

ABCzdravja

Januar 2018

Leto 13
Številka 1

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Pozimi ne
pozabimo na
svoje oči

Stres – posledica
nespečnosti?

Podančice, težava
otrok

Kar naenkrat **suha**
nožnica

Ogrevanje telesa

Glede gibanja
smo malo izgubili
kompas



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

2.-4. 2. 2108  **cankarjev dom**
www.festival-celostnegazdravja.si
**Festival
celostnega
zdravja** 

 **Pomladni Unikat izide 22. januarja!**
www.unikat.si
Darilo za nove naročnike!
Več informacij na strani 45! 

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma[®] 600mg POMAGA*

tioktinska kislina



Zdravilo vam lahko olajša tegobe in pomaga pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja nog in rok
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.

*** Nove slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, 2016 priporočajo uporabo TIOKTINSKE KISLINE pri zdravljenju diabetične nevropatije.**



www.woerwagpharma.si

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018





Hospic
Slovensko društvo

www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

SKUPNOST SREČANJE
Zavod Pelikan – Karitas
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066
Pomoč zasvojenim osebam
in njihovim svojcem



salomon
PRINT

Vsebina revije

- 4 Sezonska virusna obolenja
- 6 Pozimi ne pozabimo na svoje oči
- 8 Vitamin sonca tudi pozimi?
- 10 Tudi pozimi na naše nožice prežijo otiščanci
- 12 Nenadna bolečina v trebuhu
- 14 Stres – posledica nespečnosti?
- 17 Cerebralna paraliza
- 20 Nosni polipi
- 22 Podančice, težava otrok
- 24 O integrirani oskrbi bolnika
- 26 Kar naenkrat suha nožnica
- 28 Ste ostali brez glasu?
- 30 Zdravljenje kroničnih razjed
- 32 Rehabilitacija koronarnega bolnika
- 34 Do diagnoze z laboratorijsko preiskavo
- 37 Ogrevanje telesa
- 40 Glede gibanja smo malo izgubili kompas
- 42 Heroin, kokain, trava, ekstazi ...
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Kolofon

**Letnik 13, številka 1,
januar 2018**
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglasnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni stra-
ni 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 preso-
ja le pooblaščen zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine,
ki so navedene v oglasnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njih-
vih mnenj ne odgovarja.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Pravočasno se cepimo proti gripi.

B Za sezonska virusna obolenja ni učinkovitega tradicionalnega zdravila; z domačimi pripravki blažimo njegove simptome.

C Poskrbimo za preventivne ukrepe (dobra higiena rok, izogibanje javnim zaprtim prostorom ipd.), da preprečimo okužbo.

Sezonska virusna obolenja

Prehlad in gripa v zimskih mesecih sta kajpada zelo pogosta, vendar se jima lahko s preprostimi ukrepi tudi izognemo. Še zlasti je to pomembno pri ljudeh, pri katerih je povečano tveganje za hujši potek bolezni in zaplete, kot so starejši, bolniki s kroničnimi boleznimi, nosečnice in majhni otroci. O zdravljenju virusnih obolenj, možnih zapletih, preprečevanju okužb in cepljenju proti gripi smo se pogovarjali s specialistko družinske medicine **Barbaro Mazej Poredoš** iz ZDL Vič-Rudnik.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Katera so najpogostejša virusna obolenja v zimskem času?

V zimskih mesecih so najpogostejša virusna obolenja zgornjih dihalnih poti – navadni prehlad, vnetje žrela, manj pogosti sta vnetje obnosnih votlin in vnetje srednjega ušesa. Obolenja spodnjih dihalnih poti, kot sta na primer bronhitis ali pljučnica, se pojavljajo redkeje. Okužbe pogosteje povzročijo virusi, lahko pa tudi bakterije. Med zimskimi virusnimi okužbami velja omeniti tudi gripo.

Kateri so simptomi gripe? Kako naj ločimo, ali smo zboleli za gripo ali pa imamo običajen prehlad?

Pri navadnem prehladu nas boli žrelo, imamo izcedek iz nosu ali zamašen nos in blago povišano telesno temperaturo, ki načeloma ne preseže 38 °C. Občutimo lahko bolečine v mišicah, glavobol in se slabo počutimo. Pojavi se lahko dražec, suh kašelj. Za gripo je poleg naštetega značilna povišana telesna temperatura nad 38 °C, bolečine v mišicah in sklepih pa so bolj izrazite. Obenem velja poudariti, da na primer pri starejših telesna temperatura ni nujno tako visoka ali pa je celo ni.

Pri katerih skupinah ljudi je večje tveganje za težji potek gripe? Do katerih zapletov lahko pride pri njih? So lahko tudi smrtno nevarni?

V skupino z večjim tveganjem sodijo starejši od 65 let, bolniki s kroničnimi boleznimi dihal, srca, obtočil, jeter, ledvic, s sladkorno boleznijo, nosečnice in mlajši otroci, še posebej dojenčki oziroma mlajši od enega leta. Bolj ogroženi so tudi tisti z oslabiljenim imunskim sistemom zaradi jemanja določenih zdravil, kot so npr. bolniki s presajenimi organi.

Najpogostejši zaplet gripe je pljučnica, ki je lahko tudi smrtna. Redki, a zelo nevarni zapleti so tudi vnetje srčne mišice (miokarditis), vnetje možganov (encefalitis), izrazito vnetje mišičnega tkiva (miozitis, rabdomioliza) in odpoved več organov (npr. dihal, ledvic). Ob gripi lahko pride do poslabšanja

astme ali srčnega popuščanja. Manj nevarni zapleti so vnetje obnosnih votlin ali vnetje srednjega ušesa.

Kdaj naj obiščemo zdravnika?

Zdravnika je priporočljivo obiskati, če simptomi prehlada ne izzvenijo najkasneje v sedmih dneh, kadar sumimo na zaplete ali pa gre za osebe s povečanim tveganjem za težji potek oziroma zaplete, ki sem jih prej omenila. Pri vnetju obnosnih votlin imamo lahko zamašen nos, obarvan izcedek iz nosu, bolečine v predelu obraza. Ob vnetju srednjega ušesa se praviloma pojavijo slabši sluh in bolečine v ušesu. Če se zelo slabo počutimo, imamo telesno temperaturo nad 38 °C in sočno kašljamo, smo lahko zboleli za pljučnico. Na tovrstne znake je treba biti pozoren še zlasti pri starejših od 65 let oziroma vseh, ki sodijo v skupino s povečanim tveganjem za zaplete. Pregled pri zdravniku je obvezen, kadar so prisotne težave z dihanjem, bolečine v prsih ali zmedenost.

Kako se lahko zdravimo sami?

Navadni prehlad z zdravljenjem ali brez njega v povprečju traja sedem dni. Okužbo premaga telo samo, pomagamo pa mu lahko s počitkom, uživanjem dovolj tekočine. Zdravljenje je podporno oziroma simptomatsko; to pomeni, da znižujemo visoko telesno temperaturo, lajšamo bolečine, čistimo zamašen nos. Koristni so preparati ameriškega slam-

nika, ki nekoliko izboljšajo imunost in pospešijo ozdravitev. Praviloma velja, da ostanemo doma, dokler nismo vsaj en dan brez povišane telesne temperature – torej imamo telesno temperature nižjo od 37 °C. To priporočilo velja tako za odrasle kot tudi za otroke.

Kako ravnati v primeru, ko zbolijo majhni otroci?

Še posebej pri mlajših od enega leta je povečano tveganje za težji potek bolezni. Starši naj bodo pozorni, zlasti če opazijo, da dojenček težko diha, ni tako živahen kot običajno, je zaspan, odklanja hrano, ima bolj suhe plečnice in visoko vročino. Takrat je treba na pregled k pediatru. Priporočljivo je tudi redno spiranje nosu s fiziološko raztopino, saj dojenčki refleksno dihajo skozi nos.

Skaterimi ukrepi lahko sami preprečimo, da ne bi zboleli?

Virusna obolenja se prenašajo s kužnimi drobnimi kapljicami, ki nastanejo pri kašljanju, kihanju in govorjenju; vdihnemo jih, ko smo v bližini obolelega. Zato tedaj, ko kašljamo, ne kašljajmo v dlani, ampak v rokav ali papirnati robec. Virusne okužbe se prenašajo tudi z dotikom. Zato je zelo pomembno, da skrbimo za dobro higieno rok in si jih pogosto umivamo z milom in toplo vodo; doma nam ni treba uporabljati dezinfekcijskih sredstev. Pomembno je tudi, da se izogibamo prostorum, v katerih se zadržuje veliko ljudi, kot so npr. nakupovalna središča, ki so še zlasti

dobro obiskana v prazničnem času. To še posebej odsvetujemo staršem z dojenčki, saj se lahko kaj hitro okužijo in zaradi težav z dihanjem pristanejo v bolnišnici. K osnovnim preventivnim ukrepom pa seveda sodi tudi, da vzdržujemo zdrav življenjski slog, se pravi, da dovolj spimo, se izogibamo stresu, skrbimo za uravnoteženo prehrano in se tudi pozimi dovolj gibamo na svežem zraku, negujemo socialne stike in ne pozabimo na konjičke. Najučinkovitejša zaščita proti sezonski gripi pa je cepljenje.

Komu priporočate cepljenje proti gripi? Kako je s tem v nosečnosti in pri ženskah, ki načrtujejo nosečnost? Ima lahko cepljenje nezaželene učinke?

Pravzaprav ga priporočamo vsakomur, še posebej pa tistim z večjim tveganjem za zaplete pri okužbi. Cepivo proti gripi je tako

imenovano mrtvo cepivo, zato je njegova uporaba varna tudi pri nosečnicah in ženskah, ki načrtujejo nosečnost. Neželeni učinki po cepljenju so redki, večinoma v obliki lokalnih reakcij, kot so rdečina, blaga oteklina ali bolečina na mestu vboda. Priporočljivo se je cepiti vsako leto. Vsakoletno cepivo se izdelava glede na predvidevanja, kateri tipi virusov bodo najverjetneje krožili. Včasih podtipa virusa ni mogoče točno predvideti, zato je mogoče, da se kljub cepljenju okužimo in zbolimo. Lahko se zgodi tudi, da zbolimo le nekaj dni po cepljenju. Vzrok za to je, da naš organizem po cepljenju razvije imunost v približno dveh tednih, ne prej. Ravno zato priporočamo cepljenje še pred pojavom "sezone" gripe, torej konec oktobra ali v začetku novembra. To lahko storimo tudi pozneje, vendar je takrat tveganje za okužbo večje.

INGVER

Ingver je že dolga stoletja pomembno zdravilo kitajske medicine, njegove lastnosti pa je opeval že sam Konfucij. Ena najstarejših začimb dandanes predstavlja nepogrešljivo pomoč v domači kuhinji pa tudi v lekarni. Ingver je izjemno varno zelišče z izredno malo stranskimi učinki, učinkovitost pa je odvisna povsem od kakovosti korenike. Tudi v nekoliko hladnejših dneh tako postane dobrodošel pripomoček za preganjanje bolezni, saj kot naraven antibiotik ob redni uporabi okrepi imunski sistem. Je izredno bogat z minerali in hranili, vse od magnezija, železa, kalija do vitamina A ter niacina. Zato je prav, da postane naš redni spremljevalec tudi ob kašlju, težjem dihanju in zasluženosti.

IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
- Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
- Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
- Brez umetnih arom, barvil in konzervansov. Slajeno z agavinim sirupom.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!



Vsak dan po eno šilce
(2 cl) čistega napitka!

www.sanolabor.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Zdrave oči so dobro pripravljene tudi na zimo.

B Uporabljajte pravilo 3 × 20!

C Če nosite leče, pozimi priporočamo uporabo umetnih solz.

Pozimi ne pozabimo na svoje oči

V zimskih mesecih svoje roke zaščitimo s toplimi rokavicami, na glavo si poveznemo kapo, ki nas primerno zaščiti pred mrazom, in se ogrnemo s šalom. Le redko kdo pa pomisli tudi na oči, ki so pozimi še nekoliko bolj izpostavljene zunanjim vplivom, ne le mrazu in vetru, temveč tudi izsušenim prostorom in umetni svetlobi. Zato je prav, da zanje tudi v tem času primerno poskrbimo. Za nasvet smo povprašali **izr. prof. dr. Polono Jaki Mekjavić, dr. med., spec. oftalmologije** na Očesni kliniki ljubljanskega kliničnega centra.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vsak letni čas prinaša nove izzive za oči in zimski meseci niso nobena izjema. Kateri dejavniki torej pozimi vplivajo na naše oči? Ali lahko na kakšen način oči pripravimo tudi na zimo?

Zdrave oči so dobro pripravljene tudi na zimo. Pri očeh z okvarami površine ali obočesnih struktur pa se v zimskih mesecih težave lahko še potencirajo, saj so oči dosti bolj občutljive na spremembe vremenskih pogojev. V zimskem času se spremenijo pogoji bivanja v zaprtih prostorih, ljudje prostore ogrevajo, zaradi krajšega intervala dnevne svetlobe nas pogosto spremlja umetna. Ogrevanje izsuši zrak, kar vpliva na stanje naših oči, po drugi strani pa

pozimi več časa preživimo pred zasloni in v umetni svetlobi. Oči postanejo razdražene, pordele, težave lahko povzročijo tudi moten vid. Če imamo kronična vnetja robov vek, so težave še izrazitejše, zato je potrebno dosledno zdravljenje. Tovrstnih težav ni mogoče v celoti odpraviti, lahko pa jih omejimo in omilimo. Priporočam torej vlaženje prostorov, vlaženje oči ... v primeru prekomernega sedenja za računalnikom je dobro vsaj za nekaj minut pogled obrniti drugam, spočiti oči. Priporočamo upoštevanje pravila 3 × 20, po katerem trikrat na uro, torej vsakih dvajset minut, zapremo oči za dvajset sekund in nato sprostim oči s pogledom v daljavo (20 čevljev).



Naravna rešitev težav s suhim očesom.



Zastopa: Optimed d.o.o., Litostrojska 44c, 1000 Ljubljana

Česa pa se moramo paziti zunaj? S kakšnimi težavami se soočajo naše oči v času, ko pokrajino pobeli sneg?

Zunaj, na prostem, lahko na naše oči vplivata mraz in veter, pred čimer se lahko zaščitimo mehansko, z očali. V zimskih mesecih se vse premalo zavedamo tudi vpliva snega, ki zaradi močnega odboja svetlobe vpliva na naše oči. Sončni UV-žarki se namreč od velike svetle površine, kot je zasnežena pokrajina, dobro odbijajo in odbiti žarki dosežejo naše oči. Seveda je UV-žarkov v zimskih dneh manj kot poleti zaradi nižje lege sonca na obzorju, vendar pa lahko v kombinaciji z odbojem tudi v zimskih mesecih povzročijo nemalo težav, med drugim tudi fotokeratitis ali t. i. snežno slepoto.

Kaj je snežna slepota in zakaj nastane?

Fotokeratitis so okvare na roženici. UV-žarki namreč povzročajo drobne poškodbe na vrhnji plasti roženice, roženičnem epiteliju. To privede do neprijetnega občutka v očesu, ki se stopnjuje do bolečin, pojavi se zelo močno solzenje in moti še najšibkejša svetloba. Občutek, ko se ljudje soočajo s snežno slepoto, pogosto primerjajo z občutkom, ki se pojavi, če bi nam kdo v oči posul poper. Bolečina se najpogosteje pojavi po dnevu na snegu, ob prekomerni izpostavljenosti oči sončnim žarkom in odboju teh od snežne površine. Za okrevanje je potreben čas, vrhnja plast roženice – epitelij – se mora namreč zaceliti, da se vnovič vzpostavi ravnovesje. Prav zato je potreben počitek, oči naj bodo čim dalj časa zaprte, saj se na tak način epitelij najhitreje obnavlja. Pred sončno slepoto nikoli nismo zaščiteni, prav tako nikoli ne razvijemo imunosti nanjo. Potrebno je, da imamo oči zaščitene z očali, ki ne prepuščajo UV-žarkov. Snežna slepota se lahko ponovi, zato je prav, da so naše oči pred vplivom UV-žarkov vedno, tudi v zimskem času, primerno zaščitene.

Obstajajo še druge vrste težav, ki v zimskih mesecih pestijo naše oči?

V hladnejših mesecih opažamo porast spon-tanih odrgnin, t. i. erozij roženice. Naše oči izsušijo, lahko tudi ponoči, če med spanjem niso dobro zaprte. To najbolj izkusimo sami naslednje jutro, naše oči se namreč prekomerno solzijo, pojavi se bolečina, moti nas svetloba.

Kako lahko oči zaščitimo pred zunanji dejavniki? Kaj lahko storimo sami, da preprečimo kakršne koli neprijetnosti?

V zimskih mesecih je uporaba temnih očal skorajda nujna pri smučanju, nanje ne smemo pozabiti niti pri daljših sprehodih po zasneženi pokrajini. Dobra zaščitna očala so tako ključnega pomena. Ta naj imajo tako UVA- kot tudi UVB-zaščito. Pri dejavnostih na snegu na višjih nadmorskih višinah pomislite na očala, kot jih za podvige v gorah uporabljajo alpinisti – medtem ko so jih nekoč z vseh strani zaščitili z usnjem, je tudi danes prav, da preprečimo vdor svetlobe z vseh strani. Na višjih nadmorskih višinah je namreč izpostavljenost UV-žarkom večja.

Na kaj pa naj bodo v zimskem času pozorni uporabniki kontaktnih leč?

Leče vseskozi predstavljajo tujek v našem očesu, saj delujejo na neposredni stik solznega filma z roženico. Roženico prekriva solzni film, ki ščiti naše oči ter jih vlaži. Solze namreč niso sestavljene zgolj iz vode, temveč tudi iz beljakovin in maščob. Z utripanjem z vekami to plast solznega filma obnovimo in jo razporedimo po površini očesa. Plast solznega filma

med lečo in roženico pa se ne obnavlja tako učinkovito kot solzni film nad roženico, če ta ni prekrita s kontaktno lečo. V primeru uporabe leč tako solznega filma ob utripanju z vekami ne moremo povsem obnoviti, vsaj ne po vsej površini. To se še posebej kaže pri delu z računalnikom, saj ob delu z njim dokazano manj pogosto utripamo z vekami kot sicer. Prav zato imajo pozimi ljudje z lečami več težav kot morda druge mesece, zato priporočamo uporabo umetnih solz, ki poskrbijo za dodatno vlaženje površine naših oči tudi v tem času.

V zimskih mesecih se vse premalo zavedamo vpliva snega, ki zaradi močne osvetljenosti vpliva na naše oči. Sončni UV-žarki se namreč od velike svetle površine, kot je zasnežena pokrajina, dobro odbijajo, odbije se tudi do 80 % UV-žarkov. Seveda je teh v zimskih dneh manj kot poleti zaradi nižje lege sonca na obzorju, vendar pa lahko močna svetloba v kombinaciji z odbojem tudi v zimskih mesecih povzroči nemalo težav, med drugim tudi t. i. snežno slepoto.

Vaje za oči

Pravilo 3 x 20: na vsakih 20 sekund bližinskega dela, kot je npr. delo z računalnikom, za 20 minut zapremo oči in se nato osredotočimo na točko v daljavi, oddaljeno od računalnika vsaj 20 čevljev (sedem metrov).

Pekoče oči na delovnem mestu?

Nastanek sindroma računalniškega vida je pozimi še nekoliko pogostejši kot med letom. Zrak v bivalnih prostorih jo zaradi ogrevanja pogosto suh, posledice pa so hitro vidne tudi na naših očeh. Pojavi se pordelost, pekoč občutek, srbečica ali bolečina. Dolgotrajno gledanje v računalniški zaslon to stanje še poslabša, zato je prav, da se seznanimo z nekaj nasveti, s katerimi lahko težavo omilimo.

Vsake toliko časa si vzemimo nekaj minut in pomežiknimo, tako namreč poskrbimo za enakomeren nanos solz po površini roženice. Ob zrenju v zaslon vse premalokrat utripnemo z veke. V običajnih okoliščinah namreč deset- do petnajstkrat na minuto pomežiknemo, pri zrenju v zaslon pa bistveno manj pogosto. Težava pa ne nastane le pred računalniškimi zasloni, v zimskem času namreč poraste tudi število ur, ki jih preživimo pred televizijo, naraste tudi že tako visoka uporaba mobilnih naprav.

Vzemimo si torej minuto, dve in se zazrimo skozi okno ter si spočijmo oči. Pomemben je tudi položaj zaslona, ta naj ne bo postavljen neposredno pred oknom, če drugačna lega ni mogoča, ustrezno zastrimo okna. Monitor naj bo nekaj nižje od višine oči. Veliko lahko k dobremu počutju oči prispevamo tudi z vlaženjem prostorov, ki so v zimskih mesecih zaradi ogrevanja običajno suhi. V prostor postavimo posodo z vodo, poleg tega pa ustrezno hidrirajmo tudi svoje telo.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Optika Kuhar	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02 787 86 36	www.optika-kuhar.si
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3330 Mozirje	03 839 49 53	www.optika-likeb.si
Optika Irman Žalec	Savinjska cesta 2, 3310 Žalec	051 288 010	www.optikairman.si
Optika Irman Velenje	Vodnikova 1, 3320 Velenje	051 288 019	www.optikairman.si
Optika Irman Ljubljana	Štihova ulica 9, 1000 Ljubljana	051 288 014	www.optikairman.si
Optika Janez Poznič s.p.	Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica	01 836 03 67	optik.janez.poznic@gmail.com
Fotooptika RIO Barbara Lušič-Knez s.p.	Ljubljanska 24, 6310 Izola	05 6400 500	fotooptikario.wixsite.com/optika

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Vitamin D igra pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob, medtem ko vpliva tudi na delovanje imunskega sistema.

B Po priporočilih Evropske agencije za varnost hrane naj bi odrasli dnevno potrebovali 20 µg vitamina D, čeprav je natančne količine težko določiti, saj je nemogoče oceniti količine, ki jih telo tvori samo. Preskrbljenost z vitaminom D je v Sloveniji vse prej kot optimalna, saj so koncentracije dostikrat nižje od priporočljivih.

C V zmerno toplem pasu, kjer se nahaja tudi Slovenija, telo zadosti potrebam vitamina D le od marca do oktobra.



Vitamin sonca tudi pozimi?

Nekoč znanstvena uganka, danes pa eden izmed najpomembnejših vitaminov, o katerem se predvsem v zimskih mesecih, ko je njegov nivo najnižji, veliko govori in piše. Vitamin D igra pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema, v našem telesu pa se tvori s pomočjo ultravijolične svetlobe, prav zato ga radi poimenujemo tudi vitamin sonca. Zaradi natrpanega urnika in odvisnosti od sodobne tehnologije pa je naših srečanj s sončnimi žarki vedno manj, tako naše telo pridobi dosti manjšo količino, kot bi jo v resnici potreboval. Kaj pa v zimskem času, ko je sonca še toliko manj kot v poletnih mesecih?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ribje olje, onesnaževanje zraka in podgane

Že naše prednike je pestilo pomanjkanje vitamina D, leta 1650 so tako znanstveniki Univerze v Cambridgeu spisali traktat o rahitisu, zaradi česar so se ljudje lahko bolje seznanili s samo boleznijo. O samem zdravljenju niso pisali veliko, zaradi česar so se prebivalci po pomoč zatekli k ribjemu olju, šele leta 1919 pa je nemški zdrav-

nik objavil članek o zdravljenju z gorskimi soncem, njegov način se je hitro razširil po celotni Evropi. Potem ko so nekateri menili, da rahitis povzroča nezadovoljiva prehrana in pomanjkanje sestavin, pa so se pojavljala tudi ugibanja o slabih higienskih razmerah in onesnaženju zraka. Za boleznijo so najpogostejše bolehal nižji sloji prebivalstva, ki so bivali v temnih kletih, prenaseljenih predelih in ozkih ulicah. Vzroki bolezni so bili namreč dolgo časa zaviti v temo, vse dokler niso našli ustrezne povezave med geografsko lego in pojavom bolezni, na severu, kjer je bilo sončnih žarkov manj, je bilo namreč število bolnikov večje kot na jugu, kjer je bil pojav bolezni le redek. Uganko pa je rešilo prav naključje, ob poskusu na podganah so znanstveniki ugotovili, da so živali nenadoma opravile z rahitisom, šele po podrobni analizi so doumeli, da so spale na žaganju, ki je nekaj časa ležalo na soncu. Snov, ki je podgane obvarovala pred rahitisom, so poimenovali vitamin D. Od takrat je preteklo že nekaj vode, v tem času pa so znanstveniki že dodobra raziskali nekoč tako skrivnostno sestavino.

Pomen geografske lege in dolžine oblačil

Vitamin D je topen v maščobi, ob tem pa edini, ki ga lahko v zadostni meri tvori človeško telo samo, v koži s pomočjo ultravijolične svetlobe.

Ker pa ta ni vedno na voljo, ga je mogoče nadomestiti z ustrezno prehrano. V živilih rastlinskega izvora se vitamin D nahaja v obliki ergokalciferol (vitamin D2), medtem ko ga v živilih živalskega izvora najdemo kot holekalciferol (vitamin D3). To pod vplivom žarkov UVB sintetizira tudi človeško telo. Večji delež vitamina proizvede telo samo, nekaj pa ga pridobimo tudi s hrano. In zakaj je vitamin tako pomemben za naše telo? Igra namreč pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob, medtem ko vpliva tudi na delovanje imunskega sistema. Povečuje namreč zmogljivost tankega črevesja za absorpcijo kalcija in fosforja ter tako pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo teh mineralov v krvi. Tako omogoča postopek mineralizacije kosti, vpliva na diferenciranje celic kože ter uravnava aktivnost celic imunskega sistema. Ob tem vpliva še na prenos hormonsko občutljivih genov, kar uravnava tvorbo beljakovin. Na samo endogeno sintezo vitamina vpliva več dejavnikov, vse od geografske lege do tipa kože in dolžine oblačil.

Potrebam zadostimo le od marca do oktobra

Prebivalci tople Španije ali severne Afrike že s sončno svetlobo pridobijo dovolj žarkov za tvorjenje vitamina D. Pri nas pa je zgodba dru-

»Prav posebej so ogroženi starostniki, ki se pretežno zadržujejo v zaprtih prostorih. Zaradi okrepljenega procesa razgradnje kosti se nezadostna preskrbljenost z vitaminom D le še okrepi.«



gačna. V zmerno toplem pasu, kjer se nahaja tudi Slovenija, telo zadosti potrebam vitamina D le od marca do oktobra, če so takrat naše roke in obraz približno petnajst minut vsaj dvakrat na teden v času sončnega vremena izpostavljene sončni svetlobi. Primerni količini lahko tako v teh mesecih zadostite že s krajšim sprehodom, medtem ko velja opozoriti, da sončenje ne prispeva k večji tvorbi vitamina, saj telo sproži posebne varovalne mehanizme za omejevanje nastanka vitamina, ki je v previsokih količinah lahko tudi škodljiv. Kaj pa v zimskem času, ko so dnevi krajši in je sonca že tako bolj malo? Strokovnjaki priporočajo, da ob tem nekoliko več pozornosti namenimo našemu jedilniku. Največ vitamina se skriva v mastnih ribah s severnih morij in morski hrani, nekaj pa tudi v mleku in jajčnih rumenjaki, celo v sveže stisnjem pomarančnem soku. Zadosten prehranski vnos sicer predstavlja za velik del prebivalstva velik izziv, saj se nekateri tudi v poletnih mesecih na soncu ne zadržujejo dovolj, da bi lahko zadostili potrebi po vitaminu D. Danski raziskovalci so sicer odkrili, da se tudi pozimi ni tako težko oskrbeti z vitaminom D. Raziskavo so opravili na 55 odraslih osebah v starosti med 18 in 65 let. Testirance so tako izpostavili dnevni svetlobi in ugotovili, da je za zdrav nivo vitamina D v telesu potrebno zgolj iti ven, na zrak. Po njihovih izračunih bi morali biti dve uri in 20 minut dnevno izpostavljeni zimskemu soncu, s čimer bi si zagotovili zadostno mero vitamina.

Na udaru predvsem starostniki in dojenčki

Po priporočilih Evropske agencije za varnost hrane naj bi odrasli dnevno potrebovali 20 µg vitamina D, čeprav je natančne količine

težko določiti, saj je nemogoče oceniti količine, ki jih telo tvori samo. Prehranske potrebe se torej spreminjajo z letnim časom ter glede na izpostavljenost sončni svetlobi. Preskrbljenost z vitaminom D je v Sloveniji vse prej kot optimalna, saj so koncentracije dostikrat nižje od priporočljivih. Povprečni delež se giblje okrog 2,5 µg, pri mladostnikih pa je le nekoliko višji (3 µg). Največja težava nastane pri starejših, kjer se vrednost giblje okrog 1 µg. Prav posebej so ogroženi starostniki, ki se pretežno zadržujejo v zaprtih prostorih. Zaradi okrepljenega procesa razgradnje kosti se nezadostna preskrbljenost z vitaminom D le še okrepi. Dodatki vitamina D so priporočljivi tudi za dojenčke, ki z materinim mlekom ne dobijo zadostnih količin. Prav vitamin sonca je namreč pomemben dejavnik pri vgrajevanju kalcija v kosti, s čimer omogoča optimalno rast dojenčkov in otrok, medtem ko pomanjkanje predstavlja tveganje za nastanek rahitisa.

V zmerno toplem pasu, kjer se nahaja tudi Slovenija, telo zadosti potrebam vitamina D le od marca do oktobra, če so takrat naše roke in obraz približno petnajst minut vsaj dvakrat na teden v času sončnega vremena izpostavljene sončni svetlobi. Primerni količini lahko tako v teh mesecih zadostite že s krajšim sprehodom, medtem ko velja opozoriti, da sončenje ne prispeva k večji tvorbi vitamina, saj telo sproži posebne varovalne mehanizme za omejevanje nastanka vitamina, ki je v previsokih količinah lahko tudi škodljiv.

Ivan Soče: Moč vitamina D

Oglasno sporočilo

Vse, kar morate vedeti o vitaminu D in njegovem mogočem vplivu na splošno zdravje in številne konkretne bolezni.

O vitaminu D v slovenski strokovni in poljudni literaturi ni napisanega prav veliko. Zdaj se ta vrzel odpravlja. Moč vitamina D je edina strokovno recenzirana knjiga o vitaminu D v Sloveniji, ki jo odlikujejo odličen jezik in s številnimi referencami podkrepljene trditve, bolj znano usmerjenemu občinstvu pa bodo gotovo vseč opisi številnih raziskav, katerih bistvo je avtor povzel na način, ki bo razumljiv tudi širšemu krogu bralcev. Pomanjkanje vitamina D je ena največjih, hitro in poceni rešljivih zdravstvenih težav našega časa.

Ustna pršila

DLUX Vitamin D

Večkrat nagradjeni spreji priznanega britanskega podjetja BetterYou® na inovativen način telesu zagotavljajo vitamin D3.

Izjemna absorpcija

spreja skozi ustno sluznico, ki je tablete, kapsule ali kapljice preprosto ne morejo zagotoviti.

Priročni, okusni in enostavni za uporabo

– idealni za vse, še posebej za otroke in tiste, ki imajo težave s požiranjem tablet.



V vseh prodajalnah **dm**

Na voljo tudi v trgovinah Sanolabor, izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah.

Več informacij na 02 / 421 33 33 ali www.sitis.si

Veliko koristnih informacij na:
www.vitaminD3.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Glivične okužbe, otiščanci in drugo so pozimi enako pogosti kot poleti.

B Stopala si tudi pozimi mažimo vsaj enkrat dnevno.

C Preden odstranimo trdo kožo, stopala za 20 minut namočimo v toplo kopel s sodo bikarbono.

Tudi pozimi na naše nožice prežijo otiščanci



Intervju: Ana Slana, dr. med., spec. derm.

Zimske radosti, kuhano vino, sneg, led in ... pedikura? Poleti pretežno ženska populacija pogosto pomišlja na to, da si je treba urediti svoje nožice, saj jih želi pokazati v vsem svojem sijaju. Pozimi pa, ko stopala niso neposredno na ogled in jih zakrivajo težki zimski škornji, na pedikuro dostikrat kar pozabi. **Specialistka dermatovenerologije Ana Slana** trdi, da je zimska pedikura prav tako pomembna kot poletna. Zakaj je tako? V nadaljevanju.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Običajno na pedikuro pomislimo poleti, ko se nosijo odprta obuvala. Je zimska pedikura prav tako pomembna? Kaj se lahko skriva pod zimskimi nogavicami?

Menim, da je zelo pomembno, da tudi pozimi večkrat pomislimo na stopala. Poleti imamo zaradi estetskega videza radi lepa stopala in urejene nohte. A moramo se zavedati, da se ob nošenju zaprtih, težkih obuval noge rade potijo, pogostejše nastanejo otiščanci in glivične okužbe, prav nič redkejši kot poleti niso. Tudi virusne bradavice so enako pogoste v zimskem obdobju.

Kdo mora biti še posebej pozoren na stanje stopal?

Zelo pozorni morajo biti starejši, ljudje s kroničnimi obolenji, kot so sladkorni bolniki, ljudje z okvaro periferne arterijske prekrvavitve ali okvaro perifernih živcev na spodnjih okončinah ter bolniki z limfedemom, pri katerih koža postane občutljivejša za poškodbe, okužbe in razjede. Pogostejše srečujemo deformacije stopal pri ženskah, saj dolgoletna nošnja visokih pet prispeva k okvaram. Za glivične okužbe so poleg prej omenjenih bolnikov in starejših bolj dovzetni tudi tisti, ki se ukvarjajo s športi, kot sta plavanje ali bosonoga vadba, ter pogosti obiskovalci savn ali zdravilišč.

Omenili ste petke – kolikšna je kritična višina petk, kjer se že začenjajo pojavljati težave s stopali?

Kritična meja je že višina nad 4 cm. Če gre za dolgotrajno ponavljajoče nošenje petk, se mehanizem hoje tako spremeni, da pride do drugačne razporeditve teže in posledičnih deformacij stopal.

Pa se ženske zavedajo posledic?

Ne, menim, da tukaj moda prednjači pred zdravjem.

Kdaj lahko rečemo, da gre za hude težave s stopali?

Za hujše težave gre takrat, ko nas stopalo boli. Če imamo težave na točkah stopala, kjer so stalni pritiski, če tam nastanejo otiščanci, virusna bradavica ali glivično spremenjen noht, ki nas moti oz. boli pri hoji, je to vsekakor opozorilo, da je treba nekaj ukreniti. Pedikura in zdravljenje sta v takih primerih vsekakor potrebna.

Kako v zgodnji fazi ugotovimo, da imamo glivice?

Včasih težko ugotovimo, da gre za glivice, saj se pogosto okužba kože kaže le kot blago luščenje, nemalokrat popolnoma brez srbečice.

Kaj pa neprijetne vonjave, jih pri glivicah ni?

Neprijeten vonj povzročajo bakterijske okužbe. Glivična okužba ne povzroča smrada. Pogosto se glivični okužbi, ki nastane v vlažnem medprstnem prostoru stopala pridruži še bakterijska okužba, kar vodi v nastanek neprijetnega vonja, koža prične intenzivno srbeti, se lušči, hkrati pa je vlažna in dobi belkast videz, čemur rečemo maceracija.

So možka stopala bolj ali manj dojemljiva za omenjene težave?

Glivice ne izbirajo spola, jih pa redkeje srečujemo pri predšolskih otrocih. Otiščanci pa so zaradi prej omenjenih visokih pet pogostejši pri ženskah.

Gotovo igra vlogo pri težavah na stopalih tudi telesna teža, mar ne?

Seveda, če je teža povečana več let ali desetletij, to vsekakor vpliva na deformacijo in neenakomerno obremenjevanje stopala, kar velja za oba spola enako.

Torej bi lahko sklepali, da pedikuro priporočate obema spoloma?

Tako je.

Koliko moških pa se sploh odpravi na pedikuro – v odstotkih?

Ocenjujem, da jih je le okrog 5 odstotkov.

Lahko za urejena stopala pozimi poskrbimo doma? Na kakšen način?

Dokler smo toliko okretni, da si stopala lahko dobro pogledamo in sami opravimo vse, kar spada k pedikuri – pregledamo, umijemo, posušimo, namažemo, ostrgamo debelo kožo, postrizemo nohte, lahko to delamo sami doma. Dostikrat se to v zrelih in poznejših letih ali v nosečnosti zaradi zmanjšane gibljivosti konča. Večina starejših zato pri pedikuri potrebuje pomoč.

Kako pogosto naj si mažemo noge?

Stopalo potrebuje toliko nege kot naš obraz. Če si želimo učinka, mora biti nega vsakodnevna. Če je koža stopala suha oz. so potrebe večje, lahko namažemo stopala večkrat na dan, a iz praktičnih razlogov je to za marsikoga težje izvedljivo. Ljudje stopala običajno premalo negujemo.

Je res, da na nogah ne smemo uporabljati krem za roke?

Krem in mazil je ogromno. Uporaba kreme je odvisna od tega, čemu je namenjena. Če gre za izdelek, ki naj bi mehčal kožo, vsebuje salicilno in/ali mlečno kislino, je najverjetneje namenjen zgolj za nego kože stopal, ki je trda oz. debelejša in zato potrebuje tovrstne sestavine v mazilu. Če gre le za negovalen ukrep, kjer želimo kožo navlažiti, namastiti, pa je kakovostna krema za roke uporabna in neškodljiva tudi za stopala.

So za trdo kožo primerni vsi pripomočki za domačo uporabo ali lahko pride do poškodb?

Priporočam, da si pred strganjem trde kože pripravimo 20- do 30-minutno kopel, vanjo stresimo malce sode bikarbone, ki kožo zmehča. Odstranjujemo kožo le tam, kjer je trda, prekomerno poroženela, da ne pride do ureznin in krvavitev. Za manj spretne so primernejši kamni in strgala, tisti pa, ki se čutijo bolj suverene, si lahko z rezili za trdo

»Pri sladkornih bolnikih, sploh dolgoletnih, smo zelo previdni, saj imajo ti bolniki motene občutke za zaznavanje pritiska, dotika in bolečine in so posledično dovzetnejši za nastanek ran na stopalih, zato smo pri vseh posegih bolj nežni, bolj zadržani. Želimo namreč preprečiti poškodbo, ki lahko pri takem bolniku povzroči resne zaplete, ki so pri zdravem človeku malo verjetni.«



kožo izvedejo kakovostno pedikuro. Tovrstna rezila je treba redno menjavati in razkuževati.

Kako previdni pri negi stopal pa morajo biti sladkorni bolniki?

Pri sladkornih bolnikih, sploh dolgoletnih, smo zelo previdni, saj imajo ti bolniki motene občutke za zaznavanje pritiska, dotika in bolečine in so posledično dovzetnejši za nastanek ran na stopalih, zato smo pri vseh posegih bolj nežni, bolj zadržani. Želimo namreč preprečiti poškodbo, ki lahko pri takem bolniku povzroči resne zaplete, ki so pri zdravem človeku malo verjetni. Sladkorni bolniki morajo vsak dan pregledovati stopala, paziti, kaj nosijo in uporabljajo za nego stopal, agresivna nega in pripomočki so pri njih lahko zelo škodljivi.

Tem bolnikom svetujemo obisk medicinske pedikure, ki jo največkrat izvajajo medicinske sestre oz. tehniki ali pedikerji z ustrežno izobrazbo s tega področja, ki poznajo sladkorno bolezen in možne zaplete bolezni ter zaplete neprimernih posegov na koži stopal.

Ste vedeli, da ...

... obstaja več vrst stopalnega loka? Glede na značilnost našega stopalnega loka smo lahko supinatorji, pronatorji, naš stopalni lok pa je lahko tudi nevtralen. O supinaciji govorimo, ko se teža ne prenese na notranji del stopala, ampak ostane na zunanem delu ter gre proti prstom bolj v smeri mezinca. Pronacija je naravni prenos teže pri koraku. Teža se ob dotiku stopala s podlago na zunanji strani pete prenese proti palcu. Nevtralni stopalni lok pa je nekakšna vmesna stopnja med pronacijo in supinacijo.

... je največje stopalo na svetu dolgo 40,1 centimetra? Lastnik stopala je 22-letni Jeison Orlando Rodriguez Hernandez iz Venezuele. Razlog za to dolžino stopala je po ugotovitvah Jeisonovih zdravnikov preveč dejavna hipofiza.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag - najnovejša metoda zdravljenja. 80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij. Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Akutno vnetje slepiča je med najpogostejšimi stanji v trebuhu, zaradi katerih je potrebna nujna operacija.

B Vnetje v slepiču nastane zaradi zapore.

C Pri moških je tveganje za vnetje slepiča nekoliko večje.



Nenadna bolečina v trebuhu



Intervju: Polona Studen Pauletič, dr. med.

Če omenjamo zakrnel organ brez posebne vloge, večina takoj pomisli na slepič oziroma slepo črevo. Po besedah **Polone Studen Pauletič, dr. med., specialistke splošne kirurgije**, pa slepič ni zakrnel organ brez posebne vloge. "V zadnjem času je vse več raziskav, v katerih ugotavljajo, da ima svojo vlogo, predvsem kot del imunskega sistema, ker je bogat s tkivom, ki je podobno kot bezgavke. Nekateri avtorji slepiču rečejo tudi abdominalna tonzila, ker ima

podobno vlogo kot mandlji v žrelu, omejuje vnetje. Seveda je njegova vloga v času dobrih higienskih razmer bistveno manjša, ni pa zanemarljiva. Najaktivnejšo vlogo odigra ravno v otroštvu, nekje do 15. leta starosti, nato se limfatično tkivo v slepiču postopno zmanjšuje in ga nadomesti vezivno, neaktivno tkivo."

Avtorica: **Katja Štucin**

Nenadna bolečina v predelu trebuha lahko pomeni veliko stvari. Ena je zagotovo težava s slepičem, na kaj še pomislite zdravniki?

Bolečine v trebuhu imajo lahko zelo različne vzroke. Navadno je bolečina tista, ki bolnika privede do zdravnika. Nenadno nastala bolečina v trebuhu je lahko posledica vnetja (tudi slepiča), motnje pretoka vsebine po črevesju, krvavitve v trebuh (zlasti po poškodbah) ali motene prekrvavitve trebušnih organov. Na kaj najprej pomislimo, je odvisno od tega, v kateri starostni skupini se nenadna bolečina pojavi, kakšna je njena intenziteta, kje je najmočnejša bolečina locirana ter kateri drugi

simptomi in znaki še spremljajo bolečino. Na primer pri otrocih nad petim letom starosti in mladostnikih je bolečina v desnem spodnjem delu trebuha, zlasti močna ali pa stalna in stopnjujoča se, lahko sumljiva za akutno vnetje slepiča. Pri ženskah v rodni dobi je taka bolečina lahko posledica mnogih dogajanj, vključno z nosečnostjo, vnetjem roditelj. Pri starejši populaciji moramo ob bolečinah v trebuhu izključiti druge vzroke, tudi raka.

Vnetje slepiča ima še druge simptome. Katere?

Bolečina je navadno prva, ki se pojavi. Pogosto je bolečina najprej v zgornjem delu trebuha, ki jo bolnik pogosto čuti bolj kot nelagodje. Tista ostra bolečina, ki ne popušča, pa je potem kasneje v desnem spodnjem delu trebuha. So pa primeri, kjer je bolečina tudi drugod po trebuhu. Bolečino pogosto spremlja slabost in neješčnost, celo bruhanje. Od bolezenskih znakov je lahko prisotna še povišana telesna temperatura, nad 38 °C.

Zakaj pa pravzaprav pride do vnetja?

Vnetje v slepiču nastane zaradi zapore. Najpogostejši vzrok zanjo je zaostalo blato (blatni kamenček ali fekalit) ali povečanje lim-

fatičnega tkiva v lumnu slepiča, ki je glede na preostalo črevo majhen, in do zapore pride dokaj hitro. Drugi vzroki za zaporo so lahko še fitobezoarji (ostanki zlasti rastlinske hrane), paraziti (gliste), redko, vendar pogosteje pri starejši populaciji tudi rakasto tkivo. Slepič ima v svoji sluznici (tako kot preostalo črevo) žlezne celice, ki izločajo. Če pride do zapore, ta sluz zastaja, kar privede do vnetja. Ob vnetju se najprej zadebeli sluznica, nato celotna stena slepiča, ki lahko v celoti oteče na večkratno debelino. Ob otekanju je sčasoma okrnjena tudi prekrvavitev stene slepiča, zato lahko ta na posameznih mestih odmre in pride do predrtja slepiča in razlitja vsebine v trebušno votlino.

Kako pomembno je, da hitro reagiramo, če gre za vnetje slepiča? Posameznik mora takoj oditi k zdravniku, kajne?

Navadno pri vnetju slepiča ne gre za težavo s katastrofalnim izhodom v nekaj urah. Da se vnetje razvije, navadno traja vsaj 24 ur. Tako imamo od trenutka, ko se bolečina pojavi, pa do preprečitve zapletov, ki so povezane z razlitjem, vseeno dovolj časa, da izvedemo potrebno diagnostiko. Redko se zgodi, da bolniki pomen bolečine, ki je stalna, huda, ne popušča, je zlasti prisotna pri premikanju, zanemarijo, tako da pridejo do nas že z znaki sepse, torej sistemske zastrupitve ob razširitvi vnetja na celotno trebušno votlino.

Kako natančno ugotovite, da gre za vnetje slepiča?

Bolnika natančno povprašamo o času začetka težav, sami bolečini in spremljajočih simptomih ter znakih. Sledi klinični pregled, ki je ocena bolnikovega splošnega stanja z natančnim pretipanjem trebuha. Navadno bolniku odvzamemo kri za laboratorijske preiskave (parametri vnetja), včasih tudi urin, da izključimo vnetje sečil. Kadar klinična slika ni povsem značilna ali bolnik zaradi bolečine ni vidno prizadet, opravimo še slikovno diagnostiko, s katero lahko potrdimo ali vsaj do neke mere izključimo akutno vnetje slepiča. Najpogostejša slikovno diagnostična preiskava pri diagnostiki akutnega vnetja slepiča je ultrazvok trebuha. Seveda je mogoče vnetje videti tudi na računalniški tomografiji ali magnetni resonanci, pa prva pomeni neupravičeno obremenitev s sevanjem, druga pa je predolgotrajna in predraga.

Slepič potem operativno odstranite. Če ne pride do razlitja, ne gre za zahteven poseg, kajne? Koliko časa poteka okrevanje?

Kadar na osnovi bolnikovih težav, klinične slike in po potrebi dodatnih diagnostičnih preiskav ugotovimo, da gre pri bolniku za akutno vnetje slepiča, je na mestu operativno zdravljenje. Možno je sicer tudi zdravljenje brez operacije, z antibiotiki, ki pa praviloma močno podaljša zdravljenje v bolnišnici. Tako zdravljenje lahko 'pozdravi' ta akutni zagon vnetja slepiča, ki se seveda lahko ponovi. Doktrina še vedno kot zlati standard zdravljenja akutnega vnetja slepiča šteje operativno zdravljenje. To je danes

»Da se vnetje razvije, navadno traja vsaj 24 ur. Tako imamo od trenutka, ko se bolečina pojavi, pa do preprečitve zapletov, ki so povezane z razlitjem, vseeno dovolj časa, da izvedemo potrebno diagnostiko.«



najpogosteje laparoskopska odstranitev slepiča, ki je lahko enostaven poseg, kadar je vnetje začetno. Lahko pa gre za precej zapleten poseg ob napredovalih oblikah vnetja, ko je vnetje izraženo v okolnem tkivu, zato pa preglednost pri operaciji slabša. Včasih so tudi anatomske razmere posameznika take, da laparoskopske operacije niso varno izvedljive. Takrat se odločimo za klasično odprto operacijo. Okrevanje po laparoskopski operaciji je dokaj kratko. Pri nezapletenem začetnem vnetju pomeni dva dni v bolnišnici, nato še približno teden dni doma do odstranitve šivov. Normalne dejavnosti s športom vred pa so mogoče po treh do štirih tednih po operaciji, ko se dokončno zaceli trebušna stena. Odprta operacija čas hospitalizacije podaljša za povprečno en dan, večje je tveganje za okužbo operativne rane, nekoliko manj estetska je brazgotina, čas okrevanja pa se ne podaljša bistveno.

Kaj se zgodi, če se slepič razlije?

Ob napredovalem vnetju, kjer stena slepiča popusti zaradi odmrtja, lahko pride do izlitja gnojne vsebine v trebušno votlino. Ob tem lahko okolna tkiva vnetje omejijo in nastane ognjok v trebušni votlini. Lahko pa ob razlitju pride do bolj ali manj razširjenega vnetja po celotni trebušni votlini. Bolnikovo stanje se ob razlitju praviloma poslabša, trebuh je močno boleč, lahko trd, aktivirajo se tudi mehanizmi sistemskega vnetnega odgovora, tako da je lahko bolnik vidno splošno prizadet, celo življenjsko ogrožen. Bolnika moramo v takih primerih ustrezno pripraviti na operacijo z nadomeščanjem tekočin in po potrebi druge podporne terapije, sledi operacija, katere razsežnost je odvisna od razširjenosti vnetja. Praviloma taki bolniki potrebujejo zdravljenje z antibiotikom. Po taki operaciji je okrevanje nekoliko daljše, nekako pet do sedem dni v bolnišnici, nato vsaj še toliko časa doma. Je pa sam potek okrevanja precej odvisen od bolnika samega, ali gre za sicer zdravega človeka ali za starostnika s pridruženimi boleznimi. Žal so pogostejša napredovala vnetja z razlitjem slepiča tudi pri zelo majhnih otrocih (mlajših od treh let), ker je vnetje

slepiča pri tej populaciji dokaj redko in zato na to diagnozo pomislimo prepozno in otroci niti niso napoteni h kirurgu.

Za konec nam zaupajte še nekaj statistike. Kako pogosto prihaja do vnetja slepiča v Sloveniji?

Akutno vnetje slepiča je med najpogostejšimi stanji v trebuhu, zaradi katerih je potrebna nujna operacija. Tveganje, da človek zboli za akutnim vnetjem slepiča, če gledamo celotno življenjsko obdobje, je nekako med 7 do 8 odstotki. Pogosteje zbolimo v obdobju od zgodnjih najstniških let do nekako 40. leta, z viškom med 10. in 17. letom, kjer je incidenca nekako 25 primerov na 10.000/leto. Pri moških je tveganje za vnetje nekoliko večje. Glede na statistiko naše bolnišnice, ki pokriva gorenjsko regijo, pri nas na leto v povprečju operiramo med 200 in 250 bolnikov z akutnim vnetjem slepiča. Verjetno je podobno tudi v ostalih bolnišnicah.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Kronično neprespani bolniki z dnevnimi težavami se vrtijo v začaranem krogu, bojijo se noči in posledic podnevi, kar jim še povečuje stres in s tem onemogoča dobro spanje.

B Bolnike najprej obravnavajo z nefarmakološkimi metodami in ne s predpisovanjem uspaval.

C Zelo pogosto je nespečnost samo simptom duševne bolezni.

Stres – posledica nespečnosti?



Intervju: izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.

Kakovostno spanje je za človeka nadvse pomembno. Pomeni počitek, pripravo telesa na nove dejavnosti, sprostitve ... Nasprotno pa če smo utrujeni, smo posledično tudi razdražljivi, kar pomeni, da nam nič ne gre po načrtih in kar najverjetneje prihaja do negativnega stresa. To so moje laične ugotovitve, kaj pa pravijo strokovnjaki? Vprašali smo vodjo Centra za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo, izr. prof. dr. Lejo Dolenc Grošelj, dr. med.

Avtorica: Katja Štucin

Kaj se v resnici dogaja z nami med spanjem? Laiki pravimo, da se telo spočije in se pripravi na nove dejavnosti ... Kako to opišete strokovnjaki?

Spanje je ena od naših fizioloških funkcij, med katero možgani ne počivajo, ampak so v določenih fazah spanja celo bolj dejavni kot med budnostjo. Spanje je v splošnem sestavljeno iz štirih faz – iz plitkega, globokega spanja in spanja hitrih očesnih gibov (ang. REM spanja). Za kakovosten spanec so potrebne vse faze spanja, ki se ponoči ciklično ponavljajo. Pri bolnikih s kronično nespečnostjo so študije pokazale, da so nekateri centri v možganih, ki so praviloma med spanjem »nemi«, pri njih aktivirani. Posledica je lahko aktivacija avtonomnega živčnega sistema, s povečanim delovanjem simpatičnega in zmanjšanim delovanjem parasimpatičnega živčevja – torej ravno obratno, kot je med spanjem zdravih oseb. Ljudje smo sicer cirkadiana bitja (cirka dien – približno 24 ur), kar pomeni, da je naš ritem spanja in budnosti vezan na ritem svetlobe in teme, da spimo v temi ponoči in smo budni podnevi. Pomen cirkadianosti je tako velik, da so za njegovo odkritje pri ljudeh letos trije ameriški znanstveniki prejeli Nobelovo nagrado za medicino.

Ali lahko prihaja do negativnega stresa zaradi nespečnosti?

Kronična nespečnost po definiciji ni samo slabo spanje ponoči, ampak mora bolnik vedno imeti vsaj enega izmed dnevnih simptomov. To so lahko glavoboli tenzijskega tipa, težave s koncentracijo, gastrointestinalne težave, slabše funkcioniranje na delovnem mestu, napake pri delu oziroma med vožnjo in, česar se najbolj bojimo, nesreče na delovnem mestu oziroma med vožnjo. Kronično neprespani bolniki z dnevnimi težavami se vrtijo v začaranem krogu, bojijo se noči in posledic podnevi, kar jim še povečuje stres in s tem onemogoča dobro spanje. Glede evropske smernice zdravljenja kronične nespečnosti, ki smo jih objavili v decembrski številki revije *J Sleep*, je res prva terapija kronične nespečnosti kognitivna vedenjska terapija. Se pravi, da te bolnike najprej obravnavamo z nefarmakološkimi metodami in ne s predpisovanjem uspaval.

Vsi poznamo nespečnost pred ali po stresnem dogodku. Akutna nespečnost je po navadi vezana na neki stresni dogodek in po njem praviloma izzveni. Mi lahko dobro kompenziramo kakšen dan nespanja, kajne?

»Po definiciji je kronična nespečnost tista, ki traja več kot trikrat na teden oziroma vsaj trikrat na teden in ima zaradi nje oseba težave tako ponoči kot podnevi.«



Tako je, nespečnost delimo na akutno in kronično. Akutna je res navadno vezana na neki stresni dogodek in po njem praviloma izzveni. Kadar pa nespečnost vztraja še tri tedne po začetku ter bolnik ob slabih nočeh navaja tudi simptome čez dan, govorimo o kronični nespečnosti. Nespečnost se ponoči kaže kot dolgo večerno uspavanje ali pogosta nočna prebujanja oziroma kot zgodnje jutranje prebujanje. Poleg tega bolnik navaja težave s koncentracijo, slabim počutjem, utrujenostjo, lahko glavoboli čez dan. Ob tem je prisotna tudi dnevna zaspanost, ki se je najbolj bojimo med vožnjo motornih vozil, saj lahko privede do nesreč, celo smrti. Pomanjkanje spanja sicer res lahko do neke mere nadomestimo kasneje, ampak je tisto ponoči zagotovo najbolj kakovostno. Spanje podnevi je krajše in z več prebujanji. Posamezne faze spanja so vezane tudi na izločanje različnih hormonov, na ritem telesne temperature. Najgloblje spanje praviloma dosežemo v prvi uri po uspavanju, praviloma okoli polnoči. V drugem delu noči je spanje manj globoko, z več prekinjanji. Če se odpravimo spat v zgodnjih jutranjih urah ali popoldne, spanec ne bo tako kakovosten, kot če odidemo spat pred polnočjo.

Kaj pa se zgodi, če nespečnost traja dlje? Že sama ideja prinaša stres ... Lahko nespečnost prinese telesne in duševne težave?

Po definiciji je kronična nespečnost tista, ki traja več kot trikrat na teden oziroma vsaj trikrat na teden in ima zaradi nje oseba težave tako ponoči kot podnevi. Bolniki morajo o tej težavi poročati osebnemu zdravniku, ki izključi osnovne vzroke nespečnosti, preveri delovanje ščitničnih hormonov in morebitna zdravila, ki jih oseba jemlje in bi lahko kot stranske učinke imela nespečnost. Zelo pogosto je nespečnost samo simptom duševne bolezni, največkrat anksiozno depresivne motnje. Bolniki z anksiozno depresivno simptomatiko so zaradi svoje nespečnosti zelo zaskrbljeni, kar lahko še poslabša depresijo, zato je v takšnih primerih potrebno zdraviti osnovno bolezen (depresijo), kar posledično izboljša tudi nespečnost.

Koliko spanja na dan priporočate, da do negativnih posledic pomanjkanja sploh ne pride?

Ni toliko pomembno, koliko časa ponoči spimo, ampak kako kakovostno je spanje. Pomeni, da je spanje dobro takrat, ko potrebujemo kratek čas, da zaspimo, imamo malo nočnih prebujanj in se zjutraj zbudimo spočiti ter normalno funkcioniramo podnevi. To je prava kombinacija, ki pomeni, da spimo dovolj.

Za konec morda izpostaviva še nekaj osnov, ki so predpogoj za kakovosten spanec. Kako ga lahko omogočimo sami?

Zelo pomembna je higiena spanja, kar pomeni, da spimo v zatemnjeni spalnici. Spanje v svetlobi ni enako kot v temi, saj svetloba zavira izločanje hormona melatonina, ki se izloča v temi in je pomembno, da je njegova raven najvišja ponoči med spanjem. Poleg samih faktorjev iz okolja (svetloba in tema, hrup oziroma tišina, primerna temperatura in vlaga v prostoru) pa so pomembni še redna telesna aktivnost čez dan, kakovostna prehrana, izogibanje pitja poživiljajočih pijač zvečer, odsvetovano je tudi pitje alkohola in kajenje pred spanjem. Alkohol poslabša kakovost spanja, nikotin pa zakasni uspavanje in povzroča prebujanja. Ob vsem tem velja izpostaviti tudi, da je vsekakor bolje, da gremo spat s pozitivnimi mislimi.

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



IZI
mobili
Vgradne omare
in pohištvo po meri

www.izi-mobili.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



Kompresorski inhalatorji – učinkovita metoda zdravljenja dihalnih poti

Inhalacijska terapija kot preventiva pred prehladnimi obolenji

V zimskem času se odpornost naših teles zniža in pogosteje se pojavijo prehladna obolenja oziroma obolenja zgornjih dihalnih poti (sinusitis, rinitis, otitis...). Za zdravljenje obolenj zgornjih dihalnih poti, lajšanje simptomov in predvsem kot zelo učinkovit preventivni ukrep, je priporočljiva uporaba izotonične raztopine soli (0,9). Najbolj učinkovit način je s pomočjo kompresorskih inhalatorjev. Ti namreč razpršijo zdravilno učinkovino na tako majhne delce, da ti prodrejo točno tja, kamor morajo in kjer je njihov učinek največji.

Preventivno zdravljenje dojenčkov in otrok z inhalacijsko terapijo

Največkrat pride do zamašenega nosu in nosnega izcedka zaradi virusnih infekcij ali alergij. Pri novorojenčkih in dojenčkih je najpogostejši zaplet zamašenega nosu infekcija zgornjih dihalnih poti, zato je zelo pomembno, da pravočasno in učinkovito odstranimo simptome. Uporaba solne raztopine z inhalacijo pomaga pri prehladnih obolenjih z odstranjevanjem odvečne sluzi, zmanjševanjem zamašenega nosu in z lajšanjem dihanja. Inhalacija izotonične solne raztopine s pomočjo medicinske naprave (inhalator) ob pojavu virusnega rinitisa (prehlada) zmanjša možnost za nastanek resnejših obolenj dihalnih poti, vnetja srednjega ušesa (rinosinusitis) in je bolj učinkovita kot zgolj uporaba fiziološke raztopine. Pravilna uporaba inhalacijske terapije s solno raztopino pomaga pri lajšanju simptomov in je varna pomoč pri zdravljenju, brez neželenih stranskih učinkov in lahko tudi zmanjša porabo zdravil (antihistaminiki, antibiotiki, kortikosteroidi).

Pravilna uporaba inhalatorjev

Inhalacijska terapija s pomočjo kompresorskih inhalatorjev je hitra in učinkovita. Deluje ciljno in hitreje, manj je stranskih učinkov, poraba zdravil je manjša, kar pomeni nižje stroške. Doziranje zdravila v obliki aerosolov – finih delcev je neboleče in prodre točno tja, kamor mora. Vendar je pri aplikaciji inhalacijske terapije nujna določena mera previdnosti, predvsem za zagotavljanje higienskih standardov oziroma pri vestnem in doslednem čiščenju ter steriliziranju ključnih delov inhalatorja. Čiščenje inhalatorja po vsaki uporabi bo preprečilo zasušeno zdravilo, ki je morebiti ostalo v posodici za zdravilo in pomagalo pri preprečevanju morebitnih okužb. Razpršilec in masko inhalatorja je najbolje temeljito splakniti s toplo vodo, po zadnji uporabi (npr. zvečer) pa je najbolje razkužiti sestavne dele razpršilnega dela in uporabljene inhalacijske priključke. Glede na sestavo posameznih delov (PVC, silikon, ...) lahko uporabimo različne načine razkuževanja, od prekuhavanja do namakanja v čistilni raztopini. Pomembno je oprati glavo razpršilca po vsaki uporabi in redno menjavati zračni filter. Za podrobnejše podatke o razkuževanju je treba natančno prebrati navodila za uporabo, kjer so vsi postopki natančno razloženi.

Viri in literatura: Slapak et al. (2008). Efficacy of Isotonic Nasal Wash (Seawater) in the treatment and Prevention of Rhinitis in Children. Arch Otolaryngol Head Neck Surg 131 (9) 788-90. Chirico et al (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. Minerva Pediatrica 2014 Dec; 66 (6): 549-57. Rabago et al (2009). Saline Nasal Irrigation for Upper Respiratory Conditions. American Family Physician, November 15, 2009; Volume 80, number 10.



OMRON CompAIR C28 P



OMRON CompAIR C801 KD



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

ABC

A Pojavnost cerebralne paralize v svetu je od 2 do 2,5 na 1000 živorojenih otrok.

B Otrok s cerebralno paralizo ima različne motnje funkcijskih sposobnosti.

C Otroci s cerebralno paralizo so zelo raznovrstni, zato je potreben individualen pristop zdravljenja vsakega posameznika.

Cerebralna paraliza



Intervju: asist. dr. Katja Groleger Sršen, dr. med.

Skupino nenapredujočih motenj gibanja in telesne drže imenujemo cerebralna paraliza. Besedna zveza označuje široko skupino nepopravljivih okvar možganov. Vodja oddelka za rehabilitacijo otrok na Rehabilitacijskem inštitutu Soča, **asist. dr. Katja Groleger Sršen, dr. med.**, nam je podrobneje pojasnila znana dejstva o cerebralni paralizi.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek bi najprej orisali možne vzroke za nastanek cerebralne paralize.

Dejavniki tveganja za nastanek okvare možganov in posledično cerebralne paralize so številni, pogosto delujejo povezano in sočasno. Ob koncu devetdesetih let prejšnjega stoletja je bila izdelana študija, ki je pokazala, da naj bi različni dogodki pred porodom prispevali k 75 odstotkom vseh primerov cerebralne paralize, čeprav navadno ne moremo določiti narave vzroka in tega, kdaj je do okvare tudi res prišlo. Pomanjkanje kisika ob porodu je vzrok za nastanek cerebralne paralize le v šest do osem odstotkih primerov, med njimi gre morda še za druge predhodne vzroke. Ocene deleža otrok s cerebralno paralizo, pri katerih je do okvare prišlo po rojstvu, segajo od 10 do 18 odstotkov. V več kot polovici primerov pa se cerebralna paraliza razvije pri prezgodaj rojenih otrocih.

Kako pa se kaže? Poznamo različne vrste? Kako je s pridruženimi boleznimi, so pogoste?

Posledica okvare možganov pri otroku s cerebralno paralizo so zmanjšane zmožnosti funkcioniranja na področju drže in gibanja, zazna-

vanja (vid, sluh in druge modalitete), hranjenja, govora, vedenja in spoznavnih funkcij ter epilepsija. Ob tem se je treba zavedati, da ne gre za etiološko diagnozo, temveč klinični izraz, ki združuje značilne, a zelo različne znake in simptome. Klinična slika se razvija skozi čas, med otrokovim razvojem, učenjem, vadbo in terapevtskimi programi ter pod vplivom drugih dejavnikov. Za cerebralno paralizo so značilni sekundarni zapleti (kontrakture, izpah kolka, skolioza), ki se pojavijo pozneje v razvoju otroka in mladostnika s cerebralno paralizo.

Kakšna je statistika? Je v Sloveniji znana?

V Sloveniji je bil že leta 1973 pod vodstvom prof. Milivoja Veličkovića Perata ustanovljen Register rizičnih otrok. V registru so se iz vseh slovenskih porodnišnic zbirali podatki o novorojenčkih z dejavniki tveganja za razvoj cerebralne paralize. Register rizičnih otrok, torej otrok z dejavniki tveganja za razvoj cerebralne paralize, je v seznamu zbirk osebnih podatkov uvrščen med registre Inštituta za varovanje zdravja. Podatke o otrocih zbirajo zdravstveni zavodi sprotno, upravljanje zbirke

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



»Posledica okvare možganov pri otroku s cerebralno paralizo so zmanjšane zmožnosti funkcioniranja na področju drže in gibanja, zaznavanja (vid, sluh in druge modalitete), hranjenja, govora, vedenja in spoznavnih funkcij ter epilepsija.«



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



poteka na Pediatrični kliniki v Ljubljani, hranjenje podatkov pa je trajno. Seznam podatkov se praktično ne razlikuje od podatkov v priporočilih, ki jih je pred nekaj leti pripravil skupni odbor italijanskega Združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino in Združenja za otroško in adolescentno nevropsihatrijo ali od podatkov, ki se zbirajo za evropski register otrok s cerebralno paralizo. To so podatki o materi (starost, prejšnje nosečnosti), poteku nosečnosti (grozeča predčasna prekinitev, predleža posteljica, intrauterine okužbe itn.), intrauterini rasti ploda (distrofija, prenizka teža za starost, previsoka teža), času (tedni gestacije) in poteku poroda, telesni teži, višini in obsegu glave novorojenčka, pokazateljih perinatalne encefalopatije (ocena po Apgarjevi, pH krvi iz popkovnice), hipotetičnem času nastanka okvare (prenatalno, perinatalno, postnatalno), opravljenih diagnostičnih preiskavah za potrditev in opredelitev okvare možganov, mestu in obsegu okvare, vzroku za okvaro (anoksija, ishemija, krvavitev, okužba, toksični delavniki, malformacije).

Kako pogosto torej pride do nepopravljivih okvar možganov?

Pojavnost cerebralne paralize v svetu je po podatkih Ameriške akademije za nevrologijo od 2 do 2,5 na 1000 živorojenih otrok. Podatki o pojavnosti cerebralne paralize v Evropi so pred ustanovitvijo evropske mreže registrov za otroke s cerebralno paralizo leta 1998 segali od 1,5 do 3 na 1000 živorojenih otrok. V mrežo registrov se je najprej vključilo 14 centrov iz osmih evropskih držav. Po najnovejših podatkih je zdaj vključenih že 20 centrov iz 16 držav, vključno s Slovenijo. Avtorji projekta so med drugim spremljali pojavnost cerebralne paralize v povezavi s porodno težo novorojenčkov. V prvo analizo so bili vključeni podatki o 6502 otrocih s cerebralno paralizo iz 13 geografsko omejenih populacij iz Evrope. Pojavnost cerebralne paralize je bila v povprečju 2,08 na 1000 živorojenih otrok. Med dojenčki, ki so ob rojstvu tehtali manj kot 1500 gramov, je

bila pojavnost kar 70-krat višja kot v primerljivi skupini otrok s porodno težo nad 2500 g. Pojavnost cerebralne paralize se je povečevala v 70. letih prejšnjega stoletja, nato pa ostala enaka v 80. letih.

Vsi vemo, da poznavanje zdravstva vsekoži napreduje. Kako se danes pristopa k rehabilitaciji, zdravljenju cerebralne paralize? Zagotovo je potrebna individualna obravnava pacienta in izvrstno sodelovanje vseh delavcev v zdravstvenem timu. Kdo vse sodeluje in kako poteka vaše delo? Terapija govora, terapija v vodi, hipoterapija ...

Otrok s cerebralno paralizo ima različne motnje funkcijskih sposobnosti, ki ga bolj ali manj ovirajo v vsakodnevem življenju. Program terapije je zato treba usmeriti v cilje, ki si jih zastavimo glede na otrokove težave, ugotovljene z intervjujem, kliničnim pregledom in ocenjevalnim orodjem. Fizioterapija in delovna terapija denimo veljata za pomemben del obravnave otrok s cerebralno paralizo. Vendar pa ostaja o tem, kakšna naj bo terapija, katera metoda je uspešnejša, kako intenzivno in kako dolgo naj bi jo uporabljali, veliko nedorečenega. Zelo pogoste so kritike posameznih vrst terapije zaradi pomanjkanja jasnih znanstvenih osnov in dokazov učinkovitosti. Za zdaj je le malo dokazov ali pa jih sploh ni, ki bi podpirali učinkovitost katere koli od metod; prav tako ni dokazov, da je katera od metod učinkovitejša od druge. Vsekakor pa je nujen individualni pristop glede na težave vsakega posameznika s cerebralno paralizo.

Za konec, kakšni so lahko optimalni rezultati trdega dela vseh vpletenih deležnikov? Kaj se lahko realno pričakuje glede razvoja otroka s cerebralno paralizo?

Če upoštevamo funkcijske sposobnosti grobega gibanja, funkcije rok, hranjenja, komunikacije in druge funkcijske sposobnosti, je skupina otrok s cerebralno paralizo zelo raznovrstna, zato je najprej treba razviti zanesljive sisteme za razvrščanje glede na funkcijo, nato pa pripraviti smernice za spremljanje otrok s cerebralno paralizo glede na pričakovane sposobnosti in sekundarne zaplete ter smernice za učinkovite terapevtske metode in programe. Dober primer take dobre prakse sta razvoj in uporaba zgoraj na kratko orisanega sistema za razvrščanje otrok s cerebralno paralizo glede na grobe gibalne sposobnosti. V zadnjih letih se je sistem izkazal kot dobra podlaga za pripravo priporočil v zvezi s spremljanjem otrok, pri katerih je prisotno tveganje za izpah kolka ali razvoj kontraktur. Podobno bo treba razviti in uporabiti tudi druge sisteme za razvrščanje otrok s cerebralno paralizo glede na druge funkcijske sposobnosti. Natančna ocena zmožnosti posameznikov s cerebralno paralizo je zelo pomembna pri odločanju o potrebni pomoči otroku v programih vzgoje in izobraževanja ter tudi o tem, kateri program je za otroka primeren.

Z ortozo do hitrejšega gibalnega napredka

Pogovor z Žanom Boltežarjem, diplomiranim inženirjem ortotike in protetike, iz podjetja MOOR Ortotika in protetika, d. o. o.

Beseda ortoza, ortotik nestrokovnjaku ni poznana

V večini primerov to drži. V pogovornem jeziku nestrokovnjaki ortoza poimenujejo proteza, opornica, kar ni točno. Ortoza je namreč pripomoček, ki nadomešča izgubljeno funkcijo obstoječega uda ali pa mu popravlja nepravilni patološki položaj, medtem ko proteza nadomesti manjkajoči ud. Strokovnjak, ki izdeluje in namešča ortoze, je dipl. ing. ortotike in protetike oziroma po novi nomenklaturi dipl. ortotik in protetik, mednarodno: strokovnjak CPO (certificatet prosthetist orthetist).

Tudi vi ste dipl. ing. ortotike in protetike. Koliko časa se ukvarjate z ortotiko in protetikom, kako ste prepoznavni, od kod ideja za ta poklic?

Moji začetki segajo s prvo zaposlitvijo na Uri Soča v leto 1986, nato preko študija na zdravstveni fakulteti, letih dela, do ustanovitve podjetja leta 1992. Podjetje Ortotika in protetika, d. o. o., ki je poznano pod blagovno znamko MOOR, je družinsko podjetje, v katerem sta poleg drugih zaposlena žena, prav tako dipl. ing. ortotike in protetike, in sin Boštjan, ki je dokončal šolanje ortotike in protetike v tujini. Poklic zahteva znanja širokega spektra in je kreativen, zato mi ves čas zadaja različne izzive. Vsekakor je potrebno slediti novim tehnologijam in rešitvam v svetu, kar nam z mlado ekipo sodelavcev dobro uspeva.

Eno glavnih področij dela vašega podjetja je ortotika. Katera je vaša ciljna skupina uporabnikov?

Pripomočke izdelujemo tako za odrasle uporabnike, predvsem po možganski kapi in po poškodbah, kot tudi za otroke. Pri otrocih gre največkrat za stanja po cerebralni paralizi, z motoričnimi motnjami ter motnjami v razvoju. Izdelati funkcionalno ortoza, ki bo nadomestila funkcijski primanjkljaj otroka in jo bo otrok z lahkoto nameščal in uporabljal, ob tem pa zadostiti pričakovanjem staršev, je še vedno največji izziv. Ob tem je treba izpostaviti, da so ob sodelovanju različnih strokovnjakov, ki obravnavamo otroka – TIMSKI pristop, zelo pomembni tudi odnos, komunikacija in zaupanje staršev do celotnega tima. Delo dipl. ing. ort. prot. se ne začne zgolj z izdelavo ortoze, temveč mora sodelovati že pri predpisu; na osnovi ugotovitev članov tima predlaga ustrezno izvedbo ortoze in ob tem predvidi specifičnosti za posameznika. Uporabniki ortoz različno rea-



girajo na določen pripomoček, zato ga je treba, ko je že narejen, dokončno prilagoditi, uravnati, glede na odziv, zmožnosti in način gibanja uporabnika. Poseben izziv so otroci s cerebralno paralizo, kjer želimo poleg nadomeščanja funkcije doseči tudi napredek v gibanju.

Velik poudarek dajemo sodelovanju s fizioterapevti, ki vsakodnevno, v domačem okolju, vodijo otroka. Ortoza mora biti namreč prilagojena in sproti prilagajana tudi njihovem delu. Vsi skupaj lahko več pripomoremo k otrokovemu hitrejšemu napredku.

Kaj lahko ponudite vašim uporabnikom? Ponudimo lahko praktično vse ortotične rešitve, ki so na trgu, možnosti je ogromno. Na tem mestu je treba omeniti, da so ortotični pripomočki pravica iz obveznega zavarovanja na podlagi predpisa pooblaščenih zdravnikov, vendar le v okviru standarda. Za določene primere ZZS odobri nabavo na stroške obveznega zavarovanja tudi zahtevnejši pripomoček. V tem primeru uporabnik nima stroškov.

V primeru potrebe ali želje po boljših, standardnih materialih, boljše funkcionalnosti, lažjega, lepšega pripomočka, izdelamo tehnološko najzahtevnejše ortoze iz enakih materialov kot kjer koli po svetu. V tem primeru je potrebno doplačilo. Cena za enak pripomoček je v primerjavi s tujino veliko nižja.

Na kaj ste še posebej ponosni?

Težko bi izpostavil eno stvar. Na vsakem področju jih je nekaj, na primer razvoj in izboljšave ortoze za kolk, koleno, gleženj in stopalo, ki



tudi otrokom s prisotnim spastičnim vzorcem (z nekontroliranimi gibi in škarjastim gibanjem nog) omogoča izravnavo in gibanje nog v fiziološki smeri. Nadalje ortoza, ki preprečuje oziroma popravlja notranjo rotacijo v kolkih in pretirano iztegnitev v kolenih. Pri ortozah za gleženj in stopalo so izboljšave stalne, uvaja se nove materiale, ki omogočajo boljšo funkcionalnost. Tudi na področju ortotike hrbtenice so izboljšave v smislu oblike in sistemov korekcij, ki omogočajo večje korekcije, ob tem pa večji pretok zraka v pljučih, kar pomeni boljšo predihanost.

Stremimo k čisti, zdravi proizvodnji ter predvsem k prijaznemu pristopu meritev za uporabnike. Nedvomno nam to omogoča 3D skeniranje, kar nadomešča mučno mavčenje. Glede same tehnologije imamo vse, kar je trenutno dostopno v svetu, od CAD CAM sistema z robotom, vakuum peči za oblikovanje ogljikovih kompozitnih materialov do 3D tiskalnika ...



Prostori za paciente:
**MOOR ORTOTIKA
IN PROTETIKA d.o.o.**
PE Šiška,
Cesta vstaje 79
1211 Ljubljana Šmartno

Tel: 01 511 62 92
www.moor-op.com
fb: MOOR ortotika in protetika

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Kronični rinosinuzitis se kaže na dva načina: s polipi ali brez njih.

B Zdravljenje se je v zadnjih letih temeljito spremenilo.

C Operacija je zadnja odločitev.

Nosni polipi



Intervju: asist. Jure Urbančič, dr. med.

Kronični rinosinuzitis je kompleksna bolezen, ki se kaže na dva različna načina. Bolniki imajo vnetje obnosnih votlin in vnetje nosu, tako da v nosu obstajajo nosni polipi, to imenujemo kronični rinosinuzitis z nosno polipozo. Drugi način izražanja je precej podoben prvemu, a v nosu ni polipov.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj je polip? Gre za želatinozno tkivo, pokrito s sluznico. Znotraj njega so vnetnice in njihovi produkti, torej celice, ki so del našega imunskega odziva. Pri tej bolezni

najverjetneje gre za nenavaden odziv imunskega sistema na za zdaj še neznani zunanji dejavnik. Za bolnika je ta bolezen predvsem neprijetna: nos je nenehno zamašen, izgubi se voh, prevladuje občutek polnosti v predelu obraza in nad obnosnimi votlinami. Pojavi se lahko tudi bolečina, ki pa je običajno znak dodatne okužbe. Pri rinosinuzitisu brez polipov je značilen še izcedek iz nosu.

V zadnjih letih se je zdravljenje te bolezni temeljito spremenilo in napredovalo in o tem smo se pogovarjali z **asist. Juretom Urbančičem, dr. med., spec. otorinolaringologije**, vodjem kliničnih ambulant Klinike za ORL v UKC Ljubljana.

Natančen vzrok je neznan

Kako vemo, da gre za rinosinuzitis? Dr. Urbančič: »Osnovne smernice za diagnosticiranje rinosinuzitisa določajo simptome in znake, torej subjektivne težave in objektivne kazalce bolezni. Subjektivne težave so oteženo dihanje skozi nos, obrazna bolečina, slabši voh, izcedek iz nosu navzven ali navznoter. Objektivni znaki pa so tisti, ki se vidijo, ko pogledamo v nos: gnoj, ki se izceja, ali pa polipi pri polipozni obliki. S CT-jem obnosnih votlin se lahko vidi še prizadeta, zadebeljena sluznica v obnosnih votlinah.«

Natančni vzroki za nastanek te bolezni niso znani. Raziskuje se v različne smeri: lahko gre za viruse, bakterije ali kombinacijo obojih. Najverjetneje pa gre za kompleksno soodvisnost zunanjih vplivov in odziva bolnikovega imunskega sistema. Menijo tudi, da vzrok za pojav te bolezni niso dražje snovi, ki jim je bolnik izpostavljen. Če bi bil to dejavnik tveganja, potem bi to bolezen največkrat imeli ljudje, ki so tem snovem izpostavljeni, a po besedah našega sogovornika ni tako.

Novosti pri zdravljenju

Kako se rinosinuzitis zdravi? »V zadnjem desetletju je prišlo do velikih sprememb. Pred leti je bilo nekako samoumevno, da so bili bolniki čim prej operirani, sodobne smernice pa določajo najprej zdravljenje z zdravili. Zdravila so lahko podpora, kot sta na primer izotonična in hipertonična raztopina, ki ju nakapljamo ali napršimo v nos, in pa spiranje nosu pri odraslih,« razlaga dr. Urbančič in nadaljuje, da naslednji korak v zdravljenju predstavlja novost, in sicer je to zdravljenje s ksilitolom – enakim, kot je v žvečilnih gumijih. Pri bolnikih s to boleznijo so namreč v nosu našli skupke določenih bakterij, ki jih želijo nevtralizirati na isti način kot pri zobeh. To zdravljenje je še v zametkih, a po mnenju našega sogovornika bi utegnilo biti nekakšno vme-

sno zdravilo med podpornim zdravljenjem in praviimi zdravili. Glavni element »pravih zdravil« pa je lokalni oziroma nosni glukokortikoid. Obstaja več različnih glukokortikoidov, razlikujejo se po molekuli, pa tudi po načinu jemanja: v pršilu ali v kapljicah. Glukokortikoidna zdravila se razlikujejo tudi po količini te snovi, ki jo vsebuje ena enota zdravila – veliko več ga vsebuje zdravilo v kapljicah kakor v pršilu. Zakaj je to pomembno? »Bolnikom, ki imajo kronični rinosinuzitis z nosno polipozo, želimo dati večjo količino glukokortikoida. Če bi namreč ti bolniki vsak dan trikrat ali štirikrat pršili v nos glukokortikoide, bi lahko zgodaj prišlo do krvavitve, ki je najpogostejši neželeni učinek takšnega zdravljenja. Drugi je stanjšanje sluznice v nosu, kar povzroči suhost. Glukokortikoidi v kapljicah so pri aplikaciji manj agresivni in jih na ta način lahko v nos vnesemo zadostno količino, ki je učinkovita. Res pa je, da so raziskave pokazale, da lokalni glukokortikoidi nimajo tolikšnih stranskih učinkov, kot jih imajo druga zdravila s sistemskimi kortikosteroidi: nimajo vpliva na intraokularni tlak, ne vplivajo na povišani krvni sladkor, zaradi načina dajanja ostanejo v nosu in nimajo vpliva na celotno telo.«

Reševalna terapija

Naslednji izbor zdravil je tisti, ki je namenjen tako imenovani reševalni terapiji. Ta zdravila uporabljajo pri bolnikih, ki imajo veliko težav, na primer veliko polipov v nosu. »Običajno takšnega bolnika ne moremo operirati v zelo kratkem času in morda to tudi ni najbolj smiselno. Najprej pri njem poskusimo z vsemi drugimi zdravili, potem pa dodamo še sistemski kortikosteroid, za zelo kratek čas, zelo redko in zelo kontrolirano – ko je stanje takšno, da se bolniku ne more pomagati na drug način.« Kadar zdravnik posumi, da je v ozadju težav tudi vnetje, se lahko odloči za zdravljenje z antibiotikom, in sicer na dva načina. Prvi je zdravljenje aku-

»Za bolnika je ta bolezen predvsem neprijetna: nos je nenehno zamašen, izgubi se voh, prevladuje občutek polnosti v predelu obraza in nad obnosnimi votlinami. Pojavi se lahko tudi bolečina, ki pa je običajno znak dodatne okužbe.«



tnih poslabšanj kroničnega rinosinuzitisa. Druga možnost je v primeru, ko kljub zdravljenju z drugimi zdravili, tudi sistemskimi kortikosteroidi, prihaja do postopnega slabšanja stanja. Izkazalo se je, da določeni antibiotiki v teh primerih v razmeroma nizki dozi delujejo imunomodulatorno. Kaj to pomeni? »Zmanjšujejo imunski odziv, ki naj bi bil vzrok za to bolezen. Namen antibiotičnega zdravljenja torej tu ni protibakterijski.« Izkazalo pa se je, da to niso zdravila za vse bolnike, ampak pomagajo samo nekaterim. Z razvojem diagnostike na molekularnem nivoju pričakujejo hitrejši in boljše prepoznavanje bolnikov, ki bi jim tako zdravljenje najbolj pomagalo.

Operacija v skrajni sili

Ko bolniki zaključijo z zdravljenjem z naštetimi zdravili, čez čas pridejo na kontrolo. Če zdravila niso pomagala, nastopi čas za operativni poseg. Takrat se naredi CT obnosnih votlin (če ni bil opravljen že prej), ki pokaže, v katerih obnosnih votlinah je tkivo prizadeto. Operacija poteka endoskopsko, z odpi-

ranjem obnosnih votlin pa omogočijo tudi ventilacijo teh prostorov, tako da zdravila, ki jih bolnik jemlje tudi po operaciji, lahko učinkujejo na točno določeno sluznico, v kateri nastajajo polipi. Bolniki tako lahko kakovostno živijo naprej s kar najmanjšo količino zdravil. »Zelo verjetno je, da bodo bolniki po operaciji morali zdravila jemati vseživljenjsko. Lahko sicer postopno znižujejo dozo, začasno lahko z jemanjem tudi prenehajo, a ko se stanje ponovno poslabša, jih morajo spet začeti jemati. Zelo možno je, da so bolniki vrsto let brez potrebe po operaciji ali po reševalnih zdravilih, ki bi jim lahko naredila dodatno škodo oziroma stranske učinke.«

Obstajajo primeri bolnikov, pri katerih ima ta bolezen izrazito težaven potek. Imajo kronični rinosinuzitis z nosno polipozo, poleg tega pa še na primer aspirinsko intoleranco. Pri teh je vnaprej znano, da bodo deležni več operacij in več reševalnih zdravljenj. Težaven potek je tudi pri bolnikih, ki so alergični na glive, imajo torej alergijski rinosinuzitis, ta pa je sicer značilnejši za južne kraje.

nasovital®
sistem za izpiranje nosu



Na voljo v Sanolaborju, lekarnah in specializiranih trgovinah ali preko spletne trgovine:

www.nasovital.com

Nos je naš »osebni filter«, ki je odgovoren za vdihavanje in izdihavanje zraka ter obdelavo različnih vonjav.

Sistem za izpiranje nosu **Nasovital®** je primeren za vsakodnevno uporabo z namenom, da bodo vaši nosni prehodi ostali čisti, zdravi in odprti. Odstranjuje alergene, prah, odvečno sluz in druge onesnaževalce in s tem posledično lajša simptome, ki so povezani z vnetjem sinusov, grla, gripo, prehladi, občutki zamašenega nosu, uhajanjem sluzi v grlo in po operativnih posegih.

Naj postane sistem **Nasovital®** sestavni del vaše dnevne higijene, kot je umivanje zob, rok ali tuširanje.

Izpiraj in lažje zadihaj!



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Človek se okuži, ko zaužije jajčeca podančice.

B Širjenje okužbe lahko preprečimo z dobro osebno higieno ter z vsakodnevnim čiščenjem in razkuževanjem stranišč in drugih predmetov v kopalnici.

C Okužbo zdravimo s protimikrobnimi zdravili, ki delujejo na podančice.

Podančice, težava otrok



Intervju: prim. doc. dr. Irena Grmek Košnik, dr. med.

Gliste nam večinoma niso najljubše živali, ob misli, da bi jih imeli v telesu, pa nas kar strese. Pa vendarle se to tudi v sodobnem času še dogaja. Ni samo težava tretjega sveta, ampak se lahko pojavi v sosednji šoli. Na kakšen način? Kako jo preprečiti oziroma pozdraviti, če se vendarle pojavi? Odgovore nam je pomagala oblikovati **prim. doc. dr. Irena Grmek Košnik, dr. med., spec. klin. mikrobiol., spec. javnega zdravja, NLZOH in NIJZ.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj so pravzaprav podančice?

Podančice so gliste, razširjene po vsem svetu in povzročajo enterobiozo. Okužba s podančico je najpogostejša v geografskih področjih z zmerno toplim podnebjem, kjer se nahajamo tudi Slovenci. Človek je edini gostitelj, kar pomeni, da podančica brez človeka prej ali slej propade. Pogoste so samookužbe. Z rokami jajčeca prenesejo na različne predmete, s katerimi se lahko okužijo tudi drugi. Jajčeca preživijo v vlažnem in toplu okolju. Iz zaužitih jajčec se v dvanajstniku izležejo ličinke, ki se na poti skozi prebavila dvakrat levijo, nato pa odrastejo v odrasle gliste. Odrasle gliste živijo v spodnjem delu tankega ter debelega črevesa. Samica je dolga 8 do 13 milimetrov, samci so za nekaj milimetrov krajši. Oplojena samica potuje ponoči iz črevesa do zadnjika in izleže v kožne gube okrog zadnjika približno 15.000 jajčec. Jajčeca imajo nežno ovojnico in so občutljiva za zunanje vplive, posebej sončne žarke. Lepljiva ovojnica jajčcem pomaga, da ostanejo na koži okrog zadnjika. Lepljiva snov kožo draži, jajčcem pa omogoča, da se ob praskanju nalepijo na prste in se prenašajo na novega gostitelja.

Kako pa se človek dejansko okuži? Kdo je prenašalec?

Človek se okuži, ko zaužije jajčeca podančice. Oseba s podančico si ob praskanju zadnjika jajčeca zanese pod nohte, na roke, v spodnje perilo, na posteljnino ... Od tod jih prenaša v hrano, na druge predmete, pohištvo. Jajčeca so tudi v hišnem prahu, prenašajo jih hišni ljubljenci na dlaki, vendar se ne okužijo.

Zunaj gostitelja ostanejo jajčeca kužna do treh tednov. Ustreza jim zlasti vlažno okolje. Jajčeca uniči visoka temperatura nad 55 °C.

Kakšni so prvi znaki okužbe? Kako posameznik najlažje opazi, da ima v sebi podančice?

Prvi znaki okužbe s podančico je srbenje okoli zadnjične odprtine. Če otrok potoži, da ga srbi ritka, moramo postati pozorni in pomisliti na podančico.

Kaj se zgodi, če ne opazi prav hitro? Kakšne so posledice za telo?

Če je glist malo, okužba ne povzroča kliničnih znakov. V primeru, da pa jih je veliko oziroma če smo okužbo spregledali, nas bo nanjo opozorilo hudo srbenje okoli zadnjika, ki je najmočnejše ponoči. Ob tem lahko tudi bolečine v trebuhu, neredna prebava, nespečnost, slabost in hujšanje. Pri ženskah gliste lahko iz okolice zadnjika potujejo preko zunanjega spolovila v nožnico, maternico in

preko jajcevodov v trebušno votlino, kar lahko povzroči vnetje nožnice. V literaturi so opisani tudi primeri okužb sečil s podančico. Dostikrat zaradi srbenja in posledičnega praskanja pride do bakterijske okužbe. Okužbe se pogosto ponavljajo. Tveganje je večje pri manjših otrocih, predvsem pri tistih, ki sesajo prst ali si grizejo nohte.

Kako lahko ravnamo preventivno, da do te nadloge sploh ne pride?

Širjenje okužbe lahko preprečimo z dobro osebno higieno ter z vsakodnevnim čiščenjem in razkuževanjem stranišč in drugih predmetov v kopalnici. Vsi v družini morajo poznati pravila, kdaj si roke umivamo, in to upoštevati. Otroke je treba naučiti pravilnega umivanja rok s toplo vodo in milom oziroma jih naučiti, da upoštevajo čas, potreben za umivanje rok. Denimo, da zapojejo pesmico *Ringa, ringa, raja*, kar traja minuto do minuto in pol. Kot starši moramo poskrbeti, da otrokom redno strižemo nohtke. V primeru, da se pojavijo podančice pri našem otroku, je priporočljivo, da otrokovo ritko zjutraj oprhamo, da dnevno menjamo spodnje perilo, da posteljnino pogosto peremo. Ravno tako moramo poskrbeti za redno menjavanje brisač v kopalnici. Otroka opozarjamo, da se ne praska.

Če do okužbe s podančico pride pri vrtčevskem otroku, naj starši o tem obvestijo vzgojiteljico, ta pa naj bi o pojavu podančic obvestila ostale starše, da potem postanejo pozorni pri svojih otrocih. Vzgojiteljice naj otroke naučijo in opozarjajo glede umivanja rok pred jedjo, po jedi, po uporabi stranišča. V vrtcu naj bi v primeru pojava okužbe s podančicami odstranili vse plišaste igrače in poskrbeli za poostreno čiščenje in razkuževanje igrač ter okolice.

Če preventiva ni bila dosledno izvajana in se posameznik vendarle okuži, kako in koliko časa poteka zdravljenje?

Okužbo zdravimo s protimikrobnimi zdravili, ki delujejo na podančice. V Sloveniji imamo za zdravljenje mebendazol. Zdravilo pred-

»Širjenje okužbe lahko preprečimo z dobro osebno higieno ter z vsakodnevnim čiščenjem in razkuževanjem stranišč in drugih predmetov v kopalnici. Vsi v družini morajo poznati pravila, kdaj si roke umivamo, in to upoštevati.«



piše zdravnik na »zeleni« recept, ker sicer ni prosto dostopno v prodaji. Otroci, starejši od enega leta, in odrasli vzamejo eno tableto. Zdravimo le dokazane okužbe in zdravimo celo družino. Po 14 dneh ponovimo zdravljenje v enakem odmerku in trajanju kot prvič, da zmanjšamo možnost ponovitve okužbe. Kljub zdravljenju se s podančico lahko ponovno okužimo. Vir okužbe so pogosto družinski člani, ki imajo podančico, pa so brez težav. Zdravilo mebendazol ni primerno za zdravljenje nosečnic in otrok, mlajših od enega leta.

Za konec vas prosim za nekaj statistike. Je pri nas to pogost pojav? Kako je s pojavnostjo glede na starost in spol?

S podančico je občasno okuženih vsaj 30 odstotkov otrok po vsem svetu. Enterobioza je najpogostejša bolezen s paraziti pri predšolskih in šolskih otrocih v razvitih državah. Človek je edini znani gostitelj. Okužimo se z zaužitjem jajčec. V Nacionalnem inštitutu za javno zdravje zbiramo podatke o enterobiozi v skladu z Zakonom o nalezljivih boleznih. V zadnjih desetih letih opažamo porast prijav enterobioze v vseh starostnih skupinah. Največji porast prijav je v Osrednjeslovenski regiji. Večji porast prijav

je pri ženskah. V letu 2017 izvajamo projekt ugotavljanja podančice pri otrocih na Gorenjskem. Trenutni podatki kažejo, da je v primeru suma na podančico le 20 odstotkov otrok pozitivnih. Pridobljeni rezultati projekta bodo pomembni, ker bomo na ta način dobili izboljšano oceno razširjenosti enterobioze pri otrocih do 15. leta. Na osnovi ocen pa bomo podali nova priporočila obravnave bolnika s sumom na enterobiozo do 15. let in priporočila za splošno javnost.

*Za preprečevanje okužb otrok in odraslih z zajedavci Nacionalni inštitut za javno zdravje priporoča redno odpravljanje zajedavcev pri hišnih ljubljencih. Domače živali so namreč vir okužbe, saj se ob tesnem stiku s hišnimi ljubljenci ali v okuženih peskovnikih otroci in odrasli lahko okužijo z zaužitjem jajčec zajedavcev, kar ima lahko resne zdravstvene posledice. Prav zato je pomembno, da družine, ki sobivajo s psi ali mačkami, poskrbijo za redno, mesečno odpravljanje zajedavcev. V lekarni lahko izberete izdelke iz družine **Dehinel®**, ki so na voljo brez recepta.*

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Učinkovito odpravljanje glist in trakulj.

od UHLJA
do REPA

Dehinel®

filmsko obložene tablete
posebej za mačke



Harmonija druženja

Učinkovita proti



Dehinel® Plus

tablete z okusom
za prijetno razglistenje psov

flavour

www.krka.si



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Integrirana oskrba pomaga bolniku prevzeti nadzor nad svojim zdravjem.

B Največje ovire za integrirano oskrbo so sistemske in organizacijske narave.

C Ključnega pomena je sodelovanje strokovnih timov in poznavanja bolnika.

O integrirani oskrbi bolnika



Intervju: profesor dr. Filipe Raposo

Kronične bolezni v Evropi predstavljajo največje breme, saj prizadenejo kar dve tretjini prebivalstva nad 65 let. Kronična bolezen človeka močno zaznamuje; sooča se s poslabšanjem kakovosti življenja, socialnimi in finančnimi stiskami. V Sloveniji že več kot 100.000 prebivalcev prejema zdravlila za zdravljenje sladkorne bolezni, število obolelih pa vsako leto naraste za okoli 3 odstotke. V okviru Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni

2010–2020 je bilo v sedmih letih uresničeni že veliko ukrepov za boljše obvladovanje te kronične bolezni. Še vedno pa na tem področju ostaja več izzivov, o katerih smo se pogovarjali s predstavnikom Svetovne zdravstvene organizacije; **profesor dr. Filipe Raposo** s Portugalske je spregovoril o sladkorni bolezni z vidika integrirane oskrbe.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako bi opisali integrirano oskrbo bolnika s sladkorno boleznijo?

Oskrba bolnikov s sladkorno boleznijo je zahtevna, saj poteka na primarnem in sekundarnem nivoju. Poleg osnovne zdravstvene oskrbe vključuje številne druge strokovnjake v zdravstvenih domovih, specialističnih ambulantah, terciarnih centrih in lekarnah. Pomembno je, da so njihove dejavnosti usklajene, povezane in bolniku na različnih ravneh zdravstvenega varstva zagotavljajo enaka in razumljiva navodila ter da pri načrtovanju zdravljenja v kar največji meri upoštevajo bolni-

kove želje in želje njegovih bližnjih. Te so zelo različne, saj nanje vpliva več dejavnikov; med drugim osebna prepričanja, vrednote in tudi kulturno ozadje. Tako po eni strani govorimo o »mehaničnem« delu oskrbe, po drugi pa o osebnem pristopu k bolniku. Čeprav gre za isto bolezen, jo je potrebno pri vsakem bolniku obravnavati individualno in s poudarkom na njegove posebne značilnosti. Zelo pomembno je tudi, kakšen odnos ima do bolezni bolnik sam. Jo sprejema ali živi v zanikanju? Vse to je potrebno pri vsakem bolniku raziskati, prepoznati in skladno s tem ukrepati. Žal ne obstaja neki preprost vodnik ali priročnik, ki bi ga lahko uporabili v vseh primerih. Veliko truda je potrebnega, da lahko govorimo o integrirani oskrbi. Ta pa lahko zagotavlja optimalne izide zdravljenja in bolniku pomaga tudi, da prevzame nadzor nad svojim zdravjem.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za to, da se tak pristop uresniči?

V veliki meri bolnik sam. Seveda bolnik obiskuje zdravnike in specialiste, vendar s svojo boleznijo živi velik del časa sam. Zato mora biti samemu sebi najboljši menedžer. Zdravstveno osebo mora bolnika opolnomočiti,

ga usmerjati in mu pomagati, da pride do vseh potrebnih informacij. Potem pa je on tisti, ki je odgovoren za svoje nadaljnje ravnanje. Zdravstveno osebe včasih morda ni znalo priskrbeti bolniku vsega potrebnega za to, da bi lahko postala njegova vloga pri zdravljenju bolj dejavna. Zdaj vemo, da so zelo pomembna izobraževanja, ki poskrbijo, da bolnik razvije veščine, zaradi katerih posledično lažje in bolje živi.

Omenili ste, da je vsak bolnik drugačen. Osebnostno in zaradi nekega kulturnega ozadja, iz katerega izhaja. Kakšne so vaše izkušnje z bolniki po svetu?

Običajno bolniki radi vprašajo: *Doktor, kaj bi bilo najbolje zame?* Ampak enoznačnega odgovora na to vprašanje ni. Sem zdravnik in poznam postopke zdravljenja in uradne smernice, vendar moram še vedno pri vsakem bolniku ubrati poseben pristop. Ne želim namreč govoriti o zdravem načinu življenja, prehranjevanja in drugih priporočilih samo zato, da mi bo bolnik kimal in se strinjal z menoj, ker sem pač zdravnik, ne bo pa sledil mojim priporočilom. Ljudje poznajo koristi diete, pa se je kljub temu ne držijo. Zato mora imeti to, kar bolniku govorim, zanj smisel. Vzeti si moram čas za pogovor, da odkrijem, kaj ga motivira. Ni dovolj, da mu natrosim kup informacij, ampak da skupaj z njim odkrivam načine, kako bi lahko spremenil svoje vedenje in svoje navade. Vzemimo za primer telesno dejavnost. Vsi pacienti mi bodo potrdili, da vedo, kako pomembna je redna telesna dejavnost. Vendar bodo v isti sapi zatrjevali, da nimajo časa zanjo, ker zjutraj vozijo otroke v šolo, potem so v službi, potem imajo kup gospodinjskih in drugih opravil in jim zmanjka časa za vadbo. Povsem nesmiselno je taki osebi reči: 30 minut na dan moraš telovaditi. Ker ne bo. Če pa to osebo malo povprašam o prijateljih in družini, bom izvedel, da ima vnučka, ki ga obožuje. Sedaj lahko predlagam nekaj, kar je v očeh tega človeka smiselno – naj gre vsak dan na sprehod z vnučkom.

Ampak za takšen pristop si mora zdravnik vzeti čas. Časa pa ima zelo malo ...

Drži. Zdravniki se zavedajo, da bi za takšen pristop potrebovali več časa. Idealno bi bilo imeti eno uro časa za vsakega pacienta, ker pa imamo običajno na razpolago okoli 10 minut, je zelo pomembno, kako bomo izkoristili ta čas. Nesmiselno je vedno govoriti o vsem; bolje je odpreti najprej področje, poiskati rešitve in si zastaviti realne cilje. Ko so ti vsaj približno doseženi, se premaknemo na drugo področje in si zastavimo nove cilje.

Za takšen pristop bi zdravniki že skoraj potrebovali dnevnik, v katerega bi beležili vse te dogovore. Pacientov je veliko ...

Običajno ga imajo; imenuje se »individualni načrt oskrbe«. Tako lahko sproti preverjajo, koliko bolnik dosega zastavljene cilje. Na primer, da se z bolnikom dogovorim, da bo šel do železniške postaje peš. To je 15 minut v eno smer in 15 v drugo, skupaj že 30 minut hoje na dan. Razlika je, če bolnika vprašam: *A hodite vsak dan?* Ali pa ga vprašam: *A hodite vsak dan peš na vlak?* Samo konkretni cilji prinesejo konkretne rezultate. Še posebno pri kroničnih boleznih je pomembno, da je tim zdravstvenih delavcev in drugih strokovnjakov usposobljen za takšno, konkretno vrsto pomoči. Še enkrat poudarjam, treba je spremeniti vedenje, vzorce obnašanja.

Zdaj govorite že o kognitivno-vedenjski terapiji. Bi moral biti po vašem mnenju zdravnik tudi psihoterapevt?

Zdravniki bi vsekakor morali biti usposobljeni, da bi znali voditi pogovor in usmerjati bolnika na ta način. Seveda bi bilo ide-

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

alno, če bi bili zdravniki tudi psihoterapevti ali dietetiki, ampak to so redki. Zato je pomembno, da zdravniki poznajo osnove tega znanja, ki ga lahko potem vključujejo v svoje delo.

Je to izziv za prihodnost?

To je izziv že za današnji trenutek. Imamo epidemijo sladkorne bolezni; v zadnjih 30 letih se je število sladkornih bolnikov na svetu podvojilo in nenehno narašča. Sladkorna bolezen predstavlja veliko grožnjo za nacionalni zdravstveni sistem, zato v razpravah na to temo ne govorimo o tem, kaj bomo storili v naslednjih desetih letih, ampak kaj lahko bolje naredimo že sedaj.

Največ sladkornih bolnikov v Zasavju in Posavju

V Sloveniji z zdravljeno sladkorno boleznijo živi 63.600 oseb, starih 65 let ali več, oziroma vsaka peta oseba nad 65. letom. Sladkorna bolezen je najbolj prisotna v Zasavju, Posavju, Savinjski in Pomurski regiji ter v delu jugovzhodne Slovenije. Pojavnost sladkorne bolezni je povezana tudi s socialnimi neenakostmi v zdravju, kar se kaže z večjim in hitrejšim naraščanjem sladkorne bolezni v skupinah z nizkim socialno-ekonomskim položajem.

Ionizirana - antioksidantna in bazična voda

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

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

*Prihaja nova doba
zdravljenja z vodo!*



Generalni zastopnik:
Tehnofan d. o. o.

Ilovški štradon 41a
1000 Ljubljana

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

*KFDA 8264.8361 **Kyushu University of Japan, Medicine Center of Hanseo University, Akashi Hospital, Mishima Hospital Japan.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Kar naenkrat suha nožnica

V obdobju okoli menopavze ima skoraj polovica vseh žensk večje ali manjše težave zaradi suhe, srbeče ali pekoče nožnice. Zato suhosti nožnice nikar takoj ne pripišite zmanjšanemu zanimanju za partnerja. Seveda je mogoče tudi to, vendar gre običajno za povsem fiziološke razloge – za spremembo sluznice na spolovilih. Poleg teh na suhost nožnice v določeni meri vpliva tudi količina popite vode in izbor živil. O tem, kako se spopadati s težavami, ki jih povzroča suha nožnica, smo se pogovarjali z **Mileno Igličar, dr. med., spec. ginek. in porod.**, iz ZD Škofja Loka.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kdaj se običajno začne menopavza pri ženskah in po katerih znakih jo prepoznamo?

Menopavza običajno nastopi okoli petdesetega leta starosti. Vendar je še normalno od 45. do 55. leta. To obdobje pri vsaki ženski poteka nekoliko drugače. Pogosto nekaj let pred tem postanejo menstruacije pogostejše in močnejše. Včasih pa tudi postopoma šibkejše. Ko se začnejo presledki med menstruacijami večati, običajno nastopijo vročinski valovi, lahko nespečnost, slabša koncentracija, depresivnost, občasno hitrejši srčni utrip, bolj suha nožnica. Zelo pomembno je, da si v tem času vzamemo več časa za telesno dejavnost in zdravo prehrano. Veliko se jih v teh letih pretirano zredi, ker se ob spreminjanju hormonov spremeni presnova. Hrana se enostavno bolj izkoristi. Predvsem zelo odsvetujem sladkarije. Zaradi spremenjenih krvavitvev morajo obiskati ginekologa, kadar se menstruacija v desetih dneh ne ustavi ali če se pojavljajo

vmesne krvavitve. V pomenopavznem obdobju, to je po enem letu od zadnje menstruacije, morajo na pregled ob vsaki krvavitvi.

Zakaj lahko pride do prezgodnje in zgodnje menopavze?

Zgodnja menopavza nastopi pred 45. letom, prezgodnja pa pred 40. letom. Vzrok je najpogostejše genetski ali posledica odstranitve jajčnikov. Operativna odstranitev maternice ne povzroči prave menopavze, čeprav menstruacij ni več. Jajčniki večinoma normalno izločajo hormone, zato menopavzne težave nastopijo šele, ko ti okoli 50. leta prenehajo delovati. Nastop menopavze je nekoliko odvisen od prehrane, načina življenja, hujših stresov. S študijami so dokazali, da pri kadilkah menopavza nastopi približno dve leti prej. Pri prezgodnji in zgodnji menopavzi zelo svetujemo prejetje nadomestne hormonske



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobčki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



MENOPAVZA?

Prehransko dopolnilo s fosfolipidi, oljem zdravilne borage, flavonoidi in antioksidanti.

Že na voljo v vaši najbližji lekarni.

SERVIER Pharma d.o.o.
Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana, Slovenija
T: +386 (0)1 56 34 811, E: info@si.netgrs.com
www.servier.si



ZAMC216-17ADD104-17

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

terapije, ker je sicer počutje zelo slabo, v kasnejših letih pa je več osteoporoze in srčno-žilnih bolezni.

Kdaj lahko zagotovo vemo, da je suha nožnica posledica menopavze?

Suha nožnica je lahko tudi posledica glivičnega vnetja, pretirane uporabe tamponov, pogostih kopeli, pretiranega umivanja, uporabe hormonske kontracepcije. Kot posledica menopavze se pojavi pri nekaterih takoj, ko so menstruacije neredne, pri drugih šele par let po menopavzi ali celo nikoli.

V obdobju menopavze pa ni problem samo suha, temveč tudi srbeča ali pekoča nožnica. Je tudi za te pojave »krivo« upadanje estrogena?

Zaradi pomanjkanja estrogena je sluznica bolj suha, obenem dovzetnejša za vnetja. Zato se pojavita srbenje, pečenje.

Če nožnica ni dovolj navlažena, je odnos lahko boleč ali se pojavi celo krvavitev. Kako ukrepati? Je to nevarno?

Večina žensk ima v tem obdobju nekaj težav v spolnosti. Zaradi upadanja hormonov pada želja po spolnih odnosih. Če je zaradi suhosti spolni odnos neprijeten ali celo boleč, se to še slabša. Zelo pomembno je, da se o tem odprto pogovarja s svojim partnerjem, sicer lahko to slabo vpliva na njun medsebojni odnos. Pomembno je pa tudi, da poskrbi za navlažitev nožnice, večinoma sprva z uporabo lubrikanta ob samem odnosu. Obstaja tudi več različnih svečk in krem na podlagi zelišč, mlečne kisline, soje in vitaminov, ki se občasno zvečer vstavijo v nožnico in sluznico ohranjajo bolj zdravo. Večina se dobi brez recepta v lekarni in specializiranih trgovinah. Če se po spolnem odnosu pojavi krvavitev, mora ženska obiskati ginekologa.

Pri zdravljenju znakov suhe nožnice lahko pride v poštev tudi hormonsko zdravljenje. Kdaj se odločite za to vrsto zdravljenja in kako poteka?

Tiste ženske, ki prejemajo nadomestna hormonska zdravila v obliki tablet, obližev ali razpršila, imajo obenem manj težav s suho nožnico. Ostalim pa lahko predpišemo lokalno hormonsko zdravljenje v obliki tablet, kreme ali nožničnega obročka. Zdravilo se

vstavlja v nožnico, doze hormona so nizke in minimalna količina se vsrka v kri. Zato se vpliva na celotno telo in stranskih učinkov pri sicer zdravih ženskah ni treba bati. Za lokalno hormonsko zdravljenje se pogosto odločimo tudi zaradi težav z uriniranjem. Receptorji za hormon estrogen so v nožnici, sečnici in sečnem mehurju. Zato se po menopavzi pogosteje pojavlja vnetje mehurja, poslabša ali na novo se lahko pojavi uhajanje urina. Z lokalnim dodajanjem hormonov pogostost teh težav zmanjšamo. Seveda pa ob inkontinenci ne smemo pozabiti na dosledno in pravilno izvajanje vaj za mišice medeničnega dna. Te vaje tudi sicer ohranjajo nožnico bolj zdravo in preprečujejo težave pri spolnih odnosih.

Suha nožnico povzroči upadanje estrogena

Estrogen širi žile in veča njihovo prožnost. Ko začne raven tega hormona upadati, se stene nožnice stanjšajo, postanejo manj prožne in bolj suhe. Zaradi manjše oskrbe s krvjo povrhnjica v nožnici postane bolj suha in posledično dovzetnejša za srbenje in vnetje. Vrhnjično tkivo v nožnici je tako odvisno od estrogena, da če tega hormona ni, lahko površinska zaščitna plast v celoti izgine. Zato med spolnim odnosom poskrbite za dodatno vlaženje, saj lahko v nasprotnem primeru pride tudi do poškodb.

Kdo vam lahko pomaga?

KALLISTE MEDICINSKI CENTER (www.kalliste.si)

Zdravljenje stresne in urgentne inkontinence ter suhe in ohlapne nožnice, lasersko odstranjevanje genitalnih bradavic, O (orgazem)Shot za izboljšanje spolnosti, ...
tel. 01 72 44 300, info@kalliste.si

»Suha nožnica je lahko tudi posledica glivičnega vnetja, pretirane uporabe tamponov, pogostih kopeli, pretiranega umivanja, uporabe hormonske kontracepcije.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Sterilni lubrikant na vodni osnovi

- primeren je za splošno in ginekološko lubrikacijo
- kompatibilen s kondomi in diafragmo, brez spermicidov
- gel je brez maščob, neodišavljen, prozoren, sterilen in primeren za občutljivo sluznico
- neškodljiv za človeško tkivo
- pakiranje: tubi 42g in 82g, vrečke 5g
- registrirano kot medicinski pripomoček
- dobi se v lekarnah in specializiranih prodajalnah
- izdelano v Veliki Britaniji



farcom

Kontakti: Farcom d.o.o., Zaprtá ulica 6, 6310 IZOLA
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ste ostali brez glasu?

V zimskih dneh nas ne obiščejo le dobri možje ali snežinke, temveč tudi hripavost, ki je v hladnejšem obdobju še pogostejša. Vzrokov zanjo je veliko, a jih v večji meri hitro in učinkovito odpravimo. V redkih primerih je lahko hripavost tudi pokazatelj resnejših zdravstvenih težav, ki zahtevajo zdravniško obravnavo. O izgubi glasu smo se pogovarjali s **prof. dr. Ireno Hočevar-Boltežar**, predstojnico Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo na UKC Ljubljana.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kajenje in alkohol lahko vplivata tudi na pojav težav v grlu in žrelu, ki so odraz resnejše bolezni

Tvorjenje glasu poteka s pomočjo grla, pljuč, prsnega koša, žrela, ustne in nosne votline, za normalen govor pa je potrebno optimalno delovanje številnih organskih sistemov. Normalen glas je primerno glasen, čist, kakršne koli spremembe pa lahko pripišemo različnim razlogom. »Na spremembo glasu vplivajo tako spremembe na grlu in pljučih kot tudi duševno stanje posameznika; rek, da je glas ogledalo duše, vendarle ni za lase privlečen. Seveda se tudi ob nastanku najrazličnejših organskih sprememb na glasilkah, kot so vozlički, polipi, papilome ali ciste, to odraža na našem glasu,« pojasnjuje zdravnica in ob tem poudari, da je v redkih primerih sama hripavost lahko posledica okvare živcev, poškodb ali bolezni mišic, eden izmed možnih razlogov je lahko rak grla. Prvi simptom nastanka rakave tvorbe na grlu, na glasilkah, je namreč prav sprememba glasu. Če ta traja več kot mesec dni, je prav, da obiščemo zdravnika, saj morda sam izvor vendarle ni povsem nedolžen. »Rak je pogosto posledica nezdravega načina življenja, ki vključuje kajenje, v nekaterih primerih tudi prisotnost kemikalij na delovnem mestu. Kajenje draži sluznico v grlu in povzroča njeno zadebelitev. V primeru kajenja se zmanjša tudi količina sluzi, kadilci pa zaradi sprememb v grlu pogosteje kašljajo. Rak zgornjega dela grla najpogosteje nastane zaradi prekomernega uživanja alkohola in kajenja hkrati, najbolj na udaru so moški v srednjih letih,« poudarja prof. dr. Hočevar-Boltežar. Zato je potrebno poudariti, da prav kajenje in alkohol skupaj potencirata nastanek samega raka.

Hripavost je lahko tudi znak preobremenjenosti

Vzrokov za nastanek hripavosti pa s tem še ni konec. Glas se spremeni tudi ob boleznih v drugih organih, ki sodelujejo pri tvorbi glasu,

ne samo pri boleznih grla – npr. pri pojavu astme, saj se ob tem zmanjša zmogljivost pljuč in je slabša kontrola stalnega toka zraka iz pljuč, ki zaniha glasilki. Sprememba glasu lahko nakazuje tudi na spremenjeno delovanje glasilk, ki lahko zaradi motenj v delovanju in usklajenosti mišic, ki sodelujejo pri tvorbi in oblikovanju glasu, slabše ali napačno nihata. Torej, če je zdravstveno stanje grla povsem neoporečno, rečemo, da je sprememba glasu posledica funkcionalne glasovne motnje. Hripavost je pogosto tudi znak glasovne preobremenjenosti. »Tristo počepov ne moremo narediti, ne da bi nas bolela kolena,« nas pri tem opozori sogovornica. Hripavost tako pogosteje doleti tiste, ki svoj glas uporabljajo pri delu, mednje sodijo tako učitelji, ki skušajo preglasiti razred, kot tudi igralci, pevci in voditelji na radiu ali televiziji. Pri tem gre velikokrat za napačno rabo glasilk, ki je vzrok ne samo funkcionalne glasovne motnje, ampak je lahko posledica te tudi nastanek organske spremembe na glasilkah, npr. vozličev ali polipa. Verjetno ste tudi sami že kdaj doživeli hripavost, ki vas je doletela po glasnem navijanju na nogometni tekmi ali po naporni zabavi, polni veselega petja. Tovrstna hripavost ob ustreznem glasovnem mirovanju mine v nekaj dneh. V mrzlih zimskih dneh je za spremembo glasu lahko zaslužno tudi akutno vnetje grla, ki ga povzročajo virusi. Pri tem se glasilki odebelita, zaradi česar ne moreta nihati kot poprej, kašelj pa predstavlja še dodatno obremenitev glasilk. Ob virusnih okužbah se glas običajno povrne v nekaj dneh. Hripavost lahko nastane tudi kot posledica zatekanja želodčne kisline iz želodca po požiralniku do žrela in zadnjega dela grla, ob čemer je prisoten tudi kašelj. Sama sprememba glasu je lahko tudi prvi znak bolezni zunaj vokalnega trakta – npr. pokazatelj limfoma, ki zajema bezgavke v medpljučju in pritiska na živec, ki oživčuje glasilko. Ob tem velja še enkrat poudariti, da moramo v primeru hripavosti, ki traja dalj kot tri tedne, nujno obiskati zdravnika, saj lahko v primeru resnejše bolezni prav on poskrbi za nadaljnje preiskave ter preglede.

Izogibajmo se kričanju in hrupnim prostorom

V primeru pojava hripavosti je tako pomembno, da omejimo rabo glasilk. Za okrevanje ob virusni okužbi dihal ali po glasovni preobremenitvi je dovolj že nekaj dni glasovnega mirovanja, v času katerega moramo govorjenje kar se da omejiti ter ga skrbno izvajati. To seveda ne pomeni, da nekaj dni ne bomo spregovorili.

Zdravila, ki so na voljo v lekarnah, blažijo draženje v žrelu in posledično zmanjšajo obremenjenost glasilk, ne zdravijo pa same hripavosti. Veliko lahko naredimo tudi sami, še preden se hripavost, ki seveda ni simptom hujšega stanja, pojavi. Izogibajmo se glasnemu in dolgotrajnemu govorjenju, prav tako pa tudi glasnim prostorom, v katerih moramo svoje glasilke še prav posebej napenjati. Med govorjenjem dihamo in normalno požiramo slino, ob malo daljšem govoru pa si privoščimo tudi nekaj požirkov vode, da se naše grlo ne izsuši. Izogibajmo se kričanju in uživanju alkoholnih pijač ter kajenju.

Rak grla je pogosto posledica nezdravega načina življenja, ki vključuje kajenje, v nekaterih primerih tudi prisotnost kemikalij na delovnem mestu. Kajenje draži sluznico v grlu in povzroča njeno zadebelitev ter spremeni količino in kakovost sluzi v dihalih, kadilci zato pogosteje kašljajo. Rak zgornjega dela grla najpogosteje nastane zaradi prekomernega uživanja alkohola in kajenja hkrati, najpogosteje so na udaru moški v srednjih letih.

Ste vedeli?

Glas se nam spreminja skozi različna življenjska obdobja, tako je povsem značilno, da se v času pubertete naš ton spremeni zaradi vpliva spolnih hormonov. Naše glasilke namreč rastejo sočasno z odrasčanjem, rastjo telesa. Pri dojenčkih tako merijo 2,5 milimetra, medtem ko glasilke pri odrasli ženski obsegajo od 12 do 17 milimetrov, pri odraslem moškem pa med 17 in 23 milimetrov. Puberteta privede do hitre rasti glasilk, pri fantih se tako njihova velikost skorajda podvoji, glas pa se znatno zniža. Glasovna zmogljivost se v času odrasčanja zmanjša, glas pa postane hripav tudi po zaslugi nestabilnosti nihanja glasilk. V sami puberteti se spremeni tudi sestava glasilk.



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobčki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



**TANTUM
VERDE®**

Zdravilna učinkovina:
benzidaminijev klorid

Bodite v harmoniji!

PERPETUUMJAZZILE



Zdravilo Tantum Verde je na voljo v obliki pršila, pastil in raztopine. Namenjeno je lažšanju bolečine in oteklin pri vnetju v ustni votlini in žrelu.

Zdravilo se izdaja brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

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


ANGELINI

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Zdravljenje kroničnih razjed

O kroničnih razjedah govorimo, ko različni bolezenski procesi premagajo naravno sposobnost telesa za celjenje in se razjeda ne zaceli v pričakovanem času. Največkrat so vzrok za kronične razjede bolezni žil (vensko popuščanje in ateroskleroza), sladkorna bolezen in nepokretnost. Redkejši vzroki so okužbe, vnetja žil (vaskulitisi) in tumorji. Neredko je prisotnih več vzrokov za nastanek ali vztrajanje kronične razjede. Kronične razjede lahko nastanejo kjer koli na telesu, največkrat pa na golenih in stopalih. Najpogostejše so pri starostnikih – ima jih kar 5 odstotkov oseb, starejših od 65 let. Več o zdravljenju kroničnih razjed in novostih na tem področju sta nam povedala **asist. Vesna Breznik, dr. med.**, in **Klemen Kikel, dr. med.**, z oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kakšne vrste kroničnih razjed poznamo?

Kronične razjede delimo na pogoste in redke. Pogoste razjede predstavljajo okrog 95 odstotkov vseh in jih običajno diagnosticiramo že s kliničnim pregledom. Zajemajo venske, arterijske, nevropatske razjede ter razjede zaradi pritiska. Najpogostejše so venske golenje razjede, druge po pogostosti pa arterijske. Najpogostejši vzrok slednjih je ateroskleroza, ki privede do zoženja žilne svetline ali zamašitve žile s posledično zelo bolečo razjedo na nogi. Tretja pomembna skupina so nevropatske razjede, med katerimi so najpogostejše diabetične razjede. Redkejši vzrok za nevropatske razjede je alkoholizem. Zadnja skupina so razjede, ki se razvijejo zaradi pritiska, običajno pri nepokretnih in slabo prehranjenih osebah. Redkeje se pojavijo zaradi neprimernih medicinskih pripomočkov, kot so proteze in kompresijski povoji. Pri neznačilnem klinič-

nem videzu kroničnih razjed je treba upoštevati zelo široko paleto možnih vzrokov in opraviti ustrezne preiskave. Redki vzroki za kronične razjede so različni vaskulitisi, okužbe, kot so bulozni šen in celulitis, raznovrstni kožni tumorji in metastaze, poškodbe in kirurški posegi, zdravila za redčenje krvi in citostatiki, pa tudi nekatere presnovne, krvne, kožne, nevrološke in genetske bolezni.

Kako zdravimo kronične razjede?

Zdravljenje kroničnih razjed zahteva usklajen tim zdravnikov različnih strok in ustrezno izobraženih medicinskih sester. Osrednjega pomena je vzročno zdravljenje. V primeru arterijske razjede je treba razširiti zožene arterije z znotrajžilnim posegom ali narediti kirurški žilni obvod. Pri venskih razjedah zdravimo vensko hipertenzijo. Za to je potrebno povijanje s kompresijskimi povoji in po navadi tudi odstranitev obole-



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



• Pulse Flow

• Sistem za terapijo diabetičnega stopala

• Unikatna kombinacija terapevtske, protektivne in monitoring tehnologije v enem pripomočku

Vgrajen sistem za intermitentno napihovanje podplata, ki pospeši prekrvavitve, izboljša celjenje in zmanjša oteklino.

- D30 vložek za zmanjšanje pritiska pri hoji
- Dobavljen v paru za zmanjšanje morebitnih komplikacij na drugi nogi

Glede uporabe se posvetujte s svojim zdravnikom.



Distributer za Slovenijo, MM Surgical d.o.o, Galjeveca 81, 1000 Ljubljana
www.mmsurgical.si



Find out more at www.pulse-flow.net

lih ven s kirurškim ali znotrajžilnim posegom. Pri nevropatski razjedi in razjedi zaradi pritiska je ključno razbremenjevanje mesta razjede ter optimalno zdravljenje sladkorne bolezni in podhranjenosti. Pri vseh bolnikih s kroničnimi razjedami je potrebno zdravljenje morebitne slabokrvnosti, pomanjkanja beljakovin in okužbe. Nikakor ne smemo pozabiti na zdravljenje bolečine, ki je lahko različno močna. Bolniki s kroničnimi razjedami so zaradi bolečin in dolgotrajnega ter težavnega zdravljenja pogosto nespeči in otožni, zato potrebujejo psihološko podporo in ustrezna zdravila.

Kako poteka lokalno zdravljenje kroničnih razjed?

Lokalno zdravljenje kroničnih razjed izvajamo sistematično. Pričnemo s standardnim zdravljenjem, če to ne zadošča, pa se poslužujemo dodatnih metod. Ob vsakem prevezu kronično razjedo najprej umijemo. Zadošča mlačna voda iz pipe ter običajno milo. Odstraniti je treba vse odmrlo tkivo in ostanke mazil ter starih oblog za celjenje. Kožo okrog razjede zaščitimo s kremo. Na razjedo položimo sodobno oblogo za celjenje, ki vzdržuje primerno vlažnost in s tem pospešuje celjenje ter omogoča redkejšo in manj bolečo prevezo. V primeru okužene razjede so potrebni pogostejši prevezi ter ustrezno zdravljenje z lokalnimi razkužili (antiseptiki) in po presoji s sistemskimi antibiotiki. Morebitno oteklino je treba sočasno zdraviti s kompresijskimi povoji. Če je bilo izčrpano standardno zdravljenje, se poslužujemo različnih dodatnih metod, kot so lokalni podtlak in različni kirurški presadki ter nadomestki kože. V specializiranih centrih se uporabljajo tudi hiperbarični kisik, rastni faktorji, trombocitna plazma, svetlobna terapija in druge metode za vzpodbujanje celjenja kroničnih razjed. Enako pomembno kot strokovno zdravljenje kroničnih razjed je aktivno sodelovanje bolnika pri zdravljenju, ki se zanima za bolezen in upošteva navodila o lokalnem zdravljenju, morebitni dieti, telesni dejavnosti, prenehanju kajenja ter zdravljenju pridruženih bolezni.

Kateri dejavniki vplivajo na celjenje?

Na zapleten proces celjenja lahko vplivajo številni lokalni in sistemski dejavniki. Za zacetitev razjede je potreben nemoten dotok kisika in hranil v tkivo ter pravilen imunski odziv telesa. Potrebna je odsotnost motečih dejavnikov, kot so mrtvine, preobilni izloček, okužba in mehanski pritisk na razjedo. Najpogostejši dejavnik upočasnenega celjenja

je bakterijska okužba, ki se razvije zaradi prekomernega razrasta mikrobov v razjedi in neuspešnega imunskega odziva telesa. K okužbi neredko pripomore nezadostno čiščenje razjede, saj odmrlo tkivo, ostanke mazil ter oblog predstavljajo dobro gojišče za bakterije. Pomemben dejavnik je tudi premajhen dotok kisika v tkivo zaradi zoženih arterij, slabokrvnosti, kajenja ali nezdravljene otekline. Proces celjenja je precej upočasnen pri starostnikih, bolnikih s sladkorno boleznijo, imunsko oslabeleostjo in drugimi kroničnimi obolenji. Celjenje zavirajo določena zdravila za redčenje krvi, kortikosteroidi in citostatiki. Vemo, da tudi kronični psihofizični stres preko psihoneuroimunoloških povezav negativno vpliva na celjenje. Zaviralni dejavnik celjenja je tudi podhranjenost – pomanjkanje kalorij in beljakovin ali le mikrohranil, kot so vitamin C, železo, cink in drugi.

Kakšno preventivo svetujete?

Ker je večina kroničnih razjed posledica boleznih sodobnega časa, je za njihovo preprečevanje najboljši aktiven življenjski slog z vsakodnevno telesno dejavnostjo, kakovostno prehrano, ki ne presega kaloričnih potreb, in izogibanje razvadam, kot so kajenje in prekomerno uživanje alkohola. Tako lahko upočasnim vensko popuščanje in aterosklerozo ter preprečimo sladkorno bolezen in druge bolezni metaboličnega sindroma, ki vodijo v arterijske in nevropatske razjede.

Mogoče še beseda o novostih na tem področju ...

Vsakodnevno prihajajo na tržišče novi pripomočki za zdravljenje kroničnih razjed, od sodobnih oblog in kožnih nadomestkov do tehnologij za spodbujanje celjenja. Zanimive so na primer napredne obloge in testni lističi, ki v izločku rane zaznajo snovi, ki nakazujejo okužbo razjede ter to javljajo v obliki značilne barvne spremembe. Na voljo je programska oprema za pametne telefone, ki omogoča preprost in hiter izračun površine razjede. Na ta način lažje in natančneje ocenimo napredek pri celjenju razjede. Sodobne raziskave zdravstvene ekonomike kažejo, da je smiselno kronične razjede zdraviti s čim bolj učinkovitimi, četudi dražjimi metodami. Na ta način se razjede hitreje zacelijo in preprečijo se zapleti, kar zmanjša skupne stroške zdravljenja. Za doseganje tega cilja bi bilo potrebno tudi pri nas ustanoviti klinike za kronične razjede, kakršne imajo v tujini. Hitrejša zacelitev kroničnih razjed bolnikom in svojem omogoča boljšo kakovost življenja.

»Najpogostejše so venske golenje razjede, druge po pogostosti pa arterijske. Najpogostejši vzrok slednjih je ateroskleroza, ki privede do zoženja žilne svetline ali zamašitve žile s posledično zelo bolečo razjedo na nogi.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



medicinski
center
PARACELZUS



HIPERBARICNA KISIKOVA TERAPIJA
MEDICINA DELA, PROMETA, ŠPORTA
ULTRAZVOCNA DIAGNOSTIKA
PROTIBOLECINSKA TERAPIJA
SPECIALISTICNA ORL AMBULANTA
DERMATOLOGIJA IN ESTETIKA
ŠPORTNA TAJSKA MASAŽA

Kersnikova 17a, Celje
+ 386 3 828 08 00, info@pregledi.si, www.pregledi.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



Rehabilitacija koronarnega bolnika

Redna telesna dejavnost je poglavitni del zdravega življenjskega sloga, ki jo svetujemo vsem ljudem. Še posebej je priporočljiva za bolnike s koronarno boleznijo, saj preprečuje napredovanje srčno-žilnih bolezni.

Avtorica: Lilijana Žerdoner, dipl. m. s., mag. zdr. nege

Tisti, ki so doživeli nenaden akutni koronarni dogodek, vedo, kako se jim je v trenutku spremenilo življenje. Mnogi se pogosto sprašujejo, kaj so storili narobe, kaj bi morali delati drugače in zakaj se je moralo to zgoditi prav njim. Bolezni ne morejo sprejeti, ne morejo verjeti, da so še včeraj lahko normalno opravljali svoje delo, se ukvarjali s športom, se zabavali na svoj način in živeli svoje dosedanje življenje, zdaj pa ugotavljajo, da brez težav ne zmorejo prehoditi niti ene etape stopnic.

Prizadetega posameznika skrbijo služba, delo, dom, družina, najraje bi dogodek izbrisal, če bi bilo to mogoče. Vendar bolezen mora sprejeti in ko jo sprejme, se začne pot okrevanja in spoznanja, da bo potrebno v dosedanjem načinu življenja marsikaj spremeniti.

Toda kako? To pa je drugo vprašanje. Prizadeti se sprašuje, ali bo zmogel, bo znal, kdo mu bo pomagal, kdo mu bo stal ob strani in ali ga bo okolica razumela in sprejela takšnega – drugačnega.

Vse pogostejše se v zadnjem času srečujemo z bolniki po kratkotrajni hospitalizaciji zaradi akutnega koronarnega sindroma in brez ustrezne zgodnje rehabilitacije. V času hospitalizacije je bolnik prestrašen, potek diagnostike in zdravljenja je hiter. Bolnik zapusti bolnišnico, če vse poteka brez zapletov, že po dveh do štirih dneh. V tem kratkem času ne dobi ustreznih informacij o dejavnostih tveganja, ki so ga pripeljali do nastanka infarkta, o poteku nadaljnjega zdravljenja, jemanju

zdravil, kako ravnati ob ponovnih težavah in kako spremeniti svoj dosedanji življenjski slog.

Prav bi bilo, da bi vsakdo po akutnem koronarnem dogodku in posegu na koronarnem žilju šel skozi program rehabilitacije, ki je že leta uveljavljen postopek za te bolnike. Vključevanje obolelih v formalne programe srčno-žilne rehabilitacije je v mednarodnem merilu zelo uveljavljen in priznan kazalnik kakovosti oskrbe koronarne srčne bolezni, opisuje stroka. Večina programov temelji na telesni vadbi, hkrati pa v bolj ali manj formalizirani obliki bolnikom ponujajo tudi raznovrsten obseg ukrepov sekundarne preventive – izobraževanje, spremljanje in psihosocialno podporo.

Rehabilitacija po akutnem koronarnem dogodku je razdeljena na tri obdobja, navaja doc. dr. Jug:

- prvo obdobje je v času hospitalizacije, ko je cilj zgodnja mobilizacija bolnika;

»Uspešen bolnik je tisti, ki dobro sprejme svojo bolezen in bolezen tudi dobro obvlada.«

- drugo obdobje je rekonvalescenca in zajema nadzorovano telesno vadbo in izvajanje sekundarne preventive, bodisi v centrih z ambulantno rehabilitacijo bodisi v zdraviliščih, usposobljenih za to dejavnost;
- tretje obdobje je vseživljenska rehabilitacija, ki jo bolniki izvajajo sami ali v laično organiziranih skupinah.

Za tretje obdobje rehabilitacije imamo tudi v Sloveniji organizirano mrežo različnih društev, ki združujejo srčno-žilne bolnike. Eno izmed teh je Zveza koronarnih klubov in društev Slovenije (ZKKDS), ki je septembra 2017 obeležila 20. obletnico delovanja. Ob tej priložnosti je bil izdan tudi zbornik, tako imenovani priročnik za bolnike z naslovom *Vseživljenska rehabilitacija koronarnih bolnikov*, ki je v celoti dostopen na spletni strani ZKKDS: <https://zkdks.si/>.

V ZKKDS je trenutno včlanjenih 3670 članov. V 81 krajih po Sloveniji, 17 društvih in 146 vadbениh skupinah redno en- do dvakrat teden-sko vadi najmanj 2000 članov.

Člani v ZKKDS so bolniki po koronarnih dogodkih, po srčno-žilnih operacijah, bolniki s srčnim popuščanjem, tudi tisti, ki imajo povečane dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni in njihovi podporni člani.

Telesno vadbo v društvih in klubih vodijo in nadzirajo usposobljeni vaditelji, ki so opravili začetni tečaj in nato obnovitvene izobraževalne tečaje, ki jih organizira Zveza koronarnih društev in klubov za vse koronarne klube v Sloveniji. Vaditelji opravijo tudi tečaj oživiljanja, znanje o tem pa redno obnavljajo.

Redna telesna vadba za koronarnega bolnika je pomembna, kot zdravilo opisuje dr. Tjaša Vižintin Cuderman, saj pravilno odmerjena, redna, predvsem aerobna vadba preprečuje napredovanje srčno-žilnih bolezni, podaljšuje življenje in izboljšuje njegovo kakovost.

Za varnost vadbe sta odgovorna tako vaditelj kot bolnik sam. Bolnik mora vedeti, koliko se sme obremeniti in kakšni občutki ga spremljajo med vadbo, vaditelj pa je tisti, ki mu bo pokazal vrsto in način vadbe, ki je odvisna od njegove ogroženosti in zmogljivosti, da bo dosegel zelene rezultate. Uspeh bo

zagotovljen, ko bo bolnik motiviran in bo spoznal, da je prav on tisti, ki bo največ lahko naredil sam zase.

Vaditelj mora poleg znanja in usposobljenosti imeti tudi veliko mero empatije, sposobnosti komuniciranja in čustvene inteligence za delo z ljudmi. Njegovo delo ni le potek vaj, ki se odvija v neki skupnosti, ampak tudi podajanje informacij o bolezni, zdravljenju, dejavnih tveganjih in dajanju informacij o ustreznih oz. varnih telesnih obremenitvah.

Koronarno društvo ali klub po posameznih področjih vodi laik, vendar ima ob sebi strokovnjake – zdravnike, ki so specialisti s področja kardiologije in ki so pripravljeni prostovoljno predavati in svetovati bolnikom, ki so včlanjeni v koronarna društva in klube po Sloveniji. Skupaj z vaditelji spremljajo zdravstveno stanje vadečih in ustrezno ukrepajo ob znakih poslabšanja.

Bolnik, ki se dejavno udeležuje vadbe, ima občutek varnosti in sprejetosti med sebi enake. Tu gre pogosto za povezanost med obolelimi, ki imajo podobne težave in sorodne skrbi. Pogosto skupina občuti povezanost in pripadnost kot v družini. Kajti poleg vadbe se v društvu dogajajo še razna formalna in neformalna druženja, ki ljudi povezujejo in jim dajejo energijo za življenje.

Uspešen bolnik je tisti, ki dobro sprejme svojo bolezen in bolezen tudi dobro obvlada. Medtem ko mu kronična bolezen zapira vrata v nekaterih delih življenja, jih v drugih odpira. Razviti je treba nove spretnosti in se naučiti novih spoznanj, kar obolelemu daje moč in ga krepi.

Pravočasno
poskrbite
za svoje
srce in
ožilje

NOVO

Kardio3Aktiv®

Edinstvena
kombinacija naravnih
hranil, ki podpirajo
delovanje vašega srca
in ožilja.

[razvito v
Sloveniji]



**Visoka vsebnost omega-3,
Abigenola, koencima Q10 in
izbranih vitaminov.**

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.

Abigenol je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov.

Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

♥ Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.

♥ Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.

♥ Omega-3 najvišje kakovosti.

♥ Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.

♥ Majhne kapsule in enostavno jemanje.

♥ Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.

♥ Brez GSO in dodanih arom.

* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

**Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah
in na www.arspharmae.com T 080 8766**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Laboratorijske preiskave so pomembne pri postavljanju diagnoze.

B Čedalje več ljudi si samoiniciativno želi določene krvne teste.

C Bolje je, da se laboratorijske preiskave opravljajo čim bolj ciljano – ko sta že znani anamneza in klinična slika.



Do diagnoze z laboratorijsko preiskavo

Od 60 do 70 odstotkov odločitev, ki jih o zdravljenju sprejmejo zdravniki, temelji prav na laboratorijskem izvidu. Krvnih preiskav in preiskav urina se zdravniki poslužujejo zato, da bi lahko postavili diagnozo, potrdili diagnozo, pa tudi pri vodenju in spremljanju kroničnih bolezni.

Avtorica: **Maja Korošak**

Martina Demšar, dr. med., spec. splošne medicine, iz Zdravstvenega doma Kranj pove, da iz splošne ambulate paciente na krvne preiskave napotujejo pri akutnih obolenjih (na primer prehladnih obolenjih, vnetjih sečil, gastrointestinalnih obolenjih, anginah, pri katerih ni jasna klinična slika). Napotujejo jih tudi pri kroničnih boleznih, zato da lahko spremljajo bolnikovo zdravstveno stanje: na primer pri boleznih ledvic, jeter, pri revmatoloških obolenjih, pri ugotavljanju stranskih učinkov zdravil, ki jih prejemajo.

Omejuje jih tudi zavarovalnica

Pri preventivnih pregledih v referenčni ambulant, kjer skupaj z diplomiranimi sestrami ugotavljajo ogroženost za bolezni

srca in ožilja, v te presejalne preiskave (krvni sladkor, lipidogram, EKG, spirometrija) vključijo paciente nad 30 let. Kadar ugotovijo, da je njihova ogroženost nižja od 20 odstotkov, jih kontrolirajo na vsakih pet let, pri tistih, pri katerih je ogroženost še višja, pa vsako leto oziroma na pol leta. Tudi pacientom, ki so onkološki bolniki in prejemajo kemoterapijo, v vmesnem obdobju med kemoterapijami spremljajo krvno sliko. Spremljajo tudi onkološke paciente, ki jih po petih letih, ko pri njih ne ugotovijo recidiva, na Onkološkem inštitutu prenehajo spremljati. V teh primerih naročajo preiskave tumorskih markerjev.

»V ambulantni splošne medicine napotujemo tudi na preiskave ščitničnih hormonov, saj se ti pacienti vodijo in obravnavajo na primarni zdravstveni ravni. Druge hormonske preiskave pa prepustimo endokrinologom, ginekologom in tudi urologom,« še pove dr. Demšarjeva in doda, da jim to, katere preiskave lahko naročajo, v precejšnji meri določa zdravstvena zavarovalnica: nekatere preiskave se lahko opravljajo na primarni ravni, druge na sekundarni in spet tretje na terciarni.

Preiskave urina

Na preiskave urina paciente najpogosteje napotijo, kadar gre za akutno vnetje sečil s povišano telesno temperaturo ali brez nje, takrat so jim izvidi urina zelo v pomoč. Po končani terapiji z antibiotiki zdravnica odredi tudi preiskavo urina, tako lahko vidi, ali je antibiotik deloval. Na ta način dobi informacijo o tem, ali naj isti antibiotik pri tistem pacientu v prihodnjih primerih še uporabi ali ne. Preiskave urina naročajo tudi pri kroničnih bolnikih. Na primer pri sladkornih bolnikih, kjer gledajo proteine, ali pri ledvičnih bolnikih, pri kroničnem renalnem (ledvičnem) popuščanju, ko je okrnjena funkcija ledvic. To je najpogosteje pri sladkornih bolnikih ali tistih z zvišanim krvnim tlakom. Urin dajo pregledati tudi pri posameznih nejasnih simptomatikah, najpogosteje je to spet pri sladkornih bolnikih, ko se slabo počutijo.

V zasebnem laboratoriju

Direktorica in vodja laboratorija Adrialab v Ljubljani **mag. Mojca Bilač Krašnja, spec. med. biokem.**, pove, da okoli 80 odstotkov krvnih preiskav naročijo zdravniki, iz leta v leto pa se povečuje število samoplačnikov.

Kaj vse preiskujejo s krvnimi testi? »Z uvedbo referenčnih ambulant se daje čedalje večji poudarek preventivi. V preventivne namene se preveri raven sladkorja v krvi, lipidni status (holesterol HDL in LDL, trigliceridi), osnovna krvna slika. Pogosto se opravijo še jetrni testi in testi za oceno ledvične funkcije, železo. Ko zbolimo, pa se število preiskav razširi glede na težave in klinično sliko. Zelo pogosto naročena preiskava je CRP (C-reaktivni protein), ki pokaže na akutno vnetje in pomaga zdravniku, da se odloči, ali bo uvedel terapijo z antibiotiki ali ne. Poleg preventivnih pregledov opravimo še laboratorijski del menedžerskih pregledov, saj naš laboratorij sodeluje s številnimi medicinskimi centri, ki se ukvarjajo z menedžerskimi pregledi.«

Samoplačniške preiskave krvi

Iz katerih razlogov se ljudje sami odločajo za krvne preiskave? Mojca Bilač Krašnja: »Nekateri ne želijo k zdravniku ali pa ne želijo čakati najprej pri zdravniku, potem pa še v laboratoriju. Prihajajo tudi takšni, ki jim zdravniki niso dali napotnice iz različnih razlogov (npr. pred lepotnim posegom, zdravljenjem neplodnosti v tujini). Pogosto se oglašijo upokojenci, ki jim veliko pomeni nekoliko drugačen pristop kakor pa v zdravstvenem domu. Zelo veliko je športnikov, ki jih napotijo njihovi športni zdravniki ali trenerji. Ali pa kronični bolniki, denimo diabetiki, ki si sami pridejo kontrolirati glikirani hemoglobin, preden se odpravijo na redno kontrolo k diabetologu. Ljudi zanimajo tudi preiskave, ki se v Sloveniji ne izvajajo, in pri tem jim pomagamo, saj sodelujemo z našim matičnim laboratorijem v Nemčiji.«

Kot še pove M. Bilač Krašnja, je čedalje več ljudi, ki želijo samoiniciativno točno določene preiskave. Tako prihajajo na preiskave krvi na primer ženske, ki se želijo zdraviti z bioidenčnimi hormoni. V zadnjem času se na spletu veliko piše o vitaminih in kar precej ljudi si želi samoplačniško kontrolirati vsebnost vitaminov v krvi.

Priporočajo posvet z zdravnikom

Zagovarjajo racionalnost pri samoplačniškem naročanju. »Številne preiskave in izvidi lahko preiskovanca samo zmedejo. Priporočamo, da se vsakdo pred odločitvijo za samoplačniško preiskavo vendarle posvetuje s svojim zdravnikom, ki najbolje pozna njegovo zdravstveno stanje in klinično sliko. Po opravljenih preiskavah svetujemo tudi, v katerih primerih je nujno, da se obrne na zdravnika. Ko se ljudje za nekaj odločijo, pa jih je težko ustaviti. Če jim preiskave ne bomo naredili v našem laboratoriju, bodo šli v tujino, na primer v Zagreb, kjer je veliko zasebnih laboratorijev.« Kaj naredijo v takšnih primerih? »Zelo kritični smo glede testiranja otrok. Mnenja smo, da mora o tem odločati pediater. Odraslih, ki so se odločili, da bodo določene preiskave opravili za vsako ceno, s svetovanjem ne moremo doseči. Tisti, ki pa želijo nasvet, ga pri nas tudi lahko dobijo.«

»Številne preiskave in izvidi lahko preiskovanca samo zmedejo. Priporočamo, da se vsakdo pred odločitvijo za samoplačniško preiskavo vendarle posvetuje s svojim zdravnikom, ki najbolje pozna njegovo zdravstveno stanje in klinično sliko.«

Tudi mnenje dr. Demšarjeve glede samoplačniških splošnih preiskav krvi, ki si jih ljudje sami naročajo, je podobno: »Ljudje danes veliko preberejo na internetu, kjer so raznovrstne informacije o tem, kaj vse naj bi si človek dal pregledati. Dostikrat se nam takšne preiskave ne zdijo primerne in pogosto izvidi, ki nam jih prinesejo pokazati, ne povedo nič posebnega. Zato je vedno bolje, da se laboratorijske preiskave opravljajo čim bolj ciljano – ko že imamo anamnezo in klinično sliko.«

Cene običajnih krvnih preiskav v zasebnem laboratoriju se gibljejo od 8 do 12 evrov, pregled holesterola ali sladkorja v krvi stane en evro. Obsežnejša preiskava, ki vključuje pregled urina, hemograma, jetrne teste, teste ledvične funkcije, lipidni status in sladkor, stane okoli 30 evrov.

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.synlab.si

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/436 00 23
pon. - pet.: 6:30 - 15:00

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

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



Narava, ki pomaga.

V terapevtski kremi *Akupres* je narava združila svoje moči. Izvleček arnike in vrazjega kremplja priskoči na pomoč na najbolj obremenjenih delih telesa - na predelih sklepov, mišic in celotnega ramenskega obroča. Intenzivno masažno nego učinkovito dopolnjuje kombinacija visokokakovostnih eteričnih olj evkalipta, bora, zelenke, nageljnovih žbic, timijana in čajevca. *Akupres* - preverjeno pomaga že več kot 15 let.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

favn®
Zdravilna moč zelišč

**ZA BREZPLAČNI
VZOREC POKLIČITE
059 050 051**
www.favn.si





ABC

A Z ogrevanjem dvignemo temperaturo v mišicah, da izboljšamo njihovo krčenje, viskoznost in živčno prevodnost.

B Ogrevanje zmanjša dovzetnost za poškodbe.

C Po vadbi se priporoča rahlo raztezanje predhodno aktivnih mišic.

Ogrevanje telesa



Intervju: mag. Gabrijela Starc, fizioterapevtka

Vsi, ki smo že kdaj obiskovali organizirane vadbe, vemo, da na samem začetku najprej ogrejemo telo. Večina od nas ima v zavesti, da je to dobro, ampak se niti nismo spraševali, zakaj. Kljub zavedanju ogrevanja ob lastni rekreaciji največkrat ne izvedemo. Ali se ogrejete pred smučanjem, tekom, pohodom? Ali natančno veste, zakaj je potrebno? Dileme nam je pomagala rešiti **mag. Gabrijela Starc, fizioterapevtka** in predsednica Strokovnega združenja fizioterapevtov Slovenije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Takoj na začetku razrešiva dilemo. Zakaj je ogrevanje telesa dobro? Zakaj ga priporočate?

Skrbno pripravljen program telesne dejavnosti se deli na faze – ogrevanja, dejavnosti in ohlajanja. Priporočljivo je, da se telo fiziološko pripravi na začetek telesne dejavnosti, tako da čim bolj zadostimo potrebam gibalnega sistema. Vsak, ki se ukvarja s telesno dejavnostjo, bi se moral tega zavedati in si vzeti čas za ogrevanje, ne glede na to, ali gre za bolnike v času rehabilitacije, za splošno telesno pripravljenost ali za vrhunske športnike. Že sama beseda ogrevanje pove, da moramo dvigniti temperaturo in to predvsem v mišicah, da izboljšamo njihovo krčenje, viskoznost in živčno prevodnost. Mišica je pravzaprav stroj za pretvorbo kemične energije v mehansko, kemijske reakcije pa hitreje tečejo pri višji temperaturi. Pri ogrevanju se delno že poveča pretok krvi skozi aktivne mišice, kri prinese kisik, ki ga mišice porabljajo pri opravljanju dela. S tem preprečimo relativno pomanjkanje pretoka krvi na začetku napora, ker se proizvodnja energije v mišici začne z razgradnjo krvnega sladkorja in nastajanjem mlečne kisline. Torej, s fazo ogrevanja nekoliko omilimo nastajanje mlečne kisline na začetku napora. Dihalni sistem se

prav tako prilagodi z ogrevanjem, površina za izmenjavo dihalnih plinov se poveča, večja prekrvljenost sluznice dihalnih poti pa ščiti pred mrzlim zrakom. Ogrevanje zmanjša dovzetnost za poškodbe, zato ga je pametno izvajati že iz preventivnih razlogov. Z dobro načrtovanim ogrevanjem izboljšamo telesno gibljivost in preprečujemo skeletno-mišične okvare.

Je ogrevanje specifično glede na vrsto dejavnosti, ki sledi, ali lahko splošno postopoma ogrejemo vse dele telesa?

Vsekakor je zmeraj treba pri ogrevanju pognati krvni obtok, kar deluje na celotno telo. Dodatno pa koristi tudi specifično ogrevanje, npr. določene skupine mišic ali sklepov, ki bodo bolj obremenjeni, česar se zavedajo predvsem vrhunski športniki, ki bolj zaznavajo svoje telo, ki jim »pove, kaj potrebuje«. Običajno športni trenerji, ki poznajo zahteve posameznega športa, vedo, kako naj se športnik pripravi na trening ali tekmo in jih pri tem vodijo in vzpodbujajo.

Ce sva natančni, je res treba ogreti telo denimo tudi pred pohodom?

Seveda, ob tem pa moramo vedeti, za kakšen pohod gre, v kakšni izhodni telesni pripravljenosti je oseba in v katerem letnem času gremo na pohod. Vsem bi priporočala

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobčki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018

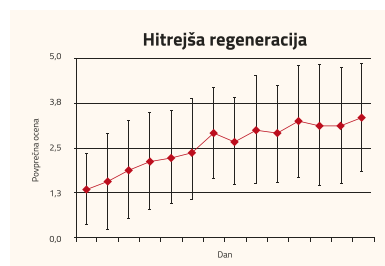


Belinal®
sport [recovery]



- Hitrejša regeneracija mišic za 45 %.
- Povečana vzdržljivost za 36 %.

Belinal® sport recovery je razvit na podlagi znanstvene raziskave na športnikih, vsebuje izvleček vej bele jelke in naravne vitamine C, B6, B12, magnezij ter cink.



- Magnezij prispeva k delovanju mišic.



Ugodnost: Če ste član »Varuh zdravlja« zavarovalnice Vzemna, vam ob nakupu ene škatlice podarimo darilno pakiranje s 15 kapsulami izdelka Belinal® sport recovery.*
*Kako do nagrade, si preberite na spletni strani www.belinal.com

080 29 91

V lekarnah in
specializiranih trgovinah
ter na www.belinal.com

alpe
pharma

»Skrbno pripravljen program telesne dejavnosti se deli na faze – ogrevanja, dejavnosti in ohlajanja. Priporočljivo je, da se telo fiziološko pripravi na začetek telesne dejavnosti, tako da čim bolj zadostimo potrebam gibalnega sistema.«



rahle proste vaje celega telesa. Bolj pomembno je, da imajo dobre čevlje in ustrezno prvo pomoč. Pozimi je že dobro, da nas ne zebe že na začetku pohoda, predvsem v prste rok in nog, ki si jih kasneje med obremenitvijo težje ogrejemo. Če pride pri telesnem naporu do preusmeritve pretoka krvi v aktivne mišice nog na račun neaktivnih mišic rok, se zmanjša tudi ogrevanje rok in obratno. Ko govorimo o ogrevanju, je dobro spregovoriti tudi o obleki. Priporočamo plastno oblačenje, da se po potrebi lahko sproti slečemo. Da so sklepi bolj voljni, elastične strukture mišičnih kit in sklepnih vezi pa ohranijo dobre elastične lastnosti, zlasti natezno trdnost, lahko toploto v telesu zadržimo tudi z oblačili.

Kako naj bi pravzaprav potekalo pravilno ogrevanje? Vemo, da je treba samo vadbo prilagoditi posamezniku, je tako tudi z ogrevalnimi vajami?

Priporočljivo je, da je ogrevanje postopno in ne predolgo, da bi se telo utrudilo in porabilo preveč potrebne energije za kasnejši napor. V telesu naj bi zvišali temperaturo telesa in mišic v približno 10 minutah in v tem času dvignili svoj srčni utrip za 20 udarcev na minuto pod ciljnim srčnim ritmom želene dejavnosti. Na primer, če želimo, da starejša odrasla oseba kolesari z obremenitvijo 120 udarcev na minuto, je dobro, da v fazi ogrevanja dvigne svoj srčni utrip na 100 udarcev na minuto. Za ogrevanje se priporočajo lažje proste vaje v zmernem ritmu za celo telo, pasivno raztezanje glavnih mišičnih skupin z zadržkom položaja vsaj 10 sekund in tremi ponovitvami ter lahek tek ali korakanje na mestu. Priporočljive so splošne vaje raztezanja vseh glavnih sklepov predvsem dvosklepnih mišic, tistih, ki so nagnjene k skrajševanju in poškodbam. Čeprav vsi že dobro poznamo prednosti in tehnike raztezanja, se kljub temu pogosto delajo napake. Premalo pozornosti posvečamo lokaliziranemu raztegu mišic in dobri stabilizaciji položaja med raztegom. Mišice, ki potekajo čez dva sklepa, je priporočljivo

najprej raztegniti čez večji sklep, potem pa čez malega. Paziti moramo tudi, da ne raztegnemo ligamentov, potrebnih za stabilnost sklepov. Raztezne vaje naj ne bodo sunkovite, ker v mišici sprožijo refleks na nateg in lahko poškodujejo mišice, posebno v primeru netreniranih oseb, ki uporabijo za razteg lastno težo telesa in imajo celo povečan indeks telesne mase. Balistično raztezanje se lahko izvaja le v primeru, da narava športa zahteva sunkovite gibe in jih zato športniki izvajajo v zaključku ogrevanja.

Katere poškodbe lahko sledijo, če ne ogrejemo telesa?

Kot smo predhodno ugotovili, je ogrevanje telesa pomembno, ni pa edini vzrok nastanku poškodb, povezanih s telesno dejavnostjo. Zunanji ali notranji dejavniki je lahko več, od mraza, slabe vidljivosti, pa do duševne priprave in trenutnega zdravstvenega stanja posameznika. Če se osredotočimo samo na telesne poškodbe, so najpogostejša natrganja ali pretrganja mišic, zvini, zlomi, izpah sklepa ali herniacije medvretenčne ploščice, lahko tudi črevesja. Vsi vemo, da so poškodbe značilne in povezane z naravo športa oziroma vrste telesne dejavnosti. Vsem so verjetno znane poškodbe Ahilove tetive in stegenskih strun (upogibalk kolena) tekačev, pa primikalk kolka nogometašev, evrtorjev gležnja pri košarkarjih ter poškodbe rotatorne manšete ramenskega sklepa pri atletih. Tako je še posebno priporočljivo, da se osebe s starimi »ozdravljenimi« poškodbami ciljano ogrevajo. Četudi je sklep funkcionalen in rehabilitacija zaključena, pogosto ostanejo na mehkih delih zarastline, brazgotine in zlepljena tkiva, ki so slabše prekrvljena in potrebujejo daljši čas, da se raztegnejo in pridobijo zadovoljive elastične lastnosti. Lep primer, kako odločilna za športni dosežek je faza ogrevanja, je primer Huseina Bolta na zadnjih olimpijskih igrah v Londonu 2012, ko se je poškodoval pri štafetnem teku in kot razlog navedel, da je po ogrevanju predolgo čakal na start v hladni garderobi.

Najboljše orožje v boju proti gubicam!

Še do nedavnega je veljalo prepričanje, da se je gubica, ki se pri večini žensk pojavijo okrog 30. leta, nemogoče znebiti samo z uporabo dobre dnevne kreme ter da jih je mogoče premagati le z botoksom ali plastičnimi operacijami, vendar še zdaleč ni tako.

Kirurški posegi in injekcije botoksa sicer res poskrbijo za napeto kožo, vendar pogosto delujejo precej izumetničeno, prav tako pa imajo lahko strah zbujačo posledice. Gre zgolj za začasne rešitve, ki lahko celo poškodujejo občutljivo živčevje na obrazu in posledično vplivajo na to, da je nemogoče premikati nekatere dele obraza. Veliko boljša alternativa je preverjeno učinkovita naravna **krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki na naraven in povsem varen način, preko biotskega delovanja na celične stene, gladi gube in tako preprečuje nadaljnje staranje kože ter ohranja njen mladostni videz.

Intenzivna pomlajevalna krema, ki zares deluje!

Stoodstotno naravna krema Lux-Factor 4D Hyaluron je obnorela že več kot 20 tisoč Slovencek, nanjo pa prisegajo tudi številne zvezdnice. Rezultati so namreč vidni že v dveh do štirih tednih, dosežete pa lahko



celo do 80 odstotkov mlajši videz kože. Vsebuje tudi kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo ter poskrbi za enakomeren tonus kože. Idealna kombinacija 100-odstotno naravne hialuronske kisline in senzacionalne formule 4D Anti-Wrinkle proti gubicam zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično

in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj na zunaj. Z zadnjim poskrbijo za naravni učinek botoksa in mladosten videz kože.



Natalija Verboten

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

Bi najboljšo pomlajevalno kremo Lux-Factor 4D Hyaluron želeli preizkusiti tudi vi, a ne zaupate nakupom po spletu?

Ne skrbite, ker je blagovna znamka **Lux-Factor** tako prepričana o kakovosti svojega izdelka, vam v roku 30 dni celopovrnejno denar, če skremone bilingi zadovoljni. Prav zdaj jo lahko po promocijski ceni s kar **50-odstotnim popustom** naročite na **Lux-Factor.com** ali po brezplačni telefonski številki **01 777 41 07**.

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

Oglašeno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A V zadnjih desetih letih so se gibalni vzorci pri otrocih izrazito poslabšali.

B Gibanje v zgodnji otroški dobi je nadvse pomembno za nadaljnji zdrav razvoj.

C Tista nosečnica, ki se je ukvarjala s športom pred zanositvijo, naj se tudi po njej, seveda prilagojeno.



Glede gibanja smo malo izgubili kompas



Intervju: Andreja Zorman, nefrofizioterapevka

Gibanje je življenje. V našem telesu se vse giblje: dihanje, požiranje, govor, bitje srca, peristaltika, cirkulacija krvi, deljenje celic ... ljudje brez gibanja ne obstajamo. Če nekdo na svet prinese slabšo gibalno gensko zasnovu in če ga nihče ne spodbuja, to pozneje vodi v številne težave. Seveda pa se vse da izboljšati in popraviti – z zavedanjem pomembnosti gibanja, ki naj bi ga bilo ravno prav. Pomembno je, koliko se gibamo, kdaj in kako.

Avtorica: **Maja Korošak**

Tako meni **Andreja Zorman, nefrofizioterapevka**, zaposlena v Razvojni ambulanti v Kranju, Škofji Loki in v razvojnih oddelkih dveh vrtcev. Že več let vodi predavanja za starše in pedagoge po šolah in vrtcih ter skuša informirati in ozaveščati glede pomena pravilnega

gibalnega razvoja. Kaj ugotavlja? »Pri našem delu lahko vidimo velike spremembe, ki so se zgodile v zadnjih nekaj desetletjih pri otrocih: imajo slabše gibalne vzorce, slabše ravnotežje in koordinacijo, zmanjšano antigravitacijsko dejavnost, kar privede do različnih težav. Tudi testiranja v šolah kažejo, da so gibalne sposobnosti otrok slabše. Vse to nam je danes znano in poznano. Za zdaj pa še nismo zadostne pozornosti posvetili izobraževanju pedagogov, da bi ti spremembe, ki jih zaznavajo, lahko obvladovali in da bi sami naredili kaj več za to, da bi se stanje izboljšalo,« razlaga A. Zorman in dodaja, da gre za sistemske spremembe: spremenil se je način življenja in spremenila se je vzgoja in danes je pedagog tisti, ki večji del časa gradi otroka. »To pa brez dodatnega razumevanja in znanja zelo težko naredi.«

Z leti je ugotovila, da so njena ciljna skupina vzgojitelji, zato ker otroka še gradijo. »Pedagog ima pred sabo kurikulum, ki ga mora izpeljati. Vzgojitelji imajo velik interes, da slišijo te vsebine, saj tudi sami velikokrat ugotovijo, da ne zmorejo ali ne razumejo, in imajo opraviti s prevelikim številom otrok s tovrstnimi težavami.« Staršem predava predvsem zato, da podpre pedagoge v tem, kar jih uči, in da starši razumejo, na kaj se bodo pedagogi oziroma vzgojitelji osredotočali. »Tako vzgojiteljem dovolijo, da imajo otroci v vrtcu sezute čevlje in hodijo tudi bos, in otroke oblačijo v udobna, mehka oblačila. To so temeljne stvari, ki smo jih nekoč vsi vedeli in poznali, a smo v sedanjem času glede tega malce izgubili kompas.«

Veliko gibalnih primanjkljajev

Kakšne so danes gibalne sposobnosti otrok? »Izhajam iz tega, kar vidim v ambulantih. Pregledamo 35 odstotkov celotne populacije otrok. V obravnavo sprejmemo 25 odstotkov pregledanih otrok. To so zares velike številke. Če upoštevamo, da se nam verjetno nekaj odstotkov otrok »izmuzne«, lahko rečemo, da je skoraj 15 do 20 odstotkov vseh otrok (velja za Gorenjsko), ki imajo neke gibalne primanjkljaje. Predvsem gre za šibkejši mišični tonus, ki povzroči paleto težav, običajno ortopedske narave. Običajno se hipotonija (nižji mišični tonus) kombinira s hiperlaksnostjo (preveliko prožnostjo vezivnih tkiv) pa tudi z asimetrijo. S tem otrok raste, in če ne posredujemo, v odrasli dobi lahko kot posledica tega pride do težav s hrbtenico, predvsem skoliozo.

Naj bodo bos in v trenirkah

Kje so vzroki za tako slabo stanje? Andreja Zorman: »Fizičnega dela ne poznamo več in gibanje otrok že od rojstva omejujemo na različne načine: kot dojenčki preveč časa preživijo v lupinici ali na premehkih podlagah. Ko nekoliko zrastejo, jim oblečemo v oblačila po najnovejši modi, ki prav tako omejujejo njihovo gibanje. Prehitro jih obujemo v čevlje, premalo se gibajo bos in nimajo fizičnega stika s tlemi. Dojenček in malček bi morala preživljati svoj čas na čvrsti, ravni podlagi, na primer na tleh, na čvrsti blazini, in ne na mehki prešiti odeji, na ležalniku ali kavču. Le na ta način bi bila zadosti dejavna, saj bi se morala boriti proti gravitaciji. Prav tega namreč manjka: da bi se otrok odrival navzgor, namesto tega se

nenehno pogreza v mehko podlago. Enak učinek imajo danes »kengurujčki«, nosilke in precej popularne rute za dojenčke, ki smo jih prinesli iz drugih kultur, a za našo niso primerne. V teh primerih otrok ne dobi izkušnje določenih gibov in jih seveda tudi ne more uporabljati in izvajati, nikoli ne aktivira svojega mišičja proti gravitaciji. Njegova senzomotorika je okrnjena.«

Pretirana zaščita

Temu se pridruži še pretirano zaščitniški odnos in nadzor staršev: otroku ne dovolimo skakati, teči, plezati po drevju, ne peljemo ga več v gozd, kjer bi lahko doživel naravni poligon in v katerem bi spontano izvajal vse potrebne gibalne vzorce. Zormanova je kritična tudi do tako imenovanega vozičkanja otrok, ki ga imenuje kar moderni šport. Seveda so pri tem »športu« dejavne mamice, otrok pa v vozičku vse predolgo ostaja pasiven. Danes otrokom preveč želimo prihraniti tudi glede sodelovanja pri domačih opravilih. To je narobe, poudarja naša sogovornica: »Že manjši otrok lahko fizično dela in pomaga pri domačih opravilih: pometanju, odstranjevanju snega, lahko pograbi listje. Ko je malo večji, prinese iz trgovine, zлага nogavice, izprazni pomivalni stroj ali obeša perilo. To je tisto naravno gibanje, ki ga v sodobnem času vse prevečkrat pogrešamo. Pojdimo z njimi v gozd, v naravo, v hrib! Hodimo z njimi po stopnicah, ne uporabljajmo dvigala, če ni nujno potrebno!«

Preveč tekmovalnosti

Po drugi strani pa lahko opazimo, da so vse športne dejavnosti, ki so namenjene šolskim otrokom, dandanes preveč tekmovalno naravnane. Gibanje in rekreacija nista več sama sebi namen, niti pri otrocih ne, pač pa premnoge športne dejavnosti postajajo vzgajanje športnih tekmovalcev. Različni klubi v tako rekoč vseh vrstah športov prirejajo tekmovalnosti. Sprehod pa je dober za vsako

tate. »Ni primerno, da se otroke pretirano sili v doseganje rezultatov. Prav tako ni primerno, da trenirajo le specifične gibalne vzorce, pač pa je pomembno, da se giba telo v celoti. Naj bo to gibanje pestro. Tisto, kar je bilo nekoč naravno gibanje, ko so se otroci gibal v naravi (plezali, se plazili, skakali in se dvigovali) ter so potem tudi doma morali nekaj fizično delati (prinesti drva, pomesti, pograbit ...), zdaj na umetni način skušamo nadomestiti. Še enkrat: bolje, kakor da otroka vozimo na več delavnic in treningov tedensko, je, da ga peljemo v gozd, v hrib, naj teče po stopnicah, gremo skupaj z njim na kolo ...«

Pomen zgodnje obravnave

Gre torej za vpliv genetike, vzgoje in okolja. Slabšo genetsko zasnovo pa lahko nadomestimo z ustreznim vplivom okolja in vzgoje. Zormanova pove, da je pri otroku, ki je rizičen oziroma ima patološke gibalne vzorce, zgodnja obravnava zelo pomembna, saj nevrofizioterapevti skušajo otroku dati pravo senzomotorično izkušnjo. Otrok tako lahko vzpostavi pravi vzorec gibanja in v njegovih možganih nastanejo nove povezave.

Gibanje je pomembno tudi za nosečnice

Tudi v nosečnosti je gibanje nadvse pomembno. Prispeva k boljšemu počutju, nevtralizira stres, boljša preskrbljenost s kisikom, koristi tako bodoči mami kakor tudi njenemu še nerojenemu otroku. Vendar pa z gibanjem zlasti v nosečnosti ne bi smeli pretiravati.

V sodobnem času namreč lahko opazimo pojav preaktivne nosečnosti oziroma nosečnic, ki prej niso bile telesno dejavne, začnejo s to dejavnostjo po zanositvi, saj želijo biti fit. Po zanositvi je treba živeti in se gibati tako, kot smo se prej, vendar prilagojeno. Če je bila ženska pred nosečnostjo maratonka, v nosečnosti ne bo tekla maratonov, lahek tek pa je zanjo še vedno primeren. Tista, ki je prej redno hodila na aerobiko, naj to počne tudi v nosečnosti. Sprehod pa je dober za vsako

nosečnico – tako tisto, ki se je pred zanositvijo redno ukvarjala s športom ali rekreacijo, kakor tudi tisto, ki tega ni počela.

Nega pripomore k boljšemu počutju

Poleg gibanja pa je za nosečnico pomembno tudi to, da nekaj časa posveti sama sebi in svojemu spremenjajočemu se telesu. Na primer z redno (samo)masažo in nego kože. V nosečnosti se lahko pojavijo določene fiziološke spremembe, ki sicer ne predstavljajo tveganja za zdravje, pač pa so le bolj ali manj neprijetne in največkrat izginejo po koncu nosečnosti. Najbolj znana nadloga, ki lahko doleti nosečnice in po končani nosečnosti ne izgine, pa so strije. Veliko nosečnicam se predvsem v zadnjem trimesečju pojavijo strije po trebuhu, dojkah in stegnih in z redno nežno masažo ter nego kože jih v večini primerov lahko preprečimo. Zakaj nastanejo? Eden od dejavnikov, ki vpliva na nastanek strij, je raztezanje kože. Razvijajo se pravokotno na sile raztezanja. Na nastanek strij verjetno vplivajo tudi hormonske spremembe v nosečnosti ter presnovne spremembe v vezivnem tkivu kože.

Strije so naprej rožnato rdeče ali modrikasto rdeče barve in nekoliko dvignjene nad okoliško kožo. Pozneje pobledijo in se spustijo pod nivo okoliške kože.

Za to, da bi preprečili nastanek strij med nosečnostjo, svetujejo vzdrževanje primerne telesne teže in redno masažo telesa z negovalnimi olji ali kremami. Če pa strije že nastanejo in nas po končani nosečnosti motijo, se lahko po pomoč obrnemo k dermatologu.

”Za Bio-Oil mi je povedala mami, uporablja pa ga tudi moja tašča. Med svojo drugo nosečnostjo so se mi na mojo veliko žalost na trebuhu pojavile strije, ki so po porodu postale svetlo roza barve, koža po celem trebuhu pa rahlo boleča. Že po enem mesecu uporabe sem opazila, da je koža na otip mehkejša in manj občutljiva, prav tako je počasi začela izginjati roza barva. Po treh mesecih uporabe dvakrat dnevno je koža bolj napeta, strije pa precej tanjše in manj opazne. Z izdelkom sem zelo zadovoljna in ga z veseljem priporočam tudi drugim.”

Žana Močnik Koncilijska



Najbolje prodajni izdelek za nego brazgotin in strij v 24 državah.

Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerno polt. Vsebuje revolucionarno sestavino PIPCellin Oil učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabljenih radijuje. Izdelek Bio-Oil je dobil 349 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/s). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/s. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUS po priporočeni maloprodajni ceni 11,90€ za 60 ml pakiranje in 19,90€ za 125 ml pakiranje. Distributer za Slovenijo: Orlaco d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Pridružite se nam na facebook.com/BioOilSlovenija



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABC

A Število uporabnikov novih psihoaktivnih snovi je razmeroma majhno v primerjavi z uporabniki 'klasičnih PAS'.

B Strokovnjaki beležijo največjo prekomerno uporabo GHB, 3-MMC in MDMA.

C Na devetih zbirnih točkah lahko testirate vzorce psihoaktivnih snovi.



Heroin, kokain, trava, ekstazi ...

Zloraba psihoaktivnih snovi (PAS) izhaja že iz časa jamskega človeka, ki je že v prazgodovini odkril drugo plat rastlin, tako so že pred osmimi tisočletji na območju današnjega Peruja izkoriščali učinke kokinih listov. Vse od takrat so PAS nezadržno povezane s človeškim delovanjem, najsi gre za burna sedemdeseta leta, zaznamovana z vonjem po marihuani in s čarobnim belim prahom, ali pa današnje substance, ki spremljajo tudi zabave v najbolj priljubljenih nočnih klubih. Vse od terapevtskih zdravljenj, verskih obredov in povečevanja umske zmogljivosti – psihoaktivne snovi so prisotne tudi v 21. stoletju.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zloraba psihoaktivnih snovi

PAS primarno vplivajo na delovanje osrednjega živčnega sistema, posledično torej tudi na učinkovanje naših možganov. Tako spremenijo naše zaznavanje, vplivajo na

počutje in zavest, glede na različne učinke na organizem, posledice delovanja ipd. Najsi gre za prepotrebno zbranost ali pa prekomerno evforijo, zaradi svojega učinka so bile psihoaktivne snovi skorajda od samega začetka pogosto zlorabljene, bodisi zaradi prekomerne količine ali drugovrstnega namena. PAS delimo na več skupin. V povezavi z odvisnostjo ločimo mamila in psihoaktivne snovi, ki povzročajo zgolj duševno odvisnost, ter takšna, ki povzročajo tudi telesno odvisnost. V slednjo skupino uvrščamo tako opij kot tudi heroin, alkohol in morfin. Nekateri strokovnjaki delijo snovi tudi glede na učinek in negativne posledice, tako ločimo manj nevarna mamila oz. »mehke droge« ter posebno nevarna mamila ali »trde droge«. Psihoaktivne snovi se ločijo tudi glede na sam izvor, vse od opija in kanabisa, ki spadata med naravna mamila in PSA, do polisintetičnih mamil in psihoaktivnih snovi. Ob tem poznamo še sintetična mamila in PSA. Nekateri izmed tovrstnih snovi se nahajajo v praških, granulatu ali pa v obliki tablet, spet druge v obliki svečk, tekočine, olja in plina.

Medtem ko nekatere v telo vnašamo s pomočjo injekcij v žilo ali mišico, druge zahtevajo vdihovanje ali kajenje, tretje pa peroralno ali rektalno uporabo.

Klasika je med uporabniki še vedno najbolj priljubljena

Skozi zgodovino so se na prizorišču menjavale številne snovi, poleg tistih, ki vse od prejšnjega stoletja zaznamujejo zgodovino človeka, pa v zadnjih letih strokovnjaki na trgu zaznavajo tudi številne nove. In katere so v tem trenutku najbolj aktualne? »Od t. i. 'klasičnih' psihoaktivnih snovi so to marihuana, heroin, kokain, amfetamin, med novimi PAS pa je zaradi razmeroma majhnega števila primerov predoziranj epidemiološka slika pestrejša. Po naših podatkih je največ primerov predoziranj z GHB, 3-MMC in MDMA. Podobno kot v ostalih državah je trend uporabe novih PAS zaznati tudi pri nas, vendar je število uporabnikov teh snovi razmeroma majhno v primerjavi z uporabniki 'klasičnih psihoaktivnih snovi',« odgovarja Damjan Grenc, dr. med., vodja oddelka za

klinično toksikologijo in farmakologijo na ljubljanskem Kliničnem centru. GHB je okrajšava za gama hidroksibutirat in se največkrat nahaja v tekoči obliki, brez kakršnega koli vonja ter z le rahlo slanim okusom. Primarno ga prepoznamo kot močan belkast prah, ki deluje kot sedativni hipnotik. Njegova prvotna vloga je uspavalna, medtem pa v manjših količinah povzroča evforijo, ki jo lahko primerjamo z vinjenim stanjem, pri večjih pa uporabnik postane omotičen in zaspan, sledita lahko tudi bruhanje in izguba zavesti. Sami učinki snovi so odvisni od količine same, sredstvo pa prične delovati vse od desetih minut do ene ure po zaužitju in trajajo tudi do treh ur. Ob nižjih dozah se nas poloti evforija, počutimo se sproščene in nadvse zgovorne, pride lahko tudi do povečanega libida, medtem ko se vse to pri srednji dozi (1,5–2,5 g GHB) združuje s slabostjo, napadom, podobnim epilepsiji, in celo izgubo spomina. Ob močnih dozah GHB-ja lahko utrpimo izgubo zavesti, zmanjša se nam frekvenca dihanja, kar lahko posledično vodi tudi v smrt. Vsekakor pa se delovanje substance razlikuje glede na uporabnika, kljub temu pa učinki nekoliko spominjajo na MDMA, zato ga številni strokovnjaki imenujejo kar poulični ekstazi.

Od zmanjševanja apetita do popuščanja zavor

MDMA je glavna sestavina javnosti dobro poznanega ekstazija, zaradi česar se uvršča v sam vrh priljubljenosti. Nahaja se v obliki prahu, kristalov, tablet ali kapsul, učinki substance pa trajajo tudi do pet ur. MDMA je leta 1912 odkrila ameriška farmacevtska družba, medtem ko je iskala zdravilo za zmanjševanje apetita, vendar pa je substanco pozneje opustila zaradi psihoaktivnih učinkov. V petdesetih letih je pritegnil zanimanje severnoameriške vojske, ki je iskala sredstvo za »popustitev zavor«. Gre za entaktogeno drogo, ki v nas vzbudi evforične občutke, empatijo in povezanost s soljudmi, deluje pa tako stimulatивно kot tudi psihedelično. MDMA zmanjšuje občutek strahu, čeprav njeno delovanje v človeškem telesu še ni povsem raziskano. Znano je, da substanca deluje na sproščanje različnih živčnih prenašalcev, ob tem pa tudi neposredno na receptorje, ki se nahajajo v celicah. Vpletena je tudi v sproščanje hormonov, vse od oksitocina do ADH-ja. V našem telesu povzroči evforično obnašanje, povečuje energijo in dobro počutje, medtem ko zmanjšuje nervozo in agresivnost. Uporabnike lahko prepoznamo po razširjenih zenicah, povišani telesni temperaturi, močnem potenju in zamegljenem vidu, ob tem pa jih muči tudi nespečnost in nezmožnost uriniranja. Poleg zmanjševanja apetita uporaba MDMA moti našo koncentracijo in povzroča paranojo ter motnje spomina, ob depresiji in epileptičnih napadih pa lahko vodi tudi v kap in posledično smrt. V zadnjem času na slovenskem trgu strokovnjaki opazajo porast ekstazijev z višjo vsebnostjo

»... medtem ko nekatere v telo vnašamo s pomočjo injekcij v žilo ali mišico, druge zahtevajo vdihavanje ali kajenje, tretje pa peroralno ali rektalno uporabo.«



MDMA (pred letom dni so na Primorskem opazili rdeče tablete z znakom priljubljene avtomobilske znamke Porsche), ki lahko povzročajo hude slabosti in druge nezaželene učinke.

Sladoled, ki vzbuja občutek topline

Evforični stimulans iz skupine beta-ketoamfetaminov 3-MMC se pojavlja v kristalini različnih velikosti in v obliki finega belega prahu. Na slovenskih tleh se je prvič pojavil pred petimi leti, vse od takrat pa se ga je zaradi oblike prijelo ime »sladoled«. Ob občutkih ugodja, evforije in topline, ki jih povzroča ob nizkih količinah, pa lahko visoke doze privedejo do zmedenosti, tresenja, aritmije ali bolečin v prsnem košu ter želodcu. Po eni uri, ko učinki običajno minejo, se pri večini uporabnikov sproži želja po novi dozi. Prav zaradi tega in kratkega delovanja snovi obstaja velika nevarnost predoziranja. Naše telo sicer hitro razvije toleranco na učinke 3-MMC, zaradi česar uporabniki razvijejo željo po še večji količini, zato lahko zloraba vodi v hudo odvisnost. Ob visokih dozah lahko pride do krčev, epilepsije, pospešenega bitja srca ali vročinskega udara, po uporabi pa tudi do depresije in močnega nihanja razpoloženja. Uporaba običajno poteka oralno ali z vdihavanjem skozi nos. Kljub številnim novim psihoaktivnim snovem pa po podatkih centra za klinično toksikologijo in farmakologijo UKC uporabniki še vedno najpogosteje posegajo po marihuani.

Epilepsija, zastoj srca, vročinski udar in nezavest

In kakšni so nezaželeni učinki psihoaktivnih snovi, ki so posledica zastrupitve? »Teh ni mogoče na splošno opisati. Različne PAS imajo zaradi načina delovanja v telesu različne neželene učinke. Heroin npr. povzroči nezavest in zastoj dihanja, kokain pa epileptične krče, zastoj srca, pregrevanje telesa, odpoved delovanja ledvic,« pojasnjuje sogo-
vornik, ki pri tem opozarja, da je treba poi-

skati pomoč strokovnjakov takoj, ko uporabnik zazna simptome in znake, ki se razlikujejo od pričakovane »zadetosti«. Med najpogostejše nezaželene učinke psihoaktivnih snovi tako uvrščamo epileptične napade, ki jih zaznamujejo tresenje, krči in motnje zavesti, ter vročinske udare. Ob slednjih moramo prizadeto osebo kar se da hitro odpeljati v miren in hladen prostor, kjer ga z mlačno vodo hladimo po telesu. Med posledice spadajo tudi psihoze, vključno s samomorilskimi nagnjenji, in otekline možganov, ki se odražajo v bruhanju, zmedenosti in glavobolu.

V okviru nevladnih organizacij so pred časom vzpostavili devet točk, kamor lahko uporabniki oddajo vzorce novih psihoaktivnih snovi v testiranje. V Ljubljani vas bodo sprejeli v DrogArtu in Stigmi, v Kranju deluje Labirint, v Kopru Svit in v Novi Gorici Šent. Celjani se lahko obrnete na JZ Socio, Mariborčani na Zdravo Pot in Infopeko, medtem ko se na Ptuj lahko zatečete v ArsVitae.

Iščete prostor za vašo dejavnost?

V Škofji Loki (na Trati) prodamo poslovni prostor z dvigalom, površine 445 m². Prostor je zelo primeren za medicinski center (centralna recepcija, ordinacije). V bližini sta avtobusna in železniška postaja.

Informacije: 041 646492

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Ortopedija

SAMOPLAČNIŠKA ORTOPEDSKA AMBULANTA DR. KRALJ MARKO
Vodnikova 3A, 1230 Domžale
041/559-640, www.drmarkokralj.com

Zobozdravstvo

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE SPANJA Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico.
Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in motnje spanja prim.mag. Igor KOREN, dr. med., internist in pulmolog Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
www.pulmolog.com ambulanta@pulmolog.com
telefon 059 255 000 GSM 051 623 588

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

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovankam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, mamografa z mikrodiozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke opravijo kompleten pregled ob enem obisku, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka v popoldanskem času, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravlje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

Dermatologija

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

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag. Branka Geczy, dr. med., specialistka otorinolaringologije,
avdiologije in akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
www.orl-ambulanta.si, Tel.: 064234605

Bioresonanca

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

MAVRICA ZDRAVJA DOO
LJUBLJANSKA CESTA 26, NOVO MESTO
GSM 040-156-355
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO ZDRAVLJENJE INKONTINENCE Z MAGNETO STYM APARATOM
VEČ NA : www.mavrica-zdravja.si

MOJA BIORESONANCA

Cesta na Brdo 85, Ljubljana
Bioresonanca z aparatom Trikombin, individualno prehransko svetovanje, merjenje mineralov in težkih kovin z Oligoscanom ter izposoja zipperja Diamond Shield.
Naročanje in informacije: 041 651 573;
info@moja-bioresonanca.si, www.moja-bioresonanca.si

Alternativa

Rebika-terapija
Središka ulica 5 Ljubljana, Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900648, www.rebika-terapija.si
Bioterapija, kiropaktika, psihologija, reflexoterapija

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Medicinski pripomočki

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

MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v bolezni z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravlje.
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

VIKTORIA

Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Izide 22. januarja!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobčki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojemcem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljica, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomsičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521734, 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.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! **PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.**

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

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

TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana
Tel.: 059 042 516
www.mitral.si

Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.net
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Štihihova 9, 051 288 014
optika@irman.si | www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.
ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

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

Fotooptika RIO s.p.

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

Optika Šuc

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

Optika Jureš d.o.o.

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

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com

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



POMLADNA ŠTEVILKA
Izide 22. januarja!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Izide 22. januarja!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



Naj vam ne bo neprijetno zaradi potenja pod pazduho

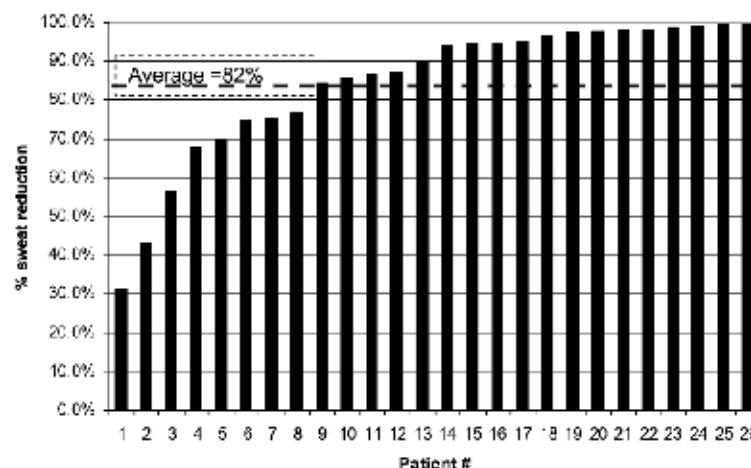


Sandi Luft, dr. med., spec. dermatologije,
vodja Derma centra Maribor

Potenje pod pazduho ni nič nenavadnega, vendar pa so nam potni madeži, mokrota pod pazduho in madeži dezodorantov ter antiperspirantov lahko pravi trn v peti. Potenje škoduje naši samozavesti in občutku čistosti in potne madeže pod pazduho v že tako natrpanem vsakdanjku lahko opišemo kot še eno skrb več, ki pa se ji lahko sedaj izognemo. V Derma centru Maribor smo za vas pripravili nov tretma z napravo za zdravljenje potenja pazduh (primarna aksilarna hiperhidroza) z odobritvijo FDA, miraDry®, ki je nastala pod okriljem podjetja Miramar Labs, Inc. iz Kalifornije.

Delovanje sistema miraDry®

miraDry® za delovanje uporablja tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da trajno uničijo žleze znojnice, ki se nato odstranijo s pomočjo telesu lastnih mehanizmov. Ker se žleze znojnice ne obnavljajo, gre za dolgoročno rešitev. Potenje pazduh je trajno zmanjšano že takoj po prvem postopku, zato v veliki večini primerov zadostuje le ena terapija pri osebah z normalnim potenjem, pri osebah s hiperhidrozo, kjer je potenje povečano neodvisno od telesne



Slika prikazuje zmanjšanje potenja pri pacientih po 12 mesecih od zadnje terapije z miraDry®.

dejavnosti ali zunanjih temperatur, pa po dveh terapijah. Dr. Hong je s sodelavci učinkovitost in delovanje naprave miraDry® preučeval v študiji o učinkovitosti tehnologije mikrovalov (ki jo za delovanje uporablja miraDry®) za zdravljenje hiperhidroze (Vir: H. Chih-Ho Hong, MD, FRCPC,* Mark Lupin, MD, FRCPC,* in Kathryn F. O'Shaughnessy, PHD. 2012. Clinical Evaluation of a Microwave Device for Treating Axillary Hyperhidrosis. Dermatol Surgery; 38: 728-735).

Varno do zmanjšane potenja pod pazduho

miraDry® je edina naprava z odobritvijo FDA (Ameriška agencija za prehrano in zdravila) za zdravljenje potenja pazduh, ki imajo primarno hiperhidrozo. Terapija je primerna za zdrave osebe, starejše od 18 let, ki se obilneje potijo ali pa jim je znoj nadležen le v stresnih situacijah in jih ovira pri poklicu ali drugih opravkih. Terapija je neinvazivna, torej za doseganje trajnega

učinka ne potrebujemo kirurškega posega. Sodelujoči v raziskavi so se soočali le z začasnimi stranskimi učinki, kot so oteklini, bolečina in odrevenelost na področju, kjer so zdravniki izvajali terapijo. Koža pri posegu ni poškodovana, temveč je poškodovan le del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni mešički.

Zmanjšuje tudi rast dlak in neprijeten vonj

Poleg delovanja na obe vrsti znojnih žlez (dišavnice in običajne znojnice) pri terapiji proti potenju z miraDry® opazimo še dodatni učinek – zmanjšano rast dlak, o čemer v reviji The Aesthetic Guide spregovorita tudi dr. Rowe in dr. Place. Med prednostmi neinvazivne terapije s tehnologijo mikrovalov namreč navajata tako zmanjšanje potenja pod pazduho kot zmanjšano rast dlak. Dr. Rowe izpostavlja, da pri laserskem odstranjevanju dlak za dobre rezultate potrebujemo večji kontrast med barvo las in barvo kože, saj laser cilja na pigmentne molekule. miraDry® cilja na stičišče med usnjico in podkožnim maščevjem, kjer se dlačni mešički nahajajo, in segreje tretirani predel do te mere, da uniči lasni mešiček, zato barva kože in dlake za učinkovitost nista pomembni. Pri enem oz. dveh postopkih z miraDry® zmanjšamo rast vseh dlak do 70 %, ne glede na barvo in gostoto (Vir: Varro, Anthony J. 2015. miraSmooth Provides Hair Removal and Sweat Reduction in One Treatment. The Aesthetic Guide. September/Oktobar 2015).

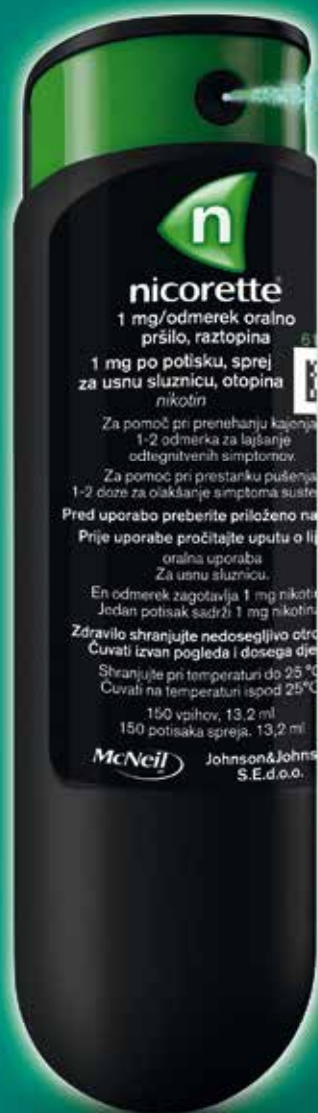


Jodno-škrobni test prikazuje zmanjšanje potenja pod pazduho po terapiji z miraDry® (prva slika prikazuje količino znoja pred terapijo, druga pa po njej).

Nicorette® oralno pršilo NOV način, kako prenehati kaditi

Inovativna
oblika - pršilo

nicorette



**Hitro zmanjša željo po
kajenju in s tem pomaga
prenehati kaditi**

**Zmanjša potrebo po kajenju
v samo 60 sekundah**



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

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

NIC-SLO-AD-1/1-18

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Najbolj zaželena, najbolj iskana...



- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. januarja 2018



razprodaja

omejene serije vozil.

prihranki vse do 7.000 EUR

+ 4 zimske gume* + obvezno in kasko zavarovanje** + vinjeta**



TUCSON
POPUST
DO
4.500
EUR



i20
POPUST
DO
3.100
EUR



i30
POPUST
DO
7.000
EUR

5 LET
GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

 **HYUNDAI**

Povprečna poraba goriva: 3,2 - 7,6 l/100 km, emisije CO₂: 84 - 177 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. * ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za samo 1 evro, ** ob nakupu avtomobila preko Hyundai financiranja dobite vinjeto ter obvezno in kasko zavarovanje za 1 evro.