejemanju senzornih okvar.

Velika večina naglušnih oseb tudi ne govori o svoji oviranosti, o težavah, s katerimi se sooča in tako nezavedno dopušča napačne poglede na izgubo sluha in težave, s katerimi se srečujemo aktivne naglušne osebe v odrasli dobi.

ABC

A Navadno se dolgo časa ne ugotovi, da ima oseba težave s sluhom, naglušna oseba pa pogosto tega ne pove niti ne pokaže, saj se težko sprijazni z nastalo okvaro in le-to prikriva.

B Predstave, da glasnejše govorjenje omogoča boljše razumevanje, so v večini primerov zgrešene, saj prav glasnejši glasovi in zvoki povzročijo popačenje besede in otežijo razumevanje.

C Glede na daljšanje delovne dobe in predvidoma tudi večje število senzornih invalidov pa bo treba narediti velik korak v razmišljanju.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Skrb za oči v hladnejšem delu leta



Intervju
mag. Kristina Mikek, dr. med.

V hladnejšem delu leta posebno pozornost potrebujejo tudi naše oči. Se vam v zimskem času oči solzijo, imate težave s suhimi očmi ali pa vas mučijo pogosta vnetja? Za nasvete glede najpogostejših težav z očmi v zimskem času smo povprašali **mag. Kristino Mikek, dr. med., spec. oftalmologije**.

Avtor: **Andreja Košir**

Najpogostejše težave z očmi v zimskem času

Kot pojasnjuje mag. Kristina Mikek, jih v zimskem času najpogostejše obiščejo bolniki z rdečimi očmi, ki so posledica virusnih ali bakterij-

skih vnetij, pogosti pa so tudi obiski zaradi težav s suhim očesom. Sogovornica pravi, da je vzrok prvih dveh vlaga v zraku, sprememba temperature in zmanjšana odpornost. Pri težavah zaradi suhih oči pa se vzroki skrivajo v suhem zraku v notranjih prostorih, pri nekaterih ljudeh pa gre tudi za preobčutljivost na mraz. Spremembe vremena so torej zelo pogosto vzrok, da ima posameznik težave z očmi. Mag. Mikek še dodaja, da težave v zimskem času povzroča tudi izpostavljanje sončnim žarkom na smučiščih. »V teh primerih se lahko pojavijo težave s površino roženice, ki se spremeni in nam tako povzroča težave. Bolnik težko gleda, oči se mu močno solzijo ter so pordele – vse to je posledica neuporabe sončnih očal z ustrezno UV-zaščito,« opozarja mag. Kristina Mikek.

Oftalmologinja priporoča, da v zimskih mesecih poskrbimo za ustrezno vlago v prostoru, posebno skrb namenimo tudi svoji odpornosti, na soncu pa je obvezna uporaba sončnih očal z ustrezno UV-zaščito.

Če se boste tudi vi podali na bele strmine, je izbira ustreznih smučarskih očal zelo pomembna. Ta namreč ščitijo tako naš obraz kot tudi oči. Večina smučarskih očal ima rume-nooranžna stekla, zaradi česar je naše zaznavanje na smučini boljše. Za nakup smučar-

skih očal si resnično vzemite dovolj časa – obrnite se na prodajalca, ki vam bo znal svetovati pri izbiri najprimernejših smučarskih očal. Vedno izberite smučarska očala, ki imajo 100-odstotno UV-zaščito – tako boste zaščiteni pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki.

Če se nam oči ves čas solzijo ... ali če so naše oči pekoče in suhe

Mag. Kristina Mikek pravi, da je vzrok za solzenje suho oko, posledica suhega očesa pa solzenje: »Smo v začaranem krogu.« Po mnenju oftalmologinje je naprej vredno poskusiti z umetnimi solzami. Če to ne pomaga, je treba preveriti, ali je morda prisotno virusno ali bakterijsko vnetje. »Vedno moramo pomisliti tudi na to, če niso vzrok za naše težave tudi veke – zaradi tega bolnikom pogosto svetujem toaleta robov vek ter hladne ali tople obkladke,« pojasnjuje mag. Kristina Mikek.

Vendar pa solzenje oči ni vedno bolezenski znak. Naše oči se na vse zunanje pojave, kot sta na primer mraz ali veter, hitro odzovejo. Oba prej omenjena pojava dražita naše oči, zaradi česar se začnejo solziti. Solzenje je nenazadnje popolnoma normalen fiziološki pojav, s katerim zagotovimo, da je roženica vedno primerno navlažena, saj je le tako

naša slika popolnoma jasna. Poleg tega so solze tiste, ki očesno površino varujejo pred okužbami in tujki.

Solze poskrbijo, da so naše oči vedno primerno navlažene. A solze niso le voda, kot bi si morda kdo mislil – gre za tekočino, ki jo sestavljajo voda, maščobe, elektroliti, encimi za uničevanje bakterij ter rastni faktorji, ki uravnavajo celične procese na površini očesa.

Težave s suhimi očmi so ena najpogostejših težav, zaradi katerih ljudje obiščejo oftalmologa. Po nekaterih podatkih naj bi težave s suhimi očmi imelo 10 % prebivalcev. Te težave običajno prizadenejo obe očesi. Bolniki imajo občutek, da jih nekaj reže ali zbada v očesu, pogosto se jim zdi, kot bi imeli v očesu nekakšen tujek. Oči so tudi veliko bolj občutljive na prah, veter in zakajene prostore, pogosto pa so oči že po krajšem branju zelo utrujene.

Mag. Kristina Mikek pojasnjuje, da je vzrok za suho oko zmanjšana tvorba solz. »Mehki deli očesa, kot sta veznica in roženica ali vsaj posamezni predeli teh tkiv, hitro izsušijo.« Strokovnjakinja poudarja, da za težave s suhimi očmi obstajajo številni vzroki, ki pa jih pri vseh bolnikih ni mogoče vedno določiti. Nekateri ljudje imajo že prirojeno manjšo tvorbo solz – pri njih se težave pojavijo prej, pa tudi bolj izrazite so.

Tudi starost vpliva na to, da so oči nekoliko bolj suhe, pri ženskah pa vpliva na manjšo tvorbo solz tudi menopavza. Na zmanjšanje vplivajo tudi določena zdravila, avtoimunske bolezni, kemične poškodbe oči in poškodbe vek.

Kot navajajo v Očesnem centru Morela okulisti, obstajajo številne bolezni, ki povzročajo podobne simptome, kot so tisti pri težavah s suhimi očmi, vendar pri njih ne pride do motenj tvorbe ali sestave solz. Med njimi omenimo blefaritis, entropij, ektropij, moten refleks mežikanja, alergijska reakcija na kapljice ali mazila za oči, dražljaji iz okolja (sonce, veter, klimatske naprave, cigaretni dim) in preobremenjenost oči.

Mag. Kristina Mikek v primeru težav s suhimi očmi svetuje uporabo umetnih solz. Umetne solze lahko damo v oko večkrat na dan. Strokovnjakinja ob zelo pogosti uporabi umetnih solz svetuje, da izberemo tiste brez dodanih konzervansov, saj so konzervansi pogosto lahko vzrok za alergijske ali toksične reakcije, zaradi katerih je potem oko še dodatno vzdruženo.

Sogovornica poleg tega svetuje tudi uživanje prehranskih dodatkov, kot so maščobne kisline omega-3, večje količine vitamina C ter laneno olje (jedilno žlico na dan). Laneno olje je namreč najbogatejši rastlinski vir maščobnih kislin omega-3.

Strokovnjakinja v primeru težav s suhimi očmi priporoča, da se izogibamo neposredno usmerjenemu gretju ali hlajenju. Svetuje, da v vetrovnem vremenu ali pri plavanju v bazenu

»Oftalmologinja priporoča, da v zimskih mesecih poskrbimo za ustrezno vlago v prostoru, posebno skrb namenimo tudi svoji odpornosti ...«

uporabljamo zaščitna očala. Zelo pomembno je, da v prostoru zagotovimo primerno vlažnost zraka, ki naj bo med 30 in 50 odstotki – v zimskem času je priporočljivo notranje prostore še dodatno vlažiti. Sogovornica še pravi, kako zelo pomembno je mežikanje z vekami, saj zaporedno mežikanje pripomore k boljši prerazporeditvi solznega filma.

Mag. Mikek pravi, naj ljudje, ki jih mučijo težave s suhimi očmi, najprej poskusijo svoje težave rešiti z uporabo umetnih solz, če pa se stanje tudi po uporabi le-teh ne izboljša oziroma se še poslabša, pa je treba nujno obiskati oftalmologa.

ABC

A Spremembe vremena so zelo pogosto vzrok za težave z očmi.

B Solze skrbijo, da so naše oči vedno primerno navlažene.

C V primeru težav s suhimi očmi najprej poskusite z uporabo umetnih solz.

OPTIKA ARENA D.O.O.

Pohorska ulica 21, 2000 Maribor

Tel.: 02 614 42 30, www.optikaarena.si

Vsak dan kontrola vida, sončna in smučarska očala z dioptrijo. Popolna garancija na progresivna stekla. **Brezplačno** preventivno merjenje očesnega pritiska.



Po zdravstveni nasvet povezan z očmi ter gibali v reviji Vid & Gib

Izšla je 5. številka revije Vid & Gib, katere glavni cilj je izboljšanje informiranosti zainteresirane javnosti o temah povezanih z zdravjem oči, o možnostih za izboljšavo vida ter o sodobnih možnostih za odkrivanje in zdravljenje ortopedskih poškodb in obolenj. Pomemben tematski sklop so še nasveti s področja preventive, tako glede ohranjanja zdravja oči in gibal ter posredovanje različnih zanimivih izkušenj pacientov. Če bi želeli prejeti brezplačni izvod nam pošljite svoj naslov na e-mail: info@morelaokulisti.si

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Odkrivamo superhrano

Zdi se, da vemo o superhrani že skoraj vse, vendar se seznam daljša in ponudba postaja čedalje večja. Prav je, da dobro proučimo lastnosti in učinkovanje superživil in se odločimo za tisto ali tista, ki bodo našemu zdravju koristila, prinesla olajšanje oziroma izboljšanje naših težav.

Avtor:
Saša Vrbančič

Maqui jagode – sadež z največ antioksidanti na svetu

Začnimo tokrat z jagodami iz Čila, ki veljajo v svojem avtohtonem okolju za supersadež in so podobne borovnicam. Uporabljali so

jih tudi Indijanci Mapuche iz Patagonije, ki so izkoriščali predvsem njihov učinek povečevanja moči, odpornosti in vzdržljivosti. Za svoj obstoj črpajo iz zemlje izjemen spekter hranilnih snovi in so zaradi tega odlični vir vitamina A, C, kalcija in železa, nedavne raziskave pa so pokazale neverjetno vsebnost antioksidantov, kar pripisujejo ostremu podnebjju in povečanemu sončnemu sevanju.

Staroselci so si z njimi vračali moči po porodu, lajšali so si prehlade in prebavne težave.

Skoraj črne barve so in še posebej bogate s flavonoidi, ki uspešno zavirajo staranje. Ameriški laboratorij Brunswick je razvil metodo (ORAC), s katero določa vsoto vseh antioksidantov v živilu, ki delujejo proti petim vrstam najškodljivejših prostih radikalov.

Merjenja maqui jagod so pokazale do sedaj največje izmerjene skupne vrednosti antioksidantov med vsemi sadeži na svetu. Rezultati veljajo za zmlete maqui jagode, pripravljene po posebnem postopku hladnega sušenja (liofilizacije), s pomočjo katerega se

ohranijo vse bistvene hranilne vrednosti. Pri maqui jagodah, posušenih po običajnih postopkih, so vrednosti bistveno manjše.

Znano je, da so srčno-žilne bolezni glavni vzrok smrti v zahodnem svetu. Pomembno vlogo igra pri tem zlasti ateroskleroza, še zlasti zaradi neposredne povezave z nastankom kapi in srčnega infarkta. Gre za sistemsko bolezen, ki vpliva na debeljenje notranje stene arterij. Pri tem igrajo preko oksidacije lipoproteinov majhne gostote (LDL) pomembno vlogo predvsem prosti radikali. V študiji, opravljeni leta 2002, znanstveniki dokazujejo, da fenolni izvlečki iz maqui jagode zavirajo oksidacijo LDL in varujejo človekove endoteljske celice pred oksidativnim stresom. Druga študija iz leta 2008 pa potrjuje pozitiven vpliv na preprečitev nastanka srčno-žilnih bolezni.

Študije so dokazale pozitivno delovanje različnih antioksidantov iz maqui jagod v primeru sladkorne bolezni tipa 2 ter njihovo močno protivnetno delovanje.



Nevtralizirajo proste radikale, krepijo moč in vzdržljivost, delujejo protivnetno, pomagajo pri zniževanju slabega holesterola, krepijo kosti in sklepe, čistijo kožo in pomagajo pri zaščiti pred poškodbami sonca.

Glede na klinično študijo Univerze v Illinoisu jagode maqui uspešno zavirajo apetit in potrebo po hrani za 8 odstotkov, zato spodbujajo izgubo telesne teže, pospešujejo presnovo in pomagajo pri hitrejši porabi kalorij.

Mačji krempelj – pomemben obrambni igralec

Rastlinsko zdravilo, ki ga pridobivajo iz notranjega dela drevesne skorje ali iz korenin, imenujemo tudi mačji krempelj. Njegove izvlečke še posebno cenijo v Avstriji in Nemčiji, kjer so ti pripravki na voljo samo z zdravniškim receptom. Predpisujejo jih za spodbujanje imunskega odziva pri rakavih bolnikih, oslabljenega zaradi zdravljenja. Moderne raziskave potrjujejo starodavno izročilo o tej izjemni rastlini. Ta tropska vzpenjavka iz porečja Amazonke vsebuje kar štiri alkaloidne, ki krepijo imunski sistem. Poleg tega so v njej sestavine, ki dobrodejno delujejo na ožilje, čistijo prebavni trakt in pomagajo pri težavah s prebavo.

Mačji krempelj deluje antivirusno in antibakterijsko. Učinkuje protiglivično in protiparazitsko, ponaša pa se tudi s protivnetnimi in antioksidativnimi lastnostmi. Zavira rast tumorjev in močno vpliva na imunski sistem. Hkrati pa ima še antimutagene in citostatične lastnosti.

Zdravi kronična obolenja in izjemno blagodejno vpliva pri vseh vnetnih stanjih organizma. Deluje tudi izjemno razstrupljevalno in odpravlja alergije, kronično utrujenosti in kandido. Poleg tega pa tudi krepi imunski sistem. Zelo uspešen je pri preprečevanju vnetij in pri zdravljenju revmatoidnega

dnega artritis. Menda naj bi pomagal tudi pri zdravljenju raka, sladkorne bolezni in celo aidsu. Aktivira telesu lasten sistem za regeneracijo in s tem na naraven način deluje proti staranju celic. Uporabljamo ga lahko tudi pri herpesu, lupusu, tumorjih, težavah s kožo, hemoroidih in Chronovi bolezni.

Acai jagode – razstrupite svoje telo

Južnoameričani si z njimi bogatijo jedilnike že stoletja in še dlje, mi pa smo jih odkrili pred približno desetimi leti. Niso brez razloga označene kot superhrana, saj vsebujejo polno snovi, ki nam pomagajo pregnati in odgnati takšne in drugačne nadloge. Brazilci acai jagode poznajo že od nekdaj in skoraj petdeset odstotkov njihove prehrane vsebuje vsaj malce acai jagod.

S snovmi, ki se skrivajo v njih, si lahko izboljšate presnovo in povišate energijo in celo izboljšate spanec. Polne so antioksi-

dantov. Izredno učinkovite so pri čiščenju in razstrupljanju naših teles vseh strupov. Hkrati tudi izboljšajo prekrvavitev in ker nas napolnijo s hranili, nas napolnijo tudi z energijo.

Vsebujejo zdrave maščobe, vitamine A, B, C in E in številne minerale – kalcij, železo in fosfor. Vse snovi, ki jih vsebujejo, pomagajo pri delovanju živčnega sistema, zaščitijo telesa, nižanju slabega holesterola in zmanjševanju telesne teže in še in še. Krepijo imunski sistem in ožilje, varujejo tudi pred boleznimi, ki napadajo srce in ožilje ter celo pred osteoporozo. Če imate težave z visokim krvnim tlakom, jih prav tako lahko uživate.

Izberite divje jagode, ne gojenih, saj za organizem vsebujejo največ pomembnih učinkovin. Hladno sušene so tudi najboljši približek uživanju svežega sadeža. Uživanje majhnih priporočenih količin jagod, ki so v kapsulah ali tabletah skoraj nima vpliva na organizem.

Energijska joga ob polni luni

15. 1. ob 18.00

Izkoristimo moč polne lune, odstranimo iz življenja česar ne potrebujemo ter se napolnimo z novo energijo. Spoznali bomo energijske vaje joge in izvedli meditacijo.

Prijave in več informacij na:
T: 041 710 310, info@ritmoloko.si

Center plesa, športa in sprostitve RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka, www.ritmoloko.si










Originalne hladno sušene bio jagode Acai in Maqui v prahu brez dodatkov.

Prodajna mesta:
Poslovalnice dm in specializirane trgovine.

Informacije in nakup: www.izvir-zdravja.si / tel.: 040 25 00 25

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Predn zanosite

Razmišljate o tem, da bi postali mamica? In ste mogoče v dvomih, ali živite primerno vsakdanje življenje? Prav imate. Vse šteje: prehrana, gibanje, življenjski slog, odnos z bodočim očetom vašega otroka, ... Zdrave in zadovoljne nosečnice lažje prenašajo 9-mesečno pričakovanje otročička. Popazite na prehrano in preverite svoj življenjski slog.

Avtor: **Saša Vrbančič**

K zdravniku

Vsekakor je dobro, da obiščete zdravnika in preverite svoje zdravstveno stanje. Ta naj preveri, ali ste popolnoma zdravi, če ste imuni na rdečke, če imate kakšno kronično ali dedno bolezen, na katero morate biti še posebej pozorni.

Veselite se otroka

Bodite prepričani, da si želite otroka. Če veliko delate in vam je kariera pomembna, potem se umirite in se osredotočite na nosečnost. Med nosečnostjo boste utrujeni, če boste nadaljevali z visokim tempom, zato se raje prej »navadite« na mirnejše življenje in preusmerite svoje misli na novega člana.

Prehrana

Pravilna prehrana je ključna. Telo potrebuje kar tri do štiri mesece, da naredi zaloge hranljivih snovi, ki jih bo plod potreboval za rast in razvoj. Kaj jesti in česa ne?

Če je bila vaša prehrana že pred zanositvijo uravnotežena in dovolj raznovrstna, potem boste imeli dovolj hranil za novorojenčka že od zanositve naprej. Jejite redno. Obroki naj bodo uravnoteženi. V jedilnik

vključite veliko sveže zelenjave in sadja. Če imate kakšno nezdravo navado, jo črtajte. Pomembna so hranila, zato upoštevajte:

- kompleksni ogljikovi hidrati kot so testenine, riž in kosmiči. Izogibajte se sladicam – tortam, piškotom in belemu kruhu.
- Pojejte pet porcij sadja in zelenjave dnevno. Naj bo vaš krožnik barvit in s tem hranljivejši.
- Ne pozabite na beljakovine, uživajte ribe, jajca, stročnice, fižol in mlečne izdelke, vendar ne pretiravajte z njimi.
- Uživajte zdrave maščobe – oreščki, ribe (losos, slanik, skuša), kakovostna olja (olivno olje).

Prehranski dodatki

Zaloge vitaminov in mineralov si ustvarjate že pred nosečnostjo, zato preverite raven železa, saj pomanjkanje v času nosečnosti povzroča težave. V času nosečnosti je treba povečati tudi vnos folne kisline oz. vitamina B9, ki ima ključno vlogo pri sintezi beljakovin, delitvi celic in delovanju kostnega mozga, kjer nastaja kri. Poleg tega preprečuje tudi hibe v razvoju živčne cevi in je bistven za dober razvoj osrednjega živčevja pri dojenčku.

Živila, bogata z vitaminom B9, so: brokoli, špinacija, brstični ohrovt, cvetača, grah, fižol in zelena solata. Sončnična semena dodajte jedem. Jejite banane, jagode, grenivke, pomaranče in maline.

Železo in vitamin C

Preprečite slabokrvnost med nosečnostjo, zato že prej svoj jedilnik obogatite z živili, polnimi železa. Izbirate lahko med govejimi ali piščančjimi jetri, lečo, školjkami, sezamovim oljem, rdečim fižolom, ostrigami, govedino, mandlji, suhimi marelicami, jajci, piščančjimi prsi, tofujem, lososom in brokolijem. Za večjo absorpcijo železa je priporočljivo tudi hkratno

uživanje živil, ki vsebujejo dovolj vitamina C. Jejite jagode, papajo, kivi, pomarančo, melono, mango, grenivko, papriko, brokoli, brstični ohrovt, grah in krompir.

Kaj pa gibanje?

Odlično, če ste v dobri formi! Nosečnost je za vaše telo lahko zelo naporna. Bodite aktivni tudi med nosečnostjo. Ukvarjajte se s športi, ki niso ekstremni oziroma nevarni. Gibanje naj bo vaša dnevna navada, ne glede na vreme. Poskrbite tudi za primerno telesno težo. Če vam manjka nekaj kilogramov, potem jih skušajte pridobiti. Če je teža prekomerna, potem jo zdravo oklestite. Zamenjajte prehrano in dodajte gibanje.

Zdrav način življenja

Seveda se vse grde razvade – cigarete, alkohol in celo kakšne droge odsvetujejo. Škodi tudi pasivno kajenje, zato poskrbite za dober zrak. Če je vaš partner nagnjen h katerikoli od škodljivih razvad, ga opozorite nanje in povejte, da vse naštetu škodljivo vpliva na semensko tekočino. Odrecite se tudi vsem energijskim in drugim pijačam, ki vsebujejo kofein. Odsvetovana je tudi kava. Če res ne morete brez nje, potem jo zmanjšajte na minimum.

Izogibajte se stresu. Odženite skrb in se ne obremenjujte, kdaj boste zanosili. Vsaka stvar se zgodi ob pravem času in ob pravih pogojih, zato zaupajte, da bo vse prav.

* GINEKOLOŠKA AMBULANTA *

Polona Jerman Kačič dr.med
Specialistka ginekologinja
Metelkova 15, LJUBLJANA

Tel.: 01/439 26 50, jerman-kacic@siol.net

UZ ginekološki pregledi, 3D/4D nosečnosti in merjenje nuchalne svetline

Kako v množici dietnih produktov izbrati pravega?

Izberite dietno prehrano, ki je dietetično živilo za posebne zdravstvene namene!

Diete, ki temeljijo na znižanem kalorijskem vnosu, lahko ločimo na nizkoenergijske diete (800 – 1200 kcal/dan) in zelo nizkoenergijske diete (<800 kcal/dan). Slednje običajno potekajo pod zdravniškim nadzorom, trajajo le nekaj tednov do mesecev in so primerne za ljudi z indeksom telesne mase (ITM) višjim od 30, ki jim kljub spremembi prehranjevanja in telesni vadbi ni uspelo shujšati. Zelo nizkoenergijske diete se lahko poslužujejo tudi posamezniki z ITM med 27 in 30, vendar praviloma le v primeru, ko jih že pestijo dodatni bolezenski znaki kot posledica prekomerne telesne teže (npr. povišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2).

KAJ JE ZELO NIZKOENERGIJSKA DIETA

Zelo nizkoenergijska dieta pomeni relativno kratkoročno dieto **s hitro izgubo telesne teže (1,4 – 2,5 kg/teden), pri čemer uživamo vso hrano v obliki polnovrednih nadomestkov obroka**. Ti morajo biti seveda temu primerno osnovani, saj nam v obdobju hujšanja predstavljajo edini vir prehrane. Takšen izdelek mora vsebovati **vsa hranila, ki jih naše telo potrebuje** za normalno delovanje v obdobju hujšanja.

Z upoštevanjem tega so **Nupo dietni napitki in dietne juhe prvi prehranski nadomestek na slovenskem tržišču**, ki je primeren za uživanje **v zelo nizkoenergijski dieti (<800 kcal)**, saj so **dietetična živila za posebne zdravstvene namene**, ki jih uporabljamo za uravnavanje resne debelosti, saj s svojo sestavo s **šestimi porcijami dnevno** pokrijejo **vse potrebe organizma po vitaminih, mineralih, omega-3 nenasičenih maščobnih kislinah, vlakninah in energiji** ob priporočenem razmerju potrebnih hranil. Nupo dietna prehrana **ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov in aspartama**, odlikuje jo tudi t.i. **TruCal** - kalcij iz pravega mleka ter **ne vsebujejo glutena**, torej so primerni tudi za bolnike s celiakijo.

Za organizem je zadosten vnos beljakovin izjemnega pomena, saj ga s tem obvarujemo pred preveliko izgubo brezmaščobne telesne mase (zaščito lahko nekoliko okrepimo še z ustrezno telesno vadbo). S šestimi obroki Nupo dietne prehrane popolnoma **zadostimo dnevnim potrebam organizma po beljakovinah**, saj jih na ta način **zaužijemo preko 60 g**, s katerimi posameznik ohranja mišično maso. Podobno naše telo obvezno potrebuje ogljikove hidrate, saj je glukoza edini vir energije za možgansko tkivo. S 6 dietnimi obroki Nupo **zaužijete več kot 50 g ogljikovih hidratov**. Ker je zaprtje eden najpogostejših stranskih učinkov zelo nizkoenergijske diete, je vsebnost vlaknin v teh pripravkih ključnega pomena. Z Nupo dietno prehrano tako **zaužijemo minimalno 12 g vlaknin dnevno**. V obdobju hujšanja lahko pridobi organizem glavnino maščobnih kislin iz maščobnih zalog, zato njihov potreben dnevni vnos ni velik. Z Nupo dietno prehrano **zadostimo dnevnim potrebam po omega-3 nenasičenih maščobnih kislinah**, ki so ključnega pomena za naše počutje – odpornost in razpoloženje – jih pa z običajno hrano pogosto zaužijemo premalo. Ker maščobe stimulirajo krčenje žolčnika in s tem preprečujejo pojav žolčnih kamnov, jih je kljub temu priporočljivo zaužiti ~10 g dnevno. S šestimi obroki Nupo jih zato **zaužijemo vsaj 12 g**, s tem pa med dieto preprečujemo pojav

težav, povezanih z žolčem. Posebno pozornost si zaslužijo tudi vitamini in minerali, saj je potrebno med dieto z nadomestno hrano popolnoma zadostiti njihovim potrebam. Naj z mislimi na Nupo prehrano omenim le nekatere med njimi, ki nam jih tudi sicer brez posebnega truda pogosto primanjkuje; selen in cink za uravnavanje metabolizma ter podporo imunskemu sistemu, mangan, jod, vitamin D, vitamin B12, folna kislina...

POZITIVNI UČINKI ZELO NIZKOENERGIJSKE DIETE Z NUPO DIETNO PREHRANO

Nupo dietno prehrano je **30 let nazaj razvil danski obesitolog dr. Flemminga Quaade** za paciente, ki so se pripravljali na bariatrično operacijo, torej paciente z ITM > 45 kg/m², za zdravljenje debelosti v bolnišnici Hvidovre na Danskem in je klinično preizkušena **v več kot 50 kliničnih študijah**, med njimi je tudi najnovejša raziskava dr. Tore Christiansen, ki potrjuje tako **učinkovitost kot varnost**, izboljšanje parametrov (**znižanja krvnega tlaka, sladkorja v krvi, holesterola, itd.**), **spremembe prehranjevalnih navad** skozi uživanje 6 polnovrednih nizkokaloričnih obrokov na izboljšanje kakovosti življenja posameznikov, ki so uživali Nupo dietno prehrano v času procesa izgube telesne teže.

Registrirana je na Ministrstvu za zdravje in ima potrjene zdravstvene trditve na EFSA*, zato imajo kot takšna skrbno načrtovano in preverjeno sestavo, hranilno vrednost, potrebne minerale in vitamine ter ostala dokazila in so rezultat trdega dela uradne medicine.

»Z zelo nizkoenergijsko dieto lahko hitro in močno izboljšamo bolezenska stanja, povezana s prekomerno telesno težo, kot so diabetes tipa 2, povišan krvni tlak in povišan holesterol. Zato mora biti osebni zdravnik vedno obveščen o takšnem hujšanju, da lahko ustrezno hitro prilagaja odmerke zdravil. Odmerki inzulina ali antidiabetičnih zdravil pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 se lahko med zelo nizkoenergijsko dieto drastično zmanjšajo ali celo ukinejo. Krvni tlak med dieto močno pade in mnogi bolniki s hipertenzijo celo dosežejo njegovo normalno raven. Številne študije tudi poročajo o znižanju ravni trigliceridov in holesterola v krvi, vendar pa se stanje po prehodu na običajno hrano ponavadi ponovno nekoliko poslabša.«, poudarja **asist. mag. Andrej Kravos, dr. med.**

Smoter Nupo dietne prehrane je, da vas navadi na pravi življenjski ritem z več manjšimi obroki dnevno, z ustrezno telesno aktivnostjo ter pozitivno naravnostjo in motivacijo do spremembe življenjskega sloga. S tem v mislih se vam kasneje ne bo potrebno bati, da bi pridobili nazaj težko izgubljene kilograme. Nupo konceptu zaupa že več tisoč Slovenk in Slovencev, ki so tudi Nupo dietne napitke izbrali za Produkt leta 2013 ter blagovno znamko Nupo za Superbrand Slovenia 2013/2014.

Za več informacij ali svetovanje obiščite eno izmed lekarn, spec. prodajaln, drogerij ali spletno trgovino nuposhop na **www.nupo.si**.

Na voljo vam je tudi Nupo osebna svetovalka na modri številki **080 87 99**.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Kaj bi vprašali svojega zobozdravnika?

Bel (zdrav) nasmeh

Se pogosto sprašujete, kakšno zobno ščetko naj izberem med vso ponudbo, ki nas glede s polic trgovine? Kako zobna pasta vpliva na zdravje mojih zob? Taka in podobno koristna vprašanja smo zastavili **Nataši Žepič, dr. dent. med.**, ki že dvajset let skrbi za čim lepše in zdrave zobe svojih pacientov.

Avtor: **B. M.**

Katera zobna ščetka je prava za nas?

Prava je tista, ki jo boste redno uporabljali. Aktivni del ščetke naj bo primeren velikosti ust, izberite ščetine srednje trdote (če vam zobozdravnik ne svetuje drugače), ročaj naj nudi dober oprijem. Menjavajte jo vsake tri mesece oz. če ste bili bolni, takoj, ko ozdravite.

Zobe ščetkajte dvakrat dnevno. Zvečer pred tem ne pozabite na nitkanje zob in strganje jezika. Potegi naj bodo 'od rde-

čega proti belemu' – torej zgornje zobe čistimo z navpičnimi potegi od zgoraj navzdol in spodnje od spodaj navzgor, desetkrat čez vsak zob. Seveda ne pozabite dobro očistiti tudi griznih ploskev. Tudi čiščenje s krožnimi gibi je ustrezno, ne glede na izbrani način pa ne pozabite začeti že na dlesni.

Na kaj naj bomo pozorni pri izbiri zobne paste?

Pri ustni higieni je najbolj pomembno mehansko odstranjevanje oblog, paste pa omogočajo lažje ščetkanje. Izberite okus, ki vam odgovarja in zaradi preventive proti zobni gnilobi preverite vsebnost fluoridov.

Ko izraste prvi mlečni zob, naj pasta ne vsebuje več kot 500 ppm fluoridov in umivajte zobe otroku enkrat dnevno. Pri dveh letih otrokove starosti začnite s ščetkanjem dvakrat dnevno. Ko otrok dopolni 6 let, lahko začne uporabljati paste, ki vsebujejo 1.000–1.500 ppm fluoridov. Otroku pomagamo pri čiščenju zob do desetega leta starosti, odvisno od njegove spretnosti.

Kdaj uporabljati ustno vodo?

Mehansko čiščenje zob lahko občasno dopolnimo s spiranjem z antiseptičnimi raztopinami, kot je npr. raztopina klorheksidina. Ob povečani nagnjenosti k zobni gnilobi ali pri pacientih s fiksnim ortodontskim aparatom izberite ustno vodo s fluoridi. Če če imate težave s suhimi usti in z zadahom, izberite ustno vodo brez alkohola, saj le-ta izsuši sluznico ust.

Kako odpraviti ustni zadah?

Ustni zadah (halitoza) je zelo razširjen in, žal, zelo moteč. V zobni ordinaciji poskrbimo za odstranitev zobnih oblog, plombiranje karioznih zob, zamenjavo previsnih zalivk ter razložimo pravilno ustno higieno. Doma je treba poskrbeti za skrbno ščetkanje in nitkanje zob ter strganje jezika. Kajeenje in alkohol izsušita ustno sluznico, zato je treba popiti dovolj vode. Na to morajo biti pozorni tudi pacienti s pomanjkanjem sline. Če uporabljate ustno vodo, naj torej ne vsebuje alkohola. Včasih moramo pacienta s halitozo napotiti k parodontologu ali internistu.

»Pred beljenjem je nujen pregled zob – zobje morajo biti brez oblog, brez zobne gnilobe in zalivke morajo dobro tesniti.«



Če razmišljate o beljenju zob ...

Postopek bo najbolj varen in učinkovit pri zobozdravniku. Pred beljenjem je nujen pregled zob – zobje morajo biti brez oblog, brez zobne gnilobe in zalivke morajo dobro tesniti. Protetični nadomestki (prevleke, mostički, luske, proteze) se ne pobelijo in po postopku ostanejo nespremenjene barve. Pred beljenjem zobozdravnik poskrbi za učinkovito zaščito dlesni pred belilnim gelom. Po beljenju zob, ki traja dobro uro, je razlika v barvi takoj vidna. Pred odhodom domov dobite navodila za vzdrževanje beline zob. Pacienti so tudi več let po beljenju zadovoljni z rezultatom in opažam tudi večjo motiviranost za ustno higieno doma. Za beljenje se odločajo tako mladi kot tudi manj mladi obeh spolov. Včasih je potrebno tako malo za bolj samozavesten nasmehek.

Od gingivitisa do parodontitisa

Gingivitis je začetna in najmilejša oblika težav z obzobnimi tkivi – ko so vnete le dlesni. Opazimo rdečino, blago bolečino, otekline in dlesni ob ščetkanju zakrvavijo. Vzrok so bakterije, ki se nabirajo na robu dlesni in s svojimi škodljivimi produkti povzročajo vnetje. Zato moramo biti pri ščetkanju pozorni, da s potegi začnemo

že na dlesni. Če teh mehkih oblog ne odstranimo, poapnijo in govorimo o zobnem kamnu. Odstranjevanje zobnega kamna v zobni ordinaciji je priporočljivo enkrat letno, seveda pa se prilagajamo potrebam pacientov.

Nezdravljen gingivitis napreduje do parodontitisa – prizadeta so tudi globlja obzobna tkiva (pozobnica, cement na korelini in kost). Zobne obloge se nabirajo tudi pod robom dlesni, dlesen ni več močno pripeta na zob, pojavijo se obzobni žepki. Zaradi razgradnje kosti in tkiv, s katerimi je zob pripet v čeljusti, pride do majavosti in lahko tudi izgube zob.

Kako lahko ohranimo zdrave dlesni?

Že pri najmlajših svetujemo uporabo zobne nitke za dobro čiščenje medzobnih prostorov. Pri ščetkanju moramo biti pozorni, da očistimo tudi rob dlesni. Mesta pod mostički in okrog zobnih vsadkov (implantatov) dodatno čistimo z medzobnimi ščetkami in s posebnimi nitkami, ki so namenjene čiščenju pod mostički. Če želimo preveriti, ali smo bili pri čiščenju dovolj temeljiti, si lahko pomagamo s tekočinami ali tabletkami, ki obarvajo zobne obloge.

Ali parodontalna bolezen vpliva tudi na naše zdravje?

Seveda. Pri pacientih s parodontalno boleznijo je povečano tveganje za možgansko kap in srčni infarkt, za pljučna obolenja, prezgodnji porod ter nižjo porodno težo novorojenčka.

Stanje obzobnih tkiv poslabšuje ...

... sladkorna bolezen in kajenje, stres in hormonske spremembe. Tako moramo včasih pacienta napotiti k parodontologu.

Kako pogosto se moramo naročiti na čiščenje kamna?

Glede na stanje obzobnih tkiv in splošno zdravstveno stanje se odločimo, kako pogosto bomo pacienta naročili na čiščenje trdih oblog. Na očiščenih, gladkih površinah se potem obloge počasneje nabirajo in lažje je čiščenje doma. Pacienti kmalu opazijo učinkovitost naših navodil o ustni higieni in se jih doma natančno držijo, tako da pri večini zadoštuje odstranjevanje trdih oblog in poliranje zob enkrat letno.

ZOBNA ORDINACIJA ANJA SIEGL, DR. DENT. MED.

Kopitarjeva 4, Ljubljana,
tel.: 01 434 38 00, 031 778 296
www.zobna-ordinacija.com,
info@zobna-ordinacija.com
Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane! Pomagamo Vam pregneti strah pred zobozdravstvenimi posegi!

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta
in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje



Vse za nego zob, dlesni in celotne ustne votline

Kakovostni izdelki za ustno nego priznanih blagovnih znamk:

• zobne ščetke • električne ščetke • medzobne ščetke • zobne nitke • ustne vode • izdelki za nego protez

Blagovne znamke: Curaprox, Sonicare, Jordan, Thornton, Protefix, Corega

Še posebej raznovrstna izbira zobnih past:

• klasične • iz naravnih sestavin z eko certifikati • na Ajurvedski osnovi • primerne ob homeopatskem zdravljenju

Blagovne znamke: Curasept, Paradontax, L'Angelica, Paragencyl, Elmex, Sarkan, Weleda, Dr. Hauschka, ESI, Logodent, Youtel, Himalaya

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na **www.sanolabor.si**

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Starševstvo – veselje brez strahu

Najpomembnejši dogodek v življenju vsakega starša je zagotovo rojstvo otroka, ko v družinsko življenje posije sonce. Vsak nasmeh, vsak nov izraz, dotik in korak sproža še nepoznane občutke sreče. Vsaka medalja pa ima dve plati in tako tudi starševstvo prinaša s seboj skrbi ter sto in eno vprašanje, kako biti dober starš in kako se znajti v najpomembnejši vlogi svojega življenja.

Za starše je pomembno, da kot starši zgradijo dobro samopodobo. O tem in pasteh, ki jih skriva vloga starša in lahko samopodobo starša prevesi na negativno stran, je tekla beseda na tiskovni konferenci v ljubljanskem hotelu Union. Na njej sta svoje znanje delili **dr. Tina Rutar Leban, univ. dipl. psih.**, s Psihološkega inštituta Ljubljana, ter **Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. teh.**, s Pediatrične klinike Ljubljana.

Avtor: **Anja Kuhar**

Prihod novega člana

Pravijo, da so starši najbolj pogumne osebe. Vrata svojega življenja namreč na stečaj odprejo popolnemu tujcu, nevedoč, v kakšno pustolovščino se spuščajo. Skrbi pa se začnejo že pred porodom. Kakšna starša bova? Kakšen bo najin otrok? Bo z njim vse v redu? Kaj se bo zgodilo z najinim partnerstvom, bova imela dovolj časa drug za drugega? Mešajo se pričakovanje, radovednost in zaskrbljenost, izpod kontrole pa lahko uidejo sploh pri tistih bodočih starših, ki se za otroka odločajo pozneje ali so že dolgo časa navajeni na življenje v dvoje, ki ga bo prihod malega člana dodobra postavil na glavo. In čeprav so pretirane skrbi odveč, ni narobe, da se starši s pomočjo strokovne literature, nasvetov in lastnega razmišljanja poskušajo na starševstvo pripraviti še pred rojstvom otroka, ki s seboj prinaša velike spremembe.

Odločitev za otroka

Prav zato, ker je dojenček tako velika odgovornost, se morata partnerja zanj odločiti iz pravih razlogov. Otrok ne sme biti igračka, niti sredstvo za zapolnitev časa, za uresničevanje neuresničenih zahtev starša do sebe, predvsem pa ne za reševanje zakona. Rojstvo otroka lahko namreč zamaje že trdno zvezo, v kateri sta starša najboljša prijatelja, saj se morata navaditi na nove vloge in hkrati ohranjati svoj odnos, če pa dojenček pride v razpokan odnos, je to lahko recept za katastrofo.

Gre torej za zelo odgovorno odločitev, saj se starša od rojstva otroka naprej zavežeta, da mu bosta nesebično podredila svoj čas in mu pomagala dozoreti ter ga oblikovati v zdravo, odraslo osebo.

Pasti prvih mesecev

Poleg prelepih občutkov, prvih nasmehov, dotikov in korakov, starševstvo s seboj prinaša tudi manj lepe trenutke, na katere novo-

pečeni starši morda niso bili pripravljeni. Predvsem v prvih mesecih se mora družinica navaditi novega življenja in se privaditi na ritem spanja, hranjenja in nege otroka.

Včasih se lahko zalomi že pri dojenju. Otrok noče piti ali pa mama nima dovolj mleka, in zaradi 'cirkusa', ki v zadnjih letih obdaja dojenje, se mama lahko počuti, kot da ji je spodlelo. Ob hranjenju lahko postaja vedno bolj nemirna, otrok to začuti in začarani krog je sklenjen. Kasneje se lahko vzorec prenese tudi na uvajanje goste hrane. Po drugi strani pa se lahko zgodi, da s hranjenjem poskusi očka, ki se opravi la loti povsem neobremenjeno in je pri tem tudi bolj uspešen, kar lahko mlado mamico naredi le še bolj nesrečno. Skrbi jo lahko tudi to, da otrok ne poje količine v času, kot ga predpisuje strokovna literatura.

Staršem naj bo v uteho dejstvo, da dojenček sam precej dobro uravnava občutek sitosti in lakote. Ko je njegov želodeček zapolnjen, je sit in nima več potrebe po hrani, pa če se strokovna literatura s svojimi napotki o hranjenju na tri ure postavi na glavo. In tudi če dojenje ne steče, to ni izgubljena bitka. Danes obstajajo nadomestki mleka, ki lahko materino mleko kakovostno nadomestijo. Občutek manjvrednosti je tako povsem odveč in nihče ni slab starš, če ne gre vse po načrtu.

Popolnih staršev ni

Starševstvo prinaša s seboj tudi občutke krivde, manjvrednosti, dvomov vase. Nagnjeni smo k temu, da stremimo k popolnosti, kar pa se nam rado vrne kot bumerang. Popolnih staršev namreč ni, kot tudi ni popolnih otrok, popolne vzgoje in sploh popolnosti. Kakorkoli se trudite, nikdar ne boste vedno naredili vsega popolno in seveda boste delali napake. Pomembno je le, da se jih zavedate, jih priznate in jih skušate tudi popraviti.

Mnenje o sebi, torej svojo samopodobo, ljudje gradijo že od otroštva, starševsko samopodobo pa lahko zgradijo šele v prvih nekaj

»Popolnih staršev namreč ni, kot tudi ni popolnih otrok, popolne vzgoje in sploh popolnosti.«

mesecih otrokovega življenja. In če je ne, lahko zaključijo, da so slabi starši. Večje prizadevanje k popolnosti vodi v večje možnosti za nastanek slabe samopodobe. Idealnega recepta za vzgojo ni, pomembno je predvsem, da starši svojega otroka poslušajo in spremljajo ter ravnajo po svojem občutku ob lju-beči podpori drug drugega.

Nasveti in pomoč

Dobronamerni nasveti drugih staršev in starih staršev so lahko v veliko pomoč, kot tudi strokovna literatura, internet in različni forumi, res pa je, da se v poplavi vseh napotkov novopečeni starši lahko izgubijo.

Prav pridejo tudi nasveti in pomoč starih staršev, če se ti le zavedajo, da je njihova vloga – vloga starih staršev, ne staršev, in da niso več oni tisti, ki odločajo o otrokovi vzgoji. Najbolj primerno je, da svetujejo le, ko jih novopečeni starši prosijo za pomoč in ne vsepovprek. V nasprotnem primeru lahko otrokove starše le še dodatno obremenijo. Je pa njihova pomoč zelo dobrodošla, saj si tako lahko starša privoščita nekaj časa le zase, brez otroka, in tako negujeta svojo zvezo, da ne pozabita, zakaj sta si skupaj želela ustvariti družino.

Nasveti z vseh strani niso nujno usklajeni z načinom življenja in prepričanju novopečenih staršev. Univerzalnega recepta ni, najbolje pa je, da starši svojega otroka poslušajo in spremljajo, sledijo svojemu notranjemu občutku in nasvete ostalih selektivno vključujejo v ta mozaik.

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko



- **NAJ BODO VAŠI NOHTI BREZHIBNI** - shellack permanentno lakiranje + mini manikura + masaža rok samo **19 eur**.
- **MASAŽA HRBTA** z zlatimi lističi (30 min) samo **15 eur**. Ob nakupu štirih masaž vam peto podarimo.
- **Si od nekdaj želite dolge in ukrivljene trepalnice?** Potem so **TREPALNICE XTREME LASHES** prave za vas.
- **ANTICELULITNA TERAPIJA** za lepe noge brez celulita: **10 obiskov samo 220 eur**, ob tem vam podarimo 3 vakumske masaže



Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka
Prijava in informacije na: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



Učinkovito zdravljenje kroničnih ran

Oglasno sporočilo

Sodobni materiali za celjenje ran omogočajo vlažno celjenje, z rano se ne sprijemajo, na njej pa lahko ostanejo tudi več dni. VIVAMEL iz Tosame, prva slovenska obloga za zdravljenje ran, je narejena na bazi kalcijevih alginatov, prepojena pa s slovenskim kostanjevim medom. Klinična testiranja na so pokazala, da je primerna za zdravljenje širokega spektra ran v različnih fazah celjenja, tudi pri kroničnih ranah, ki se slabo ali počasi celijo in se ne odzivajo na antibiotično zdravljenje. Za manjše ali zelo globoke rane uporabite Vimvamel med v tubi. www.tosama.si



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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

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

Studio estetske endoskopske kirurgije je del hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambulantno in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti opravljamo v SB MS.

Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh www.kirurgijavrbanc.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost, d. o. o. Nudimo celostno oskrbo – za lepoto in zdravje vaših zob,

Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 04/511 17 27, 040 557 257, info@ran.si, www.ran.si

Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.

Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora,
Tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.

Krajska 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/ 723 45 22, www.b-dent.com

Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent. med. Digitalna rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija, lasersko in ozonsko zdravljenje.

Mlinše 11/a, Izlake,
Tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

Kopitarjeva 4, Ljubljana,
Tel: 031/ 778 296, 01 43 43 800
www.zobna-ordinacija.com, info@zobna-ordinacija.com

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040/ 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zdravstveni centri

HB02T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

Debeli Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran,
Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

Maksimed d.o.o. KRČNE ŽILE, ODPRTE RANE, BOLEČE OTEKLE NOGE, LIMFNI EDEM?

Ljubljana, Kranj, Dobrna, N. Gorica, Portorož
Tel.: 041 767 152, www.maksimed.si

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje boleznih hrbtnice, sklepov, notranjih organov.

Dr. A.Vershinin, revm., ortoped,

Tel.: 01/56 84 091,
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje.

Kodljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med., fiziater in revmatolog Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245, Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje in zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, alergološka kožna testiranja, lasersko odstranjevanje dlak ter najsodobnejše metode estetske medicine.

Tel.: 01/52 02 118; 031/574 912, www.proderma.si, Leskoškova cesta 9D, Ljubljana

Psihoterapije in psihiatrične ambulate

Osebnostne stiske, svetovanje za pare in družine, osebni razvoj/rast

mag. Polona Fister: PSIOLOŠKO SVETOVANJE, PSIHOTERAPIJA, COACHING

www.pfs.si, 05 99 66 33 7, 041 393 723, LJ, MB, Domžale ▶

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

Gospodstvska ulica 6, Kranj,
Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja telesa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas tradicija, natančnost in izkušnje.

Medical center, d.o.o., Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, www.salonave.si

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

Oblikovanje in nega telesa, masaže, pedikura, manikura, depilacija, nega obraza, podaljševanje trepalnic in permanetno lakiranje nohtov.

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmološko.si

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR

Meri Munih s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto
Tel: 07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na spletu: www.izvirzdravja.com

Moja harmonija d.o.o.

Ambulanta za bioresonanco
Cesta talcev 5, Velenje
Tel: 041 759 392, www.mojaharmonija.com
Zdravljenje kandidate, alergij in drugih težav

Medicinski pripomočki

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

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

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 Dravlje, 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, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristanjska 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov.

Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana, Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.**
Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s. p.
Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola
Tel.: 05/64 18 111

Optika Keber Damjan Keber s.p.,
Trdinova 1, 8250 Brežice
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUHAJ d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRĐAC S.P.
KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ
www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.
Ormoška 3, 9240 Ljutomer
Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko, Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

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

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem
Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Novost iz naravne lekarne za boleče grlo vašega otroka!

GOLANIL junior pršilo na naraven način blaži bolečine, lajša požiranje in pomirja vnetje žrela in grla. Vsebuje prečiščen propolis, črni ribez, žajbelj in acerolo. Brez alkohola, brez konzervansov in glutena. Otroci ga imajo radi, ker je prijetnega okusa. Iz naravne lekarne Fito-bimbi.



Si želite ogledati, kako v podjetju Bioforce izdelujejo vaše priljubljeno naravno zdravilo? Obiščite spletno stran http://www.avogel.si/potovanje_v_svico/index.php in izpolnite obrazec za sodelovanje v nagradni igri. Z malo sreče lahko ravno vi doživite nepozabno potovanje v Švico, kjer boste obiskali podjetje Bioforce.



Prvi 100% naravni Glukozamin

Dočakali smo novo generacijo glukozamina. V lekarnah in specializiranih trgovinah je na voljo 100% rastlinski Glukozamin 500, brez negativnih stranskih učinkov. Glukozamin 500 ne vsebuje umetnih konzervansov ter barvil, je brez glutena, mlečnih snovi in laktoze ter brez GSO. Je dopolnilo liniji NODOL, ki je že vrsto let vodilna na področju naravnih izdelkov proti bolečinam v sklepih.



Novi Tosamini vložki nehoteno izločanje urina

Natura Femina Special so prvi bombažni vložki za lahko in srednje stopnjo inkontinence. Izbirate lahko med štirimi izdelki različnih velikosti in vpojnosti. Jedro vložkov je iz bombaža, zato so koži prijazni, saj vzdržujejo optimalno okolje in preprečujejo razvoj vnetij.



NUPO 360° PROGRAM® (4, 8 ali 12 tednov) nudi celovit pristop k trajni spremembi življenjskega sloga. Poleg Nupo dietne prehrane program obsega nutricionistično svetovanje, funkcionalno vadbo, vedenjsko terapijo s prof. dr. Matejem Tušak ter coaching. Več na http://www.nupo.si/Page/akademija_1/, prijave: info@nupo.si.



Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Kako jih odstranimo?

Tetovaže (tattooji)

Zadnja leta vse bolj narašča priljubljenost tetovaž med vsemi starostnimi skupinami ljudi. Mladostniki se v poletnih mesecih v letoviških krajih zelo radi odločijo za prehodne tetovaže.

Avtor: **Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije**

Preden se odločimo za tetovažo, je treba dobro razmisliti, ali si jo v resnici želimo in ali je motiv združljiv z našo osebnostjo in načinom življenja. Nekatere trajne tetovaže je namreč zelo težko odstraniti in koža na mestu prehodne tetovaže neredko ni povsem enaka kot pred tetovažo.

Statistični podatki so pokazali, da si 15 % oseb želi tetovažo odstraniti že v prvih petih letih po njenem nastanku.

Pri trajnih tetovažah se barvilo vnaša globoko v kožo, v usnjico oz. dermis. Ob tem je poškodovana dermoepidermalna meja (bazalna membrana) in skoraj vedno pride do vsaj minimalnega brazgotinjenja.

Pri prehodnih tetovažah se barvilo nanaša v povrhnje plasti kože, v povrhnjico oz. epidermis.

Zelo previdno je treba izbrati osebo, ki opravlja tetovaže. Tetovaže je treba opravljati s sterilnimi iglami, sicer je možna okužba z virusi hepatitisa B, hepatitisa C in HIV.

Možne so tudi gnojne bakterijske okužbe s posledičnim vidnejšim brazgotinjenjem.

Tetovaže se odsvetujejo osebam z nekaterimi kožnimi boleznimi, npr. z luskavico ali lichen ruber planusom. Na mestu vboda z iglico se lahko pojavi psoriatičen izpuščaj z rdečino in luščenjem (t. i. Kobnerjev fenomen zaradi travme kože) ali srbeče in svetleče modrikaste bunčice pri osebah z lichen ruber planusom.

Pri osebah z večjim številom pigmentnih znamenj naj bi se tetovaže opravljale na predelih kože, kjer pigmentnih znamenj ni.

Še posebno previdne morajo biti osebe, ki so preobčutljive na različne snovi oz. imajo alergijo na različne snovi. Pri izdelovalcu tetovaže naj se skrbno pozanimajo o natančni sestavi barvil, da ne pride do resnejših preobčutljivostnih reakcij.

Tudi prehodne tetovaže lahko povzročajo resnejše preobčutljivostne reakcije, še posebej tetovaže, ki vsebujejo črno kano. Sestavina črne kane parafenilendiamin pogosto povzroča senzibilizacijo kože in posledične preobčutljivostne reakcije ob ponovnem stiku.

Na mestu ponovne izdelave prehodnega tatooja s črno kano nastane v primeru senzibilizacije kože ekcemska reakcija z oteklino, rdečino, mehurčki, rosenjem in kasneje krasticami.

Takoj je treba odstraniti tetovažo.

Parafenilendiamin lahko vsebujejo tudi barve za lase, zato so možne hujše alergijske reakcije ob barvanju las z barvili, ki vsebujejo črno kano pri osebah, ki so si v preteklosti naredile prehodno tetovažo s črno kano. Razvije se lahko hujša oteklina lasišča in obraza, ki se lahko razširi tudi na vrat.

Preobčutljivost na parafenilendiamin traja več let ali celo življenje.

Nekatera barvila za opravljanje tetovaž vsebujejo tudi nikelj, ki je pogosta sestavina bižuterijskega nakita. Pri osebah, ki so preobčutljive na nikelj, se lahko ob nošenju bižuterijskega nakita ali izdelave tetovaže pojavi ekcemska reakcija kože.

V primeru preobčutljivostnih reakcij je treba narediti epikutana alergološka testiranja pri dermatologu ali alergologu.

Odstranjevanje tetovaž:

Trajne tetovaže se lahko odstranijo z določenimi vrstami laserjev. Svetlobna energija se absorbira v pigmentih in jih razbije. Drobni delci se nato v naslednjih tednih absorbirajo. Za vsako barvo je potrebna določena valovna dolžina. Običajno je potrebnih več posegov za odstranitev tetovaže. Na učinkovitost odstranjevanja vplivajo barve, velikost in globina tetovaže.

Tetovaže lahko odstranjuje le zdravnik!

Tetovaže se lahko odstranijo tudi kirurško, ob čemer ostane trajna brazgotina.



Zimska številka revije Unikat

izide 14. 1. 2014



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

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Šola zdravega
hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja
gline



www.solanadaljavo.si

360 razlogov za izbiro Jamieson

Najboljše iz Kanade



V Jamiesonu izbiramo sestavine samo iz popolnoma čistih, neokrnjenih in trajnostnih okolij po celotnem svetu. Te sestavine preidejo **360 kontrolnih točk**, da se zagotovi popolna čistoča, varnost in učinkovitost vseh naših naravno pridobljenih proizvodov.

Najbolj zaupanja vredna znamka prehranskih dopolnil na svetu (po izbiri bralcev revije Reader's Digest) sedaj na slovenskem tržišču ponuja 46 popolnoma naravnih in farmacevtsko najnaprednejših prehranskih dopolnil JAMIESON, ki so na voljo **v vseh bolj založenih lekarnah po Sloveniji**. Povprašajte za JAMIESON!

360 Pure oznaka na naših proizvodih, je zagotovilo:

- Svežih učinkovin, ki izvirajo od priznanih dobaviteljev.
- Učinkovin, katerih sledenje in kontroliranje je nad vsemi industrijskimi standardi, tako v Kanadi, kot v Evropi.
- Moči in učinkovitosti vseh izdelkov JAMIESON, ki je edinstvena na slovenskem tržišču.
- Učinkovin in dodatkov pridobljenih samo iz narave. **Narava je neprecenljiva™.**



Nobeno drugo prehransko dopolnilo ne dosega standardov,
ki jih zase zahteva JAMIESON.

JAMIESON - ko prevlada kvaliteta...

Pošljite nam vaš naslov na info@jamieson.si ali
na MAGNA Medica d.o.o., Iztokova 31, 2000 Maribor
in poslali vam bomo **brezplačen KATALOG IZDELKOV JAMIESON 2014.**

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta in kraj: _____

www.jamieson.si

