

ABCzdravja

Julij/avgust 2013

Leto 8
Številka 7

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Iz vsebine: Sladkorni bolnik na potovanju Ko je sončnih žarkov preveč
Ko peče zgaga? Prva pomoč na dopustu Sonce škodi tudi očem Sedem
nasvetov za ustno zdravje Alergija na hrano



dvignjene
gredice

www.gredice.si



dobra izbira

irman
optika

Savinjska c. 2
3314 Zalec
03 713 35 10
www.irman.si

dvignjene
gredice

Dvignjene gredice
in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito

NOVO!



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Dvignjene gredice in korita

Olajšajte si vrtnarjenje

MALI VRT

odlična rešitev za terase, balkone ali za popestritev okolice hiše

NOVO!



ODPRODAJA RAZSTAVNIH EKSPONATOV

DVIGNJENE GREDICE



redna cena 380,00, cena s
40% popustom: **228,00 €**



redna cena 439,00, cena s
40% popustom: **263,00 €**



redna cena 745,00, cena s
40% popustom: **447,00 €**

DVIGNJENE TOPLE GREDE

AKCIJA v juniju

336€- cena s popustom **190 €**
(do razprodaje zalog)

AKCIJA!



Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

www.gredice.si

Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka; Tel.: **04/51 55 880**, info@gredice.si

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 7, julij/avgust 2013
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

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

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

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 16,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

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

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

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

Beseda urednice

Uvodnik bo kratek in bo le uvod v vaše poletje. Preberite tokratno številko ABC zdravja, ki vas bo oskrbela s potrebnimi informacijami ter nasveti za zdrav dopust. Nato se prepustite počitniškemu vzdušju. Kjerkoli že boste preživeli poletje, blizu ali daleč. Naredite si ga prijetnega, doživetega, storite kakšno stvar prvič ali zadnjič. Preoblikujte si počitnice po svojem okusu in se vidimo jeseni.

Vsebina revije



- | | |
|--|--|
| 4 Bolje preprečiti kot zdraviti | 26 Alergija ali preobčutljivost |
| 7 Zrela leta – lepa leta? | 28 Bolezni prebavil |
| 10 Sladkorna bolezen ni ovira! | 30 Pijača – od dojenčka do mladostnika |
| 14 Ne le pigmentna znamenja | 33 Mejna osebnostna motnja ali borderline |
| 16 Ustrezna zaščita je obvezna | 34 Izognite se poškodbam |
| 20 Kokos | 36 Prva pomoč na dopustu |
| 21 Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Prebavila | 38 Skrb za oči poleti |
| 21 Ko nagaja prebava | 40 Pripravljeni na potovanje |
| 24 Sindrom razdražljivega črevesa | 42 Zelene strani |
| | 44 Poletni nasveti za ustno zdravje |



Tiskano revijo
ABCzdravja
lahko prejimate celo leto
za samo 16,90 €!
Pokličite: 080 12 80

 **RitmoLoko**
Center plesa, športa in sprostitve

 **SET** | tiskarna

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Lenoba ali strah ne smeta biti izgovor

Avtor:

Andreja Hergula

Bolje preprečiti kot zdraviti

V Sloveniji se zdravo prehranjuje le 23 % ljudi, zatrjuje IVZ. Obroki, ki jih pojemo, so energijsko previsokih vrednosti, poleg tega pojemo preveč soli in premalo sadja in zelenjave. Zunaj doma se prehranjuje kar 43 % Slovencev. Med odraslimi, starimi od 18 do 65 let, je bilo 35 % prekomerno prehranih in 15 % debelih ljudi (podatek je iz leta 2009). Športno nedejavnih je 38 % Slovencev. Četrtna Slovencev kadi.

Zakaj vsi ti odstotki? Naš namen je, da se malce zamislimo nad svojim življenjskim slogom. Obenem pa lahko pomislimo tudi na to, zakaj se morda nismo udeležili vabil

na preventivne preglede. Kaj nas zadržuje – strah, lenoba, neznanje? Razmislimo in se naslednjič odzovimo – gre za naše zdravje.

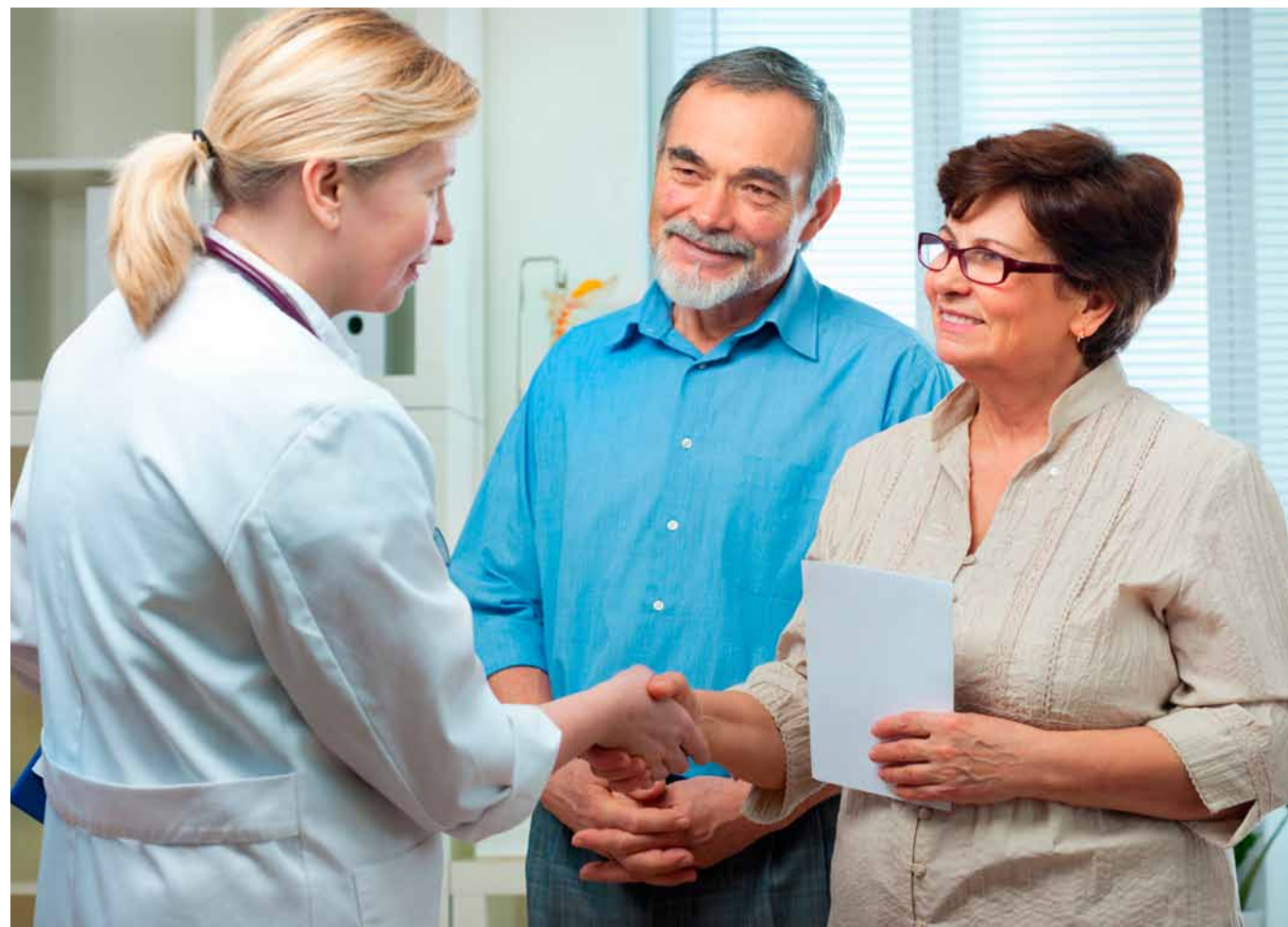
Moški: kritično je srce in ožilje

Moški med 20. in 64. letom najpogosteje obolevate za boleznimi srca in ožilja in za rakom. A to ste verjetno že vedeli. Inštitut za varovanje zdravja (IVZ) nam je postregel s podatkom, da 40 % med vsemi obolenji bolezni srca in ožilja predstavljajo vodilni vzrok umrljivosti pri celotni popu-

laciji. Pri moških predstavljajo 33 % in pri ženskah 46 %. Najpogostejši rak, za katerim zbole vajo moški, je pljučni rak. *Cigarete gor ali dol*, slišimo. A vendarle lahko 90 % pljučnega raka pri moških pripišemo kajenju. Pri mlajših moških se pojavlja sicer redkejši rak mod (pomembno je samopregledovanje), pri starejših moških pa rak prostate.

Post ne škodi

Glavni vzroki za kronična nenalezljiva obolenja, ki doletijo moške, so poleg kajenja še nezdrave prehranske navade in preve-



like količine alkohola. Upamo, da se vas je čim več pridružilo februarско-marčevski postni akciji *40 dni brez alkohola*, ki je bila za marsikoga odlična spodbuda za razmislek o škodljivosti, ki jo preveč popite tovrstne tekočine lahko povzroči. Poleg alkoholnega posta (ki ga brez slabe vesti lahko izvajate tudi v prihodnje) se lahko izognete tipično moškim obolenjem tudi z zdravim življenjskim slogom. Ne bomo se spuščali v podrobnosti, saj lahko nasvete zasledite v vsaki najpreprostejši reviji, televiziji, plakatih, ...

Debelo črevo, danka, srce in ožilje – da (prostata – še ne)

Za zdravje lahko poskrbi tudi naše javno zdravstvo. Tudi moški imajo na voljo preventivne preglede. Dobro znan je program SVIT, državni presejalni program, kjer se moški vključijo v pregledovanje debelega črevesja in danke. Lahko se vključijo tudi v program preventive za srčno-žilne bolezni. Tako moški kot ženske imajo na voljo tudi preventivne preglede, povezane z delovnimi obremenitvami, ki jih plačujejo delodajalci. Strokovnjaki razmišljajo tudi o presajanju za raka prostate, a za zdaj še nimajo enotnega mnenja, so povedali na IVZ.

Ženske k zdravniku pogosteje

Zdaj smo prišle na vrsto tudi ženske. Ženske v Sloveniji najpogosteje obolevamo za boleznimi, ki so značilne za oba spola, ogrožene pa smo tudi zaradi reproduktivne vloge in s tem povezanimi boleznimi. Najpogostejši vzrok prezgodnje umrljivosti žensk so maligne bolezni. Med raki žensk je najpogostejši rak dojk. Drugi najpogostejši vzrok umrljivosti so srčno-žilne bolezni. Tretjina žensk med 20. in 64. letom ima dolgotrajno bolezen ali zdravstveno težavo, okrog 7 % pa svoje splošno zdravstveno stanje ocenjuje kot slabo ali zelo slabo. Ženske so bolj »pridne«, saj zdravnika obiščejo večkrat kot moški. Številna obolenja so pri ženskah povezana z nezdravim življenjskim slogom. Na voljo imamo presejalni program DORA, ZORA in SVIT, v času nosečnosti pa imamo pravico do desetih preventivnih pregledov in dveh ultrazvokov.

Za moške in ženske:

Program SVIT – črevo in danka

POSTOPEK: Udeleženci na dom prejmejo testne komplete in si odvzamejo vzorec blata, ki ga pošljejo na priložen naslov.

NAMEN: Po podatkih IVZ-ja je program začel s presajanjem na državni ravni aprila 2009. Njegov glavni cilj je odkriti bolezni na debelom črevesju in danki v čim bolj zgodnjem stadiju oz. z odstranitvijo predrakavih sprememb preprečiti, da bi do bolezni prišlo.

POVABLJENI: K programu so povabljeni moški in ženske med 50. in 69. letom, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Pregled je plačan že z osnovnim zdravstvenim zavarovanjem.

ODSTOTKI: V celem letu 2012 se je na program SVIT odzvalo 174.241 Slovencev (62,32 %). Najbolj osveščeni so bili v Kranju in Novi Gorici, najmanj pa v Kopru in Murski Soboti (razlika 7 %). Do konca leta 2012 je bilo izvedenih 9.015 kolonoskopij v 23 pooblaščenih kolonoskopskih centrih.

ODZIVNOST: Čeprav je ravno pri moških več odkritih rakov ter napredovanih adenomov, se v program SVIT moški vključujejo kar 10 % slabše kot ženske.

Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni

NAMEN: To je program, katerega cilj je zmanjšanje ogroženosti za bolezni srca in ožilja in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni.

UPRAVIČENOST DO PREGLEDA: Do preventivnega pregleda so upravičeni moški od 35. do 65. leta in ženske od 45. do 70. leta starosti. Pregled je plačan že z osnovnim zdravstvenim zavarovanjem. Pravico do pregleda ima ciljna populacija na 5 let, če pa gre za ogrožene osebe, se lahko pregled izvede po enem letu. Ogroženi imajo možnost udeležbe na brezplačnih delavnicah in svetovanjih za zdravo prehrano, hujšanje, telesno dejavnost, opuščanje kajenja in tvegane pitja alkohola. ▶

»Najpogostejši vzrok prezgodnje umrljivosti žensk so maligne bolezni. Med raki žensk je najpogostejši rak dojk. Drugi najpogostejši vzrok umrljivosti so srčno-žilne bolezni.«



dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

UROLOŠKA ORDINACIJA TAURO

Gospodsvetska ulica 6, Kranj

Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje, preventivni pregledi prostate, strokovni posvet z specialistom.

DIAGNOSTIČNI CENTER BLEJ

Dvodnevni in enodnevni preventivni zdravstveni pregledi Diagnostičnega centra Bled, ki jih izvajamo na Bledu in v Ljubljani.

Več informacij na tel.: 04 579 84 08 ali www.dc-bled.si

Uživajmo življenje zdravi!

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Prava izbira za moje zdravje
1 mesec brezplačno

Do specialista hitro, brez napotnice, čakanja, omejitev, dodatnih doplačil.

24/7 – nasvet, obisk

www.pza.si ali pokliči 01 2803090

DIAVITA, ordinacija za bolezni dojk in ginekologijo

Klinični pregledi dojk z mamografijo, ultrazvokom, izvid takoj, kratke čakalne dobe, ekipa strokovnjakov, popoldanski termini.

www.diavita.si,

Stara cesta 10, Škofja Loka ZD
tel. 04 515 40 68, 040 468 494

Ste vedeli, da ...

... se ciroza jeter pojavlja pri 10–20 odstotkih prekomernih pivcev alkohola, običajno po 10–15 letih tveganega pitja?

... bi lahko v Sloveniji z večjim uživanjem sadja in zelenjave (za 100 gramov na dan) zmanjšali tveganje za srčno-žilne bolezni za 10 %, možgansko kap za 6 % in nekatere vrste raka za 6 %?

Za ženske:

ZORA – program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu

POSTOPEK: Pri preventivnem pregledu ginekolog oz. ginekologinja s posebnim loparčkom in krtačko podrsa po sluznici materničnega vratu in kanala, da pridobi vzorec njenih celic. Le pri eni od desetih žensk preiskava odkrije spremembe, vendar te niso nujno predrakave, temveč posledica različnih vplivov (npr. vnetij), zelo redko pa se odkrijejo predrakave ali začetne rakave spremembe.

POGOSTOST PREGLEDOV: Pri več kot 85 % žensk, ki hodijo na redne preglede brisov, je izvid testa negativen. Bris materničnega vratu ženskam odvzamejo na 3 leta, potem ko sta izvida dveh testov, opravljenih v obdobju enega leta, negativna. Pri ženskah, ki so se zdravile zaradi predrakavih sprememb, morajo na kontrole pogosteje. Natančna navodila ženske dobijo pri svojem ginekologu. Tiste, ki so se že zdravile zaradi raka, morajo na pregled vsako leto.

V letih 2007–2009 je v skupini žensk, starih 20–64 let, stopnja pregledanosti nad ciljno vrednostjo 70 %. Po podatkih Registra raka RS je leta 2003, na začetku programa, zbolelo za rakom materničnega vratu 210 žensk, leta 2008 pa so v Registru raka RS zabeležili 130 novih primerov. To priča o tem, da je program ZORA uspešno zmanjšal obolevnost za rakom materničnega vratu (<http://zora.onko-i.si>).

DORA – državni presejalni program za odkrivanje raka dojk

NAMEN: Glavna metoda pri presajanju za raka dojk je mamografija – slikanje dojk z rentgenskimi žarki. Omogoča odkrivanje sumljivih sprememb na dojkah, še preden postanejo tipne.

POVABLJENI: Program je namenjen ženskam med 50. in 69. letom, ki nimajo nikakršnih opaznih znakov raka dojk, so pa v obdobju največje zbolelosti za tem rakom.

ODSTOTKI: Zgodnje odkrivanje raka dojk zmanjša umrljivost za to boleznijo v presejani populaciji do 30 %. Lani je bilo prek mamografije slikanih 25.121 žensk. Udeležba leta 2012 glede na povabljene ženske v program je bila 70-odstotna. Ta odstotek je bil dosežen večinoma povsod, slabša udeležba je bila le v Zasavju.

NASVETI ZA SAMOPREGLED: Vsak mesec si moramo dojki redno in skrbno pretipati. Do menopavze naj bo samopregled vsak deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu. Treba je biti pozoren na večjo, vdrto, izbočeno, spremenjeno bradavico in trdoto, na izcedek ter bolečino. O spremembah morate čim prej obvestiti svojega zdravnika.

POZOR: Program DORA ni namenjen ženskam, ki so opazile novonastale spremembe na dojkah ali so si zatipale zatrdlino. Če se to zgodi, morajo na najbližjem centru za bolezni dojk opraviti nadaljnjo diagnostiko (dora.onko-i.si).

Sončne Terase

MTC FONTANA VABIJO

VAŠ DAN
VAŠA UGODNOST

VSTOPNICA

DAN

ZA

CENA

KOPANJE
IN SAVNANJE
DO 4 URE

PON. in PET.

Mlade po srcu
(UPOKOJENCI)

8,50 €

SRE. in ČET.

ŠTUDENTI

8,50 €

SOB. in NED.

DRUŽINE

že od 15,00 €

TOR.

PAR (oz. dve osebi)

druga oseba plača le 50%

i Fontana

MTC Fontana d.o.o. | Koroška cesta 172 | SI -2000 Maribor
T: 02 23 44 100 | E: fontana@termemb.si | www.fontana.si

Postajamo vse starejši

Zrela leta – lepa leta?

Ena največjih družbenih sprememb, ki jih doživljamo v svetu, je staranje prebivalstva. Kmalu bo na svetu več starejših ljudi kot otrok in več ljudi izjemno visoke starosti kot kdajkoli prej. Ali veste, da se je število ljudi, starejših od 60 let, od leta 1980 do danes podvojilo? Vas podatek, da bo v naslednjih petih letih število ljudi, starih 65 let in več, preseglo število otrok, mlajših od petih let, začudi?

Da bi se tudi v zrelih letih počutili dobro ter ohranili zdravje, je nadvse pomembna redna telesna dejavnost, zato bo na mestu vprašanje: **Ali se starejši dovolj gibljejo?**

Redna in učinkovita telesna dejavnost je zelo priporočljiva tudi v starosti. Pripomore namreč k ohranjanju telesnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih. Prav tako pa močno vpliva na počutje, na občutek dobrega zdravja in krepi splošno zadovoljstvo z življenjem. Redna telesna dejavnost utrjuje mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih

sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem ter vpliva na kakovost spanca. Skupaj z ustrezno prehrano telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo ter zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe pri padcih.

Raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenelezijskih bolezni in vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, kapi, visokega krvnega tlaka, ▶



dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

* KLINIKA PACIENT *

Merjenje kostne gostote – 10 %

Naročanje: 082008240

Pregled takoj. UZ preiskave Zobozdravnik
Kardiolog Dermatolog Ginekolog
Ortoped Oftamolog Urolog Fizioterapija
Akupunktura ...

* Ambulanta za osteoporozo GAIA MED *

Karmen Pahor, dr. med. spec. spl. med.
Prečna 2, 6230 Postojna

Tel.: 05 / 720 33 33,

karmen.pahor@studioproteus.si

Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom.
www.gaiamed.si

* ARISTOTEL, zdravstveni center d.o.o. *

Ambulanta Krško, Aškarčeva 1, tel.: 07/49 03 000

Ambulanta Novo mesto, Gubčeva 22,
tel.: 07/33 15 293

www.aristotel.si,

Ambulanta za osteoporozo, meritev kostne
gostote in druge spec. ambulate.

* GINEKOLOGIJA BEŽIGRAJSKI DVOR *

Peričeva ul. 15, 1000 Ljubljana

T: 01 436 43 00, www.ginekologija-bd.si

Spec. ordinacije za ginekologijo, uroginekologijo, urologijo, ultrazvočne preiskave, osteoporozo **NOVO:** lasersko zdravljenje stresne inkontinence in ohlapne nožnice

* AMBULANTA ZA MERJENJE KOSTNE GOSTOTE *

ZD Šiška, Derčeva 5, Ljubljana

Merjenje poteka v ambulanti

v 2. nadstropju, soba 215.

Na merjenje se naročite na telefon 01 5815 314

http://www.zd-lj.si/zdlij/images/Merjenje_kostne_gostote_2012.PDF

Previdnostni ukrepi za varno izvajanje telesne dejavnosti starejših:

- Vsi, ki se (že dolgo) niso ukvarjali z intenzivnejšo vadbo, naj se prej posvetujejo z zdravnikom.
- Napredujte počasi in postopno.
- Vaditi je treba le, ko ste zdravi.
- Z vadbo (zlasti intenzivnejšo) ne začnite prej kot uro in pol po večjem obroku.
- Izberite ustrezna oblačila in obutev glede na dejavnost in vremenske pogoje.
- Oblačila naj "dihajo" in naj ne dražijo kože, obutev naj bo udobna za stopala in varna za gležnje.
- Vadba naj se prilagodi vremenskim razmeram – izogibati se je treba vadbi v prevročem in prevlažnem okolju ter na prostem ob obilnih padavinah.
- Pred (po potrebi), med in po vadbi zaužite zadostne količine tekočine, najboljše brezalkoholno, negazirano in brez kofeina.
- Pred vadbo se je treba ogreti, po končani vadbi pa ohladiti in raztezati.
- Dihanje med vadbo naj bo enakomerno skozi nos, diha naj se ne zadržuje, ob večjem naporu je treba vedno izdihniti (npr. ob dvigu uteži).
- Spremljajte svoj srčni utrip (najlažje z merilniki srčnega utripa) ter svoje počutje, občutek napora in zmognosti pogovarjanja med vadbo.
- Vadba naj ne obremenjuje sklepov. Če se pojavi bolečina v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave, kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma, težko dihanje, izjemna izmučenost in utrujenost, takoj prekinite vadbo.
- V primeru dvoma ali morebitnih vprašanj se posvetujte s strokovnim osebjem (z zdravnikom, s fizioterapevtom, z medicinsko sestro, vaditeljem).

Preprečite!

Osteoporozo definiramo kot zmanjšano mineralno kostno gostoto, je sistemska degenerativna skeletna bolezen, za katero sta značilni nizka kostna masa in mikrookvare kostnega tkiva in večja občutljivost za zlom. To je bolezen, ki je posledica naravnega procesa staranja, pri kateri se postopno in neopazno tanjšajo gradbene enote kosti. Veliko lahko storimo sami s preventivnimi ukrepi:

- zdrava prehrana z dovolj kalcija in beljakovin,
- primerna in zadostna telesna aktivnost,
- izpostavljenost soncu v primernih urah,
- opustitev škodljivih navad kot so kajenje, prekomerno uživanje kave in alkohola.

osteoporoze ... Na drugi strani pa odsotnost ali pomanjkanje telesne dejavnosti in prekomerno sedenje lahko povzroči zmanjšanje kostne in mišične mase, kar lahko vodi v pre-

zgodnje staranje in v zmanjšano sposobnost opravljanja vsakdanjih opravil. V Sloveniji je v starostni skupini nad 65 let telesno nedeljavnih kar okoli 60 % starejših odraslih.



Podporni program za bolnice z osteoporozo

- Splošno o osteoporozi
- Poučni videoposnetki: meritev mineralne kostne gostote, vaje za bolnice ...
- Brezplačna telefonska številka za pogovor s strokovnjakom vsako sredo med 16. in 17. uro.

MODRA ŠTEVILKA
080 74 74



info@srv-pharma.si, Servier Pharma d. o. o.

Menopavza ali klimakterij?

Menopavza je zadnja naravna menstrualna krvavitev. Določimo jo retrogradno, ko krvavitev izostane eno leto. Zdravniki označujejo klimakterij kot obdobje 5–10 let okoli menopavze.

Prav vsako žensko okrog 50. leta leta čaka prehod v novo obdobje – menopavza. Približno dve leti po njenem nastopu pa se pokažejo znaki pomanjkanja ženskega spolnega hormona estrogena. Le-ti se kažejo tudi kot: suha, občutljiva, srbeča, nožnica, izrazitejša pa so te težave med spolnim odnosom, ki je zaradi manjšega vlaženja sluznice nožnice boleč in neprijeten. Pogosto se pridruži tudi pogosto, pekoče, boleče odvajanje vode. Nekdaj so težave ženske sprejemale kot nekaj samoumevnega, danes pa lahko aktivno poskrbijo, da bo neprijetnosti čim manj.

Do nastopa menopavze je sluznica nožnice dobro prekrvavljena, saj za to poskrbi estrogen. Dovolj estrogena zagotavlja primerno vlaženje. Ob prehodu v meno, ko koncentracija estrogena upade, pa se spremeni normalna flora v nožnici. Ginekolog pri pregledu opazi tanko, bledo sluznico in drobne krvavitve.

Ženska s težavami in z znaki se pri svojem izbranem ginekologu lahko naroči na pregled, da skupaj poišče najustreznejšo rešitev.

Estrogenska terapija preko nožnice pozdravi sluznico in odpravlja neprijetne znake. »Pozorni moramo biti le na morebitne kontraindikacije, ki so enake kot pri sistemski uvedbi nadomestne hormonske terapije, to so rak dojke ali maternične sluznice, nepojasnjena krvavitev iz rodil, venska ali arterijska tromboembolija, jetrna bolezen, porfirija, nezdravljena arterijska hipertenzija. Težave omilijo tudi vaginalni lubrikanti.

Preprečimo zdravstvene težave ob visokih temperaturah!

- Dnevno popijte vsaj dva litra tekočine oziroma odvisno od stopnje potenja. Stopnjo hidracije najbolje zaznamo z občutkom za žejo in s pogostostjo uriniranja; če gremo redko na vodo, urin pa je temnejši, je to dodaten znak, da je treba zaužiti več tekočine. Opozorilo: če vam je zdravnik omejil količino tekočine, ki jo smete zaužiti, ali če se zdravite z zdravili za odvajanje vode (diuretiki), vprašajte zdravnika, koliko tekočine smete zaužiti v vročem vremenu.
- Ne uživajte pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa. Ne uživajte zelo hladnih pijač.
- Prostore prezračite zjutraj in zvečer. Svetujemo tudi uporabo rolet, ki odbijajo sonce, najboljši način hlajenja so klimatske naprave. Zadržujte se v zaprtih, hlajenih prostorih. Če doma ali v službi nimate klimatskega hlajenja, pojdite v nakupovalni center ali knjižnico – tudi nekaj ur dnevno v ohlajenem prostoru koristi pri vzdrževanju normalne telesne temperature v vročini.
- Doma se hladite s hladno prho ali hladno kopeljo.
- Oblačite se v naravne material, bombaž ali lan, oblačila naj bodo ohlapna, svetla.
- Nekateri ljudje so zdravstveno bolj ogroženi. Bodite še posebej pozorni na znake prizadetosti pri dojenčkih in majhnih otrocih, starejših ljudeh, duševno prizadetih ter pri ljudeh s kroničnimi obolenji, predvsem pri srčnih bolnikih in ljudeh s povišanim krvnim tlakom.
- V primeru znakov vročinskih krčev, vročinske izčrpanosti ali vročinske kapi pokličite zdravniško pomoč.

»Raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, kapi, visokega krvnega tlaka, osteoporoze ...«



Pred nedavnim so na spletni strani trdna.si predstavili vaje z elastičnim trakom, ki si jih lahko ogledate tudi na videoposnetkih. Vaje so namenjene krepitvi mišic udov, posledično krepitvi kosti in so zato primerne tudi za bolnike z osteoporozo. Vaje se enostavno lahko izvajajo tudi doma. Pomembna je pravilna izvedba vaj in sočasna vključitev mišic trupa, ki stabilizirajo telo in preprečijo nepravilnosti pri drži. To so mišice, ki jih vse prepogosto zanemarimo – mišice trebuha, hrbta in zadnjice. Že na začetku vadbe moramo izbrati trak primerne težavnostne stopnje (priporočilo proizvajalca). Priporočljivo je, da je trak med vadbo vedno napet, tako da je upor prisoten tudi med izhodnim položajem. Vaje izvajamo počasi in nadzorovano za zgornje in spodnje ude, simetrično za levo in desno polovico. Vsak dan izberemo do 8 različnih vaj. Opravimo tri sete po 10 ponovitev iste vaje in nato preidemo na naslednjo. Ob izvajanju vaj je nujno potrebno pravilno dihanje. Podrobnosti o pravilni izvedbi vaj si lahko preberete oz. ogledate na trdna.si. Besedilo in vaje je pripravila Maja Kozlevčar Živec, dr. med., spec. fiz. reh. med. Ambulanta za osteoporozo, Barjanska c. 62, 1000 Ljubljana.

TERME IN WELLNESS PORTOROŽ

Opravljam diagnostiko kostne strukture (Denzitometrijo), ki nam pove kakšne gostote so naše kosti. Za prijavo pokličite: 05 692 8060, čakalne dobe ni! V Juliju, avgustu in septembru vam nudimo 20% popust! (cena s popustom samo: 36,80 €) www.lifeclass.net

ZASEBNA ORDINACIJA

za ginekologijo in porodništvo, Alojzija Anderle dr. med.

Kopališka cesta 7, Radovljica,
tel.: 04 531 49 50, anderle.smon@siol.net,
www.dzdravje.si/ordinacija-anderle
V ambulantni poleg ginekološke dejavnosti merimo tudi kostno gostoto.

dvignjene gredice**Dvignjene gredice in korita****Dvignjene gredice****Dvignjeno leseno korito****Dvignjena korita MEP****Dvignjene tople grede**

Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Sladkorni bolnik na potovanju

Avtor:

Ines Trebec

Sladkorna bolezen ni ovira!

Poletje je čas, ko mnogi preživljajo brezskrbne dneve in počitnice izkoristijo, da si napolnijo zaloge energije za vse leto. V času dopustov spremenimo svoj ritem, nekateri gredo na potovanje, drugi se odločijo v svojem prostem času povečati svojo telesno aktivnost, za vse pa velja, da si umirimo telo in duha od prenatrpanega urnika med letom. Spremembe zdravemu človeku ne povzročajo posebnih preglavic.

Kako pa je z bolniki, ki imajo sladkorno bolezen? Na kaj morajo biti pozorni pri načrtovanju počitnic in potovanj, smo se pozanimali pri **dipl. med. sestri Klari Peternelj**, ki uvodoma poudarja, da so bolniki s sladkorno boleznijo ves čas zdravljenja vključeni v zdravstveno-vzgojne programe različnih vsebin. Podane informacije so jim v pomoč, da to kronično bolezen čim bolje spoznajo in se jo naučijo obvladovati – voditi v vsakdanjem življenju. Prav tako pa so tudi poučeni, kako ukrepati v posebnih okoliščinah, kamor sodi tudi čas počitnic in potovanj.

Je lahko sladkorna bolezen ovira za bolnike, ki si želijo npr. na potovanje v tujino?

Sladkorna bolezen načeloma ni ovira za bolnike, da ne bi mogli polno živeti. Nedvomno pa je od vrste zdravljenja, urejenosti sladkorne bolezni, bolnikove sposobnosti samovodenja in morebitnih pridruženih kroničnih zapletov odvisno, koliko brezskrbnosti si posameznik lahko privoščiti v počitniških dneh. Največ svobode imajo bolniki, ki obvladujejo sladkorno bolezen brez zdravil, torej z zdravo prehrano in s telesno aktivnostjo. Vendar tudi oni ne smejo pozabiti na načela zdrave, uravnotežene prehrane, saj se grobi prekrški tudi pri njih kaznujejo s poslabšanjem sladkorne bolezni, še zlasti,

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si



če se pridruži še kakšna bolezen. Bolniki, ki se zdravijo z inzulinom, potrebujejo več informacij.

Pomembno je, da spoštujejo načela zdravljenja »njihove« sladkorne bolezni in da ne pozabijo jemati predpisanih zdravil. Prav tako kot ostali lahko gredo na počitnice, hodijo na izlete ter potujejo v bolj ali manj oddaljene kraje in pri tem izbirajo med vsemi potovalnimi sredstvi. Nekateri najdejo čas za hobije, so npr. bolj telesno aktivni, kar pomeni večjo možnost za nastanek hipoglikemij – prenižkih vrednosti krvnega sladkorja. Spremeni se jim lahko tudi prehrana; tako ritem prehranjevanja kot tudi količina in sestava obrokov. Nerednost v prehrani in eksperimentiranje z njo lahko povzroča ali povišane vrednosti koncentracije glukoze v krvi ali hipoglikemije.

Kaj svetujete bolnikom s sladkorno boleznijo, ki bodo svoj prosti čas preživeli aktivneje in povečali svojo telesno aktivnost?

Telesna aktivnost izboljša fizično in psihično počutje. Povečana dejavnost mišic povečuje energijske potrebe telesa, zniža se koncentracija krvnega sladkorja in zveča učinek inzulina. Več telesne dejavnosti poveča tveganje za nastanek hipoglikemij. Priporočamo, da se na daljše pohode ne odpravljajo sami, da seznajajo nekoga s smerjo njihove pohodne poti, s časom odhoda in predvidenim časom vrnitve. Pred telesno dejavnostjo naj preverijo koncentracijo krvnega sladkorja in upoštevajo navodila samovodenja. Koncentracijo krvnega sladkorja naj preverjajo vsako uro telesne dejavnosti in naj v primeru nizkih vrednosti ustrezno ukrepajo. Prepričajte naj se, da zna spremljevalec ukrepati v primeru hipoglikemije, da zna uporabljati glukometer in da zna vbrizgati glukagon. Pohodni čevlji naj bodo kakovostni, uhojeni in udobni. Za daljšo hojo naj obujejo dva para nogavic. Če so na območju, kjer je vroče in/ali vlažno, naj vsebnik s testnimi lističi hitro odprejo in ga takoj zaprejo, ker vlaga vpliva na kakovost lističev.

Kako naj se sladkorni bolniki, ki načrtujejo počitnice v tujini ali daljšo odsotnost z doma, ustrezno pripravijo na potovanje?

Zaradi spremenjenih okoliščin morajo bolniki s sladkorno boleznijo dopust oziroma potovanje pravilno načrtovati, se na to ustrezno pripraviti in upoštevati navodila glede potrebnih sprememb v zdravljenju oziroma samovodenju sladkorne bolezni. Tako preprečijo pojav akutnih (diabetično ketoacidozo, hiperosmolarni sindrom) in poslabšanje kroničnih zapletov. Poleg ukrepov, ki veljajo za vse (ureditev zdravstvenega zavarovanja, obvezna cepljenja, če potujejo v države, kjer je to potrebno), si zagotovijo še:

- identifikacijski kartonček, kjer je v dveh tujih jezikih napisano, da imajo sladkorno bolezen in kako je treba ravnati ob hipoglikemiji;
- potrdilo zdravnika, na katerem piše, da imajo sladkorno bolezen in kako jo zdravijo,
- navodila za prilagajanje zdravil in/ali inzulina pri prehodu v drugi časovni pas, saj menjava časovnega pasa vpliva na zdravljenje;

»V ročni prtljagi naj imajo inzulin v originalni embalaži, izolirno torbico za shranjevanje inzulina, pripomočke za samokontrolo, pripomočke za hipoglikemijo, identifikacijski kartonček, zdravniško potrdilo, ostala predpisana in nujna zdravila, dodaten obrok hrane in vodo.«

- zadostno količino zdravil (tablete, inzulin) in ostalih pripomočkov za samokontrolo;
- naslov najbližje zdravstvene ustanove;
- če potujejo v tujino, naj se pozanimajo o generičnih imenih inzulina in zdravil, ki jih prejema, če bodo le-te potrebovali;
- pozanimajo naj se o hrani, predvsem o značilnih jedeh, ki bi jih želeli poskusiti in o kakovosti pitne vode.

Bolniki s sladkorno boleznijo naj potujejo v kraje, kjer je zdravstvena služba primerno organizirana. Tisti, ki potrebujejo hemodializo, morajo prebivati v bližini hemodializnih centrov in si dializno mesto zagotoviti že pred odhodom. Bolniki s sladkorno in hkrati srčno boleznijo ali popuščanjem srca, morajo biti še posebej previdni. Tistim s hušjo stopnjo srčnega popuščanja celo odsvetujemo potovanja, predvsem dolge polete z letalom.

Kako je s shranjevanjem zdravil v času potovanja z različnimi prevoznimi sredstvi?

Če taki bolniki potujejo z letalom, vlakom ali avtobusom, naj prtljago razdelijo na dva dela. V ročni prtljagi naj imajo inzulin v originalni embalaži, izolirno torbico za shranjevanje inzulina, pripomočke za samokontrolo, pripomočke za hipoglikemijo (glukozne tablete ali glukozni gel, glukagon), identifikacijski kartonček, zdravniško potrdilo, ostala predpisana in nujna zdravila, dodaten obrok hrane in vodo. Če potujejo z avtomobilom in so vozniki, morajo paziti, da ne pride do hipoglikemije; ob njenih znakih pa morajo takoj in pravilno ukrepati.

Pri inzulinu moramo biti pozorni, ali je shranjen na primerni temperaturi?

Inzulin je treba hraniti na primerni temperaturi, da ohrani svojo učinkovitost. Neučinkovit postane pri temperaturah pod 2 °C in nad 35 °C. Ne sme se pregreti, ne sme biti izpostavljen soncu in ne sme zmrzniti. Pri potovanju z letalom, vlakom, avtobusom ga imejte v ročni prtljagi, ker temperature v zaprtem avtomobilu, avtobusu, vagonu ali prtljažnem prostoru letala dosega previsoke ali prenizke vrednosti. Pri potovanju z avtomobilom ga ne smete imeti na polici, armaturni plošči ali v prtljagi na strehi avtomobila. Če potujete v zelo vroče ali mrzle kraje, ga hranite v izolirni torbici ali drugi primerni embalaži, ki ohranja sprejemljivo temperaturo.

Morebitne posebnosti pri potovanju z letalom?

Večina osebja na letališčih razvitejših držav prepozna opremo in pripomočke za zdravljenje sladkorne bolezni. Ker povsod ni tako, mora imeti bolnik pri sebi identifikacijsko kartico in potrdilo zdravnika. Vsa zdravila morajo biti pakirana v originalni embalaži. Kdor ima inzulinsko črpalko, naj osebje na letališču opozori nanjo že pred pregledom varnostnikov. Bolniki naj pred odhodom preverijo vsebino ročne prtljage.

Kako na bolnike vpliva potovanje med časovnimi pasovi?

Menjava časovnega pasa vpliva na zdravljenje z inzulinom. Bolniki, ki načrtujejo takšna potovanja, naj se posvetujejo s člani diabetološkega tima. Pri njih bodo dobili natančne informacije o prilagoditvi odmerkov inzulina ali tablet, ki so odvisni od sheme zdravljenja, spremembe časa (števíla dodatnih ali manjkajočih ur) in od dnevnega časa začetka in konca prevoza. Odmerek je treba primerno prilagoditi časovni razliki. Če je časovna razlika manjša od dveh ur, odmerka inzulina ni treba prilagajati. Enostavno pravilo je, da se odmerek inzulina poveča, ko se dan daljša. To je pri potovanjih na Zahod. Odmerek se zmanjša, ko se dan skrajša, torej pri potovanjih na Vzhod.

Običajno ljudje na potovanju pokušajo in uživajo tipično lokalno hrano. Je pri uživanju take hrane pri bolnikih s sladkorno boleznijo kakšna omejitev?

Poleg že prej navedenih splošnih napotkov svetujemo, da se pred potovanjem v tujino pozanimajo in preverijo vsebnosti ogljikovih hidratov v značilnih jedeh neke dežele. Izogibati se je treba uživanju »ulične prehrane«. V toplih področjih naj bodo pozorni na higieno kakovost hrane. Če si pred obroki vbrizgavajo inzulin, naj to v restavracijah storijo šele, ko dobijo hrano na mizo. Ko potujejo, naj imajo s seboj vedno prigrizek, če pride do sprememb načrtovanega poteka dneva. Pijejo naj vodo, mineralno vodo, čaje, alkohol pa naj uživajo le v zmernih količinah, saj se koncentracije glukoze v krvi lahko znižajo. Preverijo naj, ali je voda, kjer se nahajajo, pitna, sicer naj pijejo ustekleničeno.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



»Ker lahko potujem, živim bolj vznemirljivo in kakovostno življenje.«

Osebno zgodbo nam je zaupal **Simon Kerma** iz Ilirske Bistrice, ki kljub sladkorni bolezni in vsakodnevni funkcionalni inzulinski terapiji (FIT) neovirano potuje in odkriva lepote različnih celin:

»Za sladkorno boleznijo (tip 1) sem zbolel leta 1997 v starosti 23 let. Sprva sem za zdravljenje potreboval zdravila v obliki tablet, kasneje pa se je bolezen stopnjevala in leta 2001 sem prešel na inzulinsko terapijo. Istega leta sem se za tri mesece odpravil v Avstralijo in na Novo Zelandijo ... Od nekdaj zelo rad potujem in tudi narava mojega dela je taka, da vključuje veliko strokovnih ekskurzij, izletov, potovanj. Zato se takim 'užitkom' seveda nisem niti hotel niti mogel odreči.

Poudariti velja, da se je treba na vsako potovanje dobro pripraviti, kot sladkorni bolnik pa moraš vse skupaj še malo bolje načrtovati. Potovanje je namreč lahko precej stresno in naporno, soočamo se z nepredvidljivimi situacijami, kar lahko povzroči določene težave in zaplete pri nadzoru bolezni. Če gre za zahtevnejše potovanje, se pred odhodom v tujino o preventivnih ukrepih posvetujem z diabetologijo in osebno zdravnico. Pri sebi imam vedno tudi člansko izkaznico Zveze društev diabetikov Slovenije, ki mi je že prišla prav na letališču ob kontroli osebne prtljage. Seveda so bile težava igle za peresnik in inzulin. Ko sem pristojnim pojasnil, za kaj gre in jim v dokaz pokazal izkaznico, ni bilo več težav. Pri sebi imam tudi zdravniško potrdilo o sladkorni bolezni z inzulinsko odvisnostjo, napisano v angleškem jeziku, kar je koristno tako pri raznih formalnih kontrolah (policija, carina ipd.) kot tudi v primeru nenadnega poslabšanja in nujne zdravstvene oskrbe. Ta je zaradi tega lahko precej učinkovitejša.

Odvisno od tega, kam potujem, se temu ustrezno pripravim. Bil sem že v številnih evropskih državah, v JV Aziji, Avstraliji, Afriki (Egipt, Gana), ZDA ... in ni bilo posebnih težav. Pazim, da inzulina ne izpostavljam pre nizkim ali previsokim temperaturam, da je torej primerno shranjen v potovalni izolirni torbici. Zelo pomembno je, da si ustrezno načrtujem in pripravim zadostno količino inzulina, ki ga moram imeti s seboj. Pomembno je načrtovati redne obroke, vendar je to na potovanju včasih težko, ker se je treba pač prilagajati različnim situacijam. Tako kot doma si tudi na potovanju redno merim raven krvnega sladkorja, kar pomeni, da moram imeti s seboj dovolj testnih lističev. V primeru »hipe« oz. hitrega padca krvnega sladkorja imam pri sebi sadje ali kakšen bonbon, pazim tudi, da zaužijem zadostne količine vode. Ob vseh preventivnih ukrepih zaradi sladkorne bolezni in temu prilagojenega načrtovanja še vedno z veseljem potujem in v živo spoznavam lepote narave in družbe. Ker lahko potujem, živim bolj vznemirljivo in kakovostno življenje.«

Hlajenje in ogrevanje prostorov s klimatsko napravo enostavna, ekonomična in hitra rešitev toplotnega udobja.

Klimatske naprave MITSUBISHI ELECTRIC odlikuje napredna inverterska tehnologija. Uvedba inverterske tehnologije prilagajanja delovanja naprave glede na potrebe je popolnoma spremenila udobje bivanja v prostoru in omogočila izjemen napredek človeka in družbe, ki pa ne stremi le k povečanju udobja bivanja in učinkovitosti dela ampak tudi k zmanjšanju porabe energije.

Zaradi inverterske tehnologije, ki ne zahteva stalnih zagotov in prekinitev delovanja, kot je to pri napravah s fiksno močjo delovanja, se podaljša življenjska doba naprave, toplotno udobje skozi vse leto pa je konstantno in tiho. Pri najnižji hitrosti ventilatorja je zvočni tlak notranje enote le **20 dB(A)**, kar je slišati kot šelestenje listja na drevesu. Poleg tega Plasma Quad filtri v napravah prečistijo zrak virusov in bakterij.

Zahvaljujoč posebni tehnologiji imenovani hiper gretje pa se celo uporabniki v regijah z izjemno mrzlimi zimami zaneajo na klimatsko napravo MITSUBISHI ELECTRIC tipa **MSZ-FH VEHZ**. Naprava zagotavlja delovanje na ogrevanju do zunanje

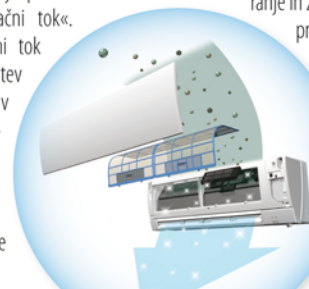
temperature -25°C, polna nazivna zmogljivost naprave se ohrani tudi pri zunanji temperaturi do -15°C. Za modele serije **MSZ-FH VE** pa proizvajalec zagotavlja ogrevanje do -15°C zunanje temperature brez uporabe dodatnega grelnika. Sezonska energetska učinkovitost klimatske naprave MSZ-FH VE, ki jo je proizvajalec meril skozi vso sezono delovanja, je v najvišjem razredu energetske učinkovitosti **A+++**, tako pri ogrevanju kot hlajenju.

Za idealno toplotno udobje skrbi še osem vertikalno nameščenih senzorjev, ki se premikajo levo in desno ter podrobno tridimenzionalno (3D) analizirajo sobno temperaturo. Naprava lahko oceni, kje se v sobi nahajajo osebe in na tej osnovi izvaja funkciji »posredni zračni tok« ali »neposreden zračni tok«. Funkcija neposredni zračni tok se lahko uporabi za usmeritev zračnega toka neposredno v ljudi, ko se želijo hitro ogreti ob prihodu v prostor, na primer na zelo mrzel dan. Funkcija posredni zračni tok se lahko uporabi, ko je

zračni tok premočan ali preveč neposredno usmerjen v osebo, na primer ob želji, da se telesna temperatura osebe v prostoru ne bi pretirano ohladila.

V primerih, ko za ogrevanje prostorov potrošimo veliko sredstev ali v primerih, ko ogrevanje stanovanja ali pisarne ni ustrezno urejeno, predstavlja klimatska naprava MITSUBISHI ELECTRIC enostavno, hitro in ekonomično rešitev s katero istočasno zadovoljimo tudi potrebo po hlajenju v vročih in soparnih poletnih dneh. Vsak zaposleni zagotovo visoko ceni ustrezno ohlajeno delovno okolje, povratek v udobje ohlajenega doma po naporni vožnji v pregretem avtomobilu ter seveda počitek in spanje v prijetno ohlajeni spalnici za idealen zagon v nov delovni dan.

Namestitev je opravljena v enem dnevu z minimalnim posegom v prostor. Strokovnjak opravi ogled prostorov in svetuje primeren tip, model, moč ter kraj namestitve notranje in zunanje enote klimatske naprave. Poleg najbolje prodajanih stenskih modelov z eno zunanjo in eno notranjo enoto, prostore lahko klimatiziramo z uporabo multi sistemov z eno zunanjo in več različnimi notranjimi enotami, kot so talne, stropne, vgradne ali kanalske enote, katere lahko povežemo s sistemom prezračevanja za rekuperacijo toplote.



VITANEST d.o.o., maj 2013

vitanest d.o.o.
KLIMA CENTER
<http://www.vitanest.si>

VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

MODRA ŠTEVILKA
080 19 59
brezplačna telefonska številka za uporabnike

Po več letih iskanja, sem našla rešitev za svoje zdravje



Moje zdravje se je hitro slabšalo, jaz pa nisem prenesla nobenih tablet. Visok pritisk, bolečine v križu in kolenih, revmatoidni artritis in z njim boleči, trdi in deformirani sklepi, bila sem v stanju, da tudi hodila nisem več normalno. Zdravnica mi je lahko pomagala samo s tabletami za nižanje pritiska in lajšanje bolečin, čemur pa se je uprl moj želodec. Zato sem potrebovala še dodatne tablete, da bi zdravila sploh lahko prenesla. Pa tudi to ni pomagalo. Sledil je odpor drugih organov, da sem na koncu komaj še lahko dihala.

Nikoli nisem bila prav trdnega zdravlja. Zato sem pojedla v preteklosti veliko tablet. Pred triindvajsetimi leti se mi je vnel žolčnik in pripeljal do zlatenice, tako, da ga je bilo treba odstraniti. Po operaciji je prišlo do zapleta in se mi je

vnela trebušna slinavka. Zadnjih deset let pa je bila moja glavna težava revmatoidni artritis, ki je napredoval do te mere, da leve roke skoraj nisem več mogla premikati, ponoči pa sem se zbudila od bolečin. Poleg tega se mi je pred dvema letoma pojavil še visok krvni pritisk.

Kar dolgo sem se trudila, da bi si pomagala z zdravili. Pa ni šlo. Zato sem poskušala najti kakšno naravno rešitev. Po naključju sem v trgovini, kjer sem iskala čaj za nižanje pritiska, srečala gospo, ki mi je povedala, da je njenemu možu pomagal ajurvedski vaidya Nithi Subramaniam in mi posredovala številko njegove ordinacije v Ljubljani.

Prvi pregled je bil zame zelo nenavaden. Moje zdravstveno stanje je določil z merjenjem pulza. Ko je pri tem takoj našel točko na hrbtenici, ki me že dolga leta boli, je pridobil takoj moje zaupanje.

Povedal mi je, da je vzrok mojih težav zastrupljanje z neprimerno hrano, kamor pa sodijo tudi zdravila. Težave s sklepi pa da izvirajo iz hrbtenice. Povedal mi je tudi, da naj me ne skrbi povišan pritisk, ker je le posledica drugih težav. Da bi končala z zastrupljanjem, mi je za odpravo mojih težav, najprej priporočil, da pričnem z zelo strogo dieto. Točno je bila določena vrsta hrane, ki mi koristi in ki mi škoduje.

Že pred obiskom pri vaidyi Nithiju, sem resno razmišljala o kakšni drastični obliki posta, saj sem se po vsaki jedi zelo slabo počutila. Tako se mi ni bilo težko držati njegove diete, čeprav je bila zelo stroga. Po mesecu dni pa sem se že bolje počutila.

Takrat mi je vaidya Nithi svetoval, da pričnem s terapijo in mi tudi točno določil njeno trajanje in način. Predpisal mi je mesec dni terapij, vsak dan po dve uri. Poleg mi je določil še stvari, ki jih moram ali ki jih ne smem početi doma. Odločila sem se, da predlog sprejemem, točno sledim navodilom in se vsak dan oglasim pri njem na terapijah. Tako je vaidya Nithi vsak dan spremljal moje stanje in počutje ter glede na to prilagajal terapijo.

V letih, odkar je začela napredovati moja bolezen, sem se trudila najti rešitev, tako v okviru uradne medicine, kot tudi s homeopatijo in nekaterimi drugimi alternativnimi metodami. Nihče od njih mi ni uspel res pomagati, tako da sem upala samo še, da bi mi ostala uporabna vsaj ena roka.

Vaidyi Nithiju je v manj kot treh mesecih uspelo, da so bolečine skoraj izginile in da lahko premikam obe roki. Hodim brez težav in bolečin v kolenih ne čutim več. Tudi krvni pritisk se mi je znižal na normalno raven, stanje pa se mi še vedno izboljšuje. Spet imam upanje in ni me več strah, da bi v bližnji prihodnosti postala nepokretna.

Vsakomur, ki gre skozi kronične težave in išče pomoč, bi priporočila, naj se poveže z vaidyo Nithijem po telefonu 070 447 122 ali po e-pošti: nithi.ayurveda@yahoo.com

Hvala ti Vaidya Nithi.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Motnje pigmentacije kože

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Ne le pigmentna znamenja

V poletnem času z oblačili pokrijemo manj kože telesa, zato hitro opazimo svetleje ali temneje obarvane predele kože ter različne lise. Še posebej predeli brez pigmenta ali z manj tega postanejo opaznejši in bolj moteči zaradi vpliva UV-žarkov in posledične porjavelosti. Da porjavelost ne sme biti izrazitejša, pa je tako že znano.

Osnovna barva kože posameznika je določena v dednem zapisu. V naših genih je določena količina melanocitov v povrhnjici, specifičnih celicah, ki tvorijo kožni pigment

melanin. Melanin deluje kot nekakšen absorpcijski filter in ščiti kožo in podkožje pred škodljivimi učinki UV-žarkov. Največja gostota melanocitov je v koži obraza in okoli spolovil, manj jih je po trupu in okončinah. Količina melanina se lahko prehodno poveča zaradi vpliva UV-žarkov in nekaterih hormonov.

Na barvo kože vpliva tudi prekrvavljenost kože in s tem prisotnost hemoglobina v koži. Slabokrvni ljudje imajo izrazito blede kožo. Rumenkasto obarvajo kožo karotinoidi (vitamin A), če pojemo preveč korenja, rumenega sadja oz. vitaminskih dodatkov. Pri tem se intenzivneje rumeno obarvajo dlani in podplati. Uživanje visokih odmerkov vitamina A

nikakor ne ščiti pred UV-žarki in ne vpliva na hitrost porjavelosti kože (ki je posledica povečane tvorbe pigmenta melanina v povrhnjici), kot je včasih zmotno slišati v nekaterih reklamnih sporočilih. Nekoliko vpliva na barvo kože tudi debelina rožene plasti povrhnjice.

Hiperpigmentacije – povečana količina pigmenta

Včasih čez poletje postanejo izrazitejše in vidnejše različne hiperpigmentacije. Tipičen primer so sončne pege, ki nastanejo že v otroštvu, predvsem pri svetlopoltih, čez zimo pa zbledijo.



Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!





Melazma



Solarni lentigo

»Pri zdravljenju melazem je potrebna potrpežljivost, saj lahko mine več mesecev, preden opazimo znatno izboljšanje.«

Melazma

V nosečnosti in pri jemanju hormonskih kontraceptivov se pri ženskah pogosto pojavi rjava lisa, predvsem na svetlobi izpostavljenih delih kože. Običajno nastane poleti ob izpostavljanju soncu in pozimi ne izgine povsem, ob ponovnem izpostavljanju soncu pa zopet postane izrazitejša. Najpogostejše se pojavi na čelu ali drugje na obrazu in dekolteju in je estetsko lahko zelo moteča in trdovratna.

Zdravljenje

Pomembno je izogibanje sprožilnim dejavnikom, soncu in hormonskim kontraceptivom.

Pri odstranjevanju melazem je zelo pomembna zaščita pred sončnimi žarki, tako da se poleti večinoma zadržujemo v senci, nosimo ustrezna pokrivala, ki bodo zaščitila obraz, in uporabljamo kreme z visokimi zaščitnimi faktorji pred UVB- in UVA-žarki. UVA-žarki prehajajo tudi skozi steklo, zato se je treba zaščititi tudi pred daljšo vožnjo v avtomobilu.

Za razbarvanje že obstoječih melazem se uporabljajo belilne kreme. Uporabi se lahko tudi 15- do 20-odstotna azelaična kislina ali pa alfa hidroksi kisline (sadne kisline), ki v nižjih koncentracijah povzročajo povrhnji piling. Belilne kreme z višjimi koncentracijami hidrokinona so odsvetovane. Preparatov z omenjenimi snovmi je na našem trgu v lekarnah več vrst v različnih kombinacijah.

Obstajajo tudi kreme za razbarvanje, ki vsebujejo izvleček sladkega korena in vitamina C.

Pri zdravljenju melazem je potrebna potrpežljivost, saj lahko mine več mesecev, preden opazimo znatno izboljšanje.

V dermatoloških ambulantah lahko opravimo nekoliko globlje kemične pilinge. Z laserjem odstranjujemo le trdovratnejše melazme zaradi možnih potencialnih stranskih učinkov samega zdravljenja, kot so postvnetne hiper- in hipopigmentacije in celo brazgotinjenje. Če je melazma posledica kopičenja pigmenta v usnjici, jo je zelo težko odstraniti. Potrebni so globlji pilingi

in laserski posegi, ki jih mora opravljati ustrezen strokovnjak dermatolog ali plastični kirurg.

Solarni lentigo, lentigo senilis

Med ljudmi so poznane kot »jetrne lise« in so povsem nenevarne. Gre za okrogle ali ovalne lise na soncu izpostavljeni koži (obraz, roke) starejših ljudi. Vendar bi opozorila, da je kljub vsemu potrebno skrbno opazovanje teh lis, saj se lahko (sicer redko) razvijejo v resnejše kožne tumorje. Pozorni moramo biti na vsako spremembo v barvi, obliki in velikosti omenjene lise. Če zdravnik potrdi, da gre le za starostni lentigo in so ti za osebo estetsko zelo moteči, se lahko uporabi različna belila za razbarvanje le-teh.

Večina omenjenih pigmentnih sprememb ni nevarnih, so pa estetsko lahko zelo moteče in frustrirajoče. Ob natančnem pregledu in posvetu z zdravnikom se običajno najde zadovoljiva rešitev za prizadetega.

Prehodne oz. rezidualne hiperpigmentacije

Hiperpigmentacije lahko nastanejo tudi na mestih kroničnega draženja kože, npr. z obuvami, s paščki, praskanjem ipd. in kot posledica hormonskih motenj. Prehodne rezidualne hiperpigmentacije nastanejo tudi po različnih vnetjih kože, npr. ekcemov, psoriazi, krioterapiji bradavic ipd.

V omenjenih primerih je najbolje, da počakamo, da sprememba spontano izzveni ali uporabimo prekrivno kozmetiko (pudre, barvne kreme), če so spremembe za osebo zelo moteče in vidne.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Ustrezna zaščita je obvezna

Pred nami je obdobje leta, ko se bomo več časa zadrževali na prostem. Približujejo se tudi počitnice in dopusti, ko bomo bolj izpostavljeni sončnim žarkom. Kolesarjenje, sprehodi in različne športne aktivnosti v lepem sončnem vremenu spodbudno vplivajo na naše počutje in razpoloženje ter spodbujajo nastajanje vitamina D v koži, ki je pomemben pri preprečevanju osteoporoze in sodeluje v mnogih pomembnih presnovnih procesih v organizmu.

Žal pa sončna energija nima samo koristnih učinkov, zato je pomembno, da se ne izpostavimo preveliki količini sončnih žarkov in da poskrbimo za zadovoljivo zaščito pred škodljivimi vplivi UV-sevanja. V medijih se zadnje čase precej piše in govori o pomenu pravilne zaščite pred prekomernim izpostavljanjem UV-žarkom.

V naslednjih vrsticah želim na kratko opisati, zakaj je ustrezna zaščita pred UV-žarki pravzaprav tako pomembna in kako naj jo izvajamo v praksi v našem vsakodnevnem življenju in pri različnih aktivnostih.

UVA, UVB, UVC

Sončne žarke sestavlja svetlobna energija različnih valovnih dolžin, in sicer: UVC, UVB, UVA, vidna svetloba in infra rdeča svetloba, ki tudi prodira različno globoko v plasti kože glede na valovno dolžino. UVC-žarki so običajno prisotni v našem ozračju le v visokogorju in predstavljajo veliko nevarnost za alpiniste in smučarje, predvsem zaradi draženja očesnih struktur.

Koža ščiti notranjost organizma pred škodljivimi vplivi UV-sevanja, zato so se v evoluciji razvili različni zaščitni mehanizmi kože



»Ljudje smo različno občutljivi na sončne žarke, odvisno od prirojene pigmentiranosti (fototipa) naše kože. Vsekakor morajo biti svetlolasi, rdečelas, modrooki in ljudje s svetlejšo poltjo previdnejši od temnolasih z več prirojenega pigmenta.«

pred prodiranjem škodljivih UV-žarkov globlje v organizem (predvsem tvorba rjavega pigmenta melanina, kar povzroča porjavlost kože in zadebelitev rožene plasti – nastanek **sončnega otiščanca**).

Večina UVB-žarkov se odbije oz. vsrka v povrhnjici oz. epidermisu, UVA-žarki pa prodirajo globoko v spodnje plasti usnjice oz. dermisa.

Vsaka porjavlost že pomeni poškodbo kože.

Melanociti so celice v povrhnjici, ki tvorijo pigment melanin, da bi zaščitili globlje plasti kože in podkožja pred prodiranjem UV-žarkov, ki okvarjajo genetski material in druge dele celic in tkiv.

Dolgo je veljalo, da je škodljivo le neposredno izpostavljanje soncu z visoko vsebnostjo UVB-žarkov. Številne raziskave potrjujejo, da so škodljivi tudi UVA-žarki. V solarijih smo izpostavljeni večinoma UVA-žarkom in obiskovanje solarijev je prav tako škodljivo. Večje količine UVA-sevanja smo deležni ob dolgotrajni vožnji v avtomobilih, ker steklo prepušča UVA-žarke. UV-žarki vplivajo na genetski material celic in imunski odgovor kože, tako da imajo pomembno vlogo pri nastanku kožnega raka ter fotostarjanju, ker prodirajo v dermis ter okvarjajo fibroblaste, kolagen, elastična vlakna in endotelij žilja.

Ljudje smo različno občutljivi na sončne žarke, odvisno od prirojene pigmentiranosti (fototipa) naše kože. Vsekakor morajo biti svetlolasi, rdečelas, modrooki in ljudje s svetlejšo poltjo previdnejši od temnolasih z več prirojenega pigmenta. Fototip kože ne vpliva le na nastanek opeklin, temveč tudi na kancerogenezo in procese staranja pod vplivom UV-sevanja. UV-sevanje je dokazano eden najmočnejših zunanjih kancerogenov.

Ko je sončnih žarkov preveč

Velika količina UV-žarkov zavira tudi imunski odgovor organizma lokalno v koži in sistemsko v celotnem organizmu. Pogost je **izbruh herpetičnega izpuščaja** po dolgotrajni izpostavljenosti sončnim žarkom.

Najpogostejše akutne posledice prekomernega izpostavljanja sončnim žarkom so **sončne opekline**. Sončne opekline povzročajo predvsem UVB-spekter sončne svetlobe. Vsaka opekline je znak vnetnega dogajanja v koži. Lahko se pridruži še slabo počutje, glavobol, mrznenje ali povišana temperatura.

Opečeni naj počiva v hladnem prostoru, pije naj dovolj tekočine, na kožo pa si lahko nanaša hladne obkladke ali hladilno kremo.

Najboljša preventiva pred nastankom opeklin je, da se že preventivno zaščitimo pred sončnimi žarki s klobukom, z gostotkanimi, ohlapnimi oblačili in ustreznim zaščitnim faktorjem, ki mora vsebovati zaščito proti UVA-in UVB-spektrom sončne svetlobe.

Pazite

Neposredno izpostavljanje sončnim žarkom ni priporočljivo med 10. in 16. uro, ko je kot žarkov največji. Znano je, da se poškodbe kože zapišejo v genetski material in prispevajo k nastanku kožnega raka tudi šele čez 20 let ali več. Dejstvo je, da smo izpostavljeni soncu med vsemi aktivnostmi na prostem, med športnimi aktivnostmi, delu na vrtu ipd. Upoštevati moramo tudi odboj sončnih žarkov od svetlih površin (peska, snega, skal) in morske gladine. UVB-žarki prodirajo tudi skozi vodo, ne pa skozi steklo.

Pojavi se lahko tudi preobčutljivost na sončne žarke v obliki koprivnice (**solarna urtikarija**). Tudi v tem primeru je najboljša terapija izogibanje soncu in ustrezná zaščita pred UV-žarki ter fototerapija pred poletjem, da dosežemo desenzibilizacijo.

Pretirano izpostavljanje soncu lahko **poslabša že obstoječa kožna obolenja**, kot npr. lupus eritematosus, seboreični dermatitis in rozacea.

Želela bi poudariti, da je pretirano izpostavljanje sončnim žarkom brez ustrezne zaščite eden najpomembnejših vzrokov ekstrinzičnega staranja kože (fotostarjanje). UV-žarki poškodujejo DNK, številne encime in strukture v celici, kar prispeva h kronološkemu staranju. Koža postane manj elastična, stanjšana, suha. Lahko postane rumenkasto obarvana, podobna usnju z zelo globokimi gubami, kar je posledica kopičenja degene-



EAU THERMALE

Avène

Zaščita pred soncem



Najboljša zaščita
pred UVB-UVA

Fotostabilna • Zelo vodoodporna
Brez parabenov

Izdelki so na voljo v vaši lekarni.

Laboratoires dermatologiques
Avène

Pierre Fabre

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe
in pričakovano delovanje.
Litostrojska 44 c., 1000 Ljubljana www.oktal-pharma.si



znak kakovosti v vaši lekarni

dvignjene
gredice

Dvignjene gredice
in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito

NOVO!



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

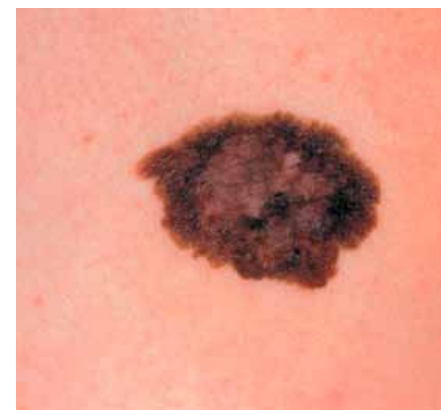
Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si



Sončna opeklina



Maligni melanom

rativno zadebeljenih elastičnih vlaken v koži, razvije se elastoza kože. Okoli oči se pojavijo ogrci, ki so posledica elastoze kože z razširjenimi izvodili lojnic. Na izpostavljenih delih se pojavijo rjave lise (lentigo solaris) in razširjene žilice.

Prevelika in pogosta izpostavljenost UV-žarkom je poleg dednosti dokazano eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek kožnega raka (**fotokancerogeneza**).

Pozorni moramo biti na hitro spreminjanje obstoječih pigmentnih znamenj in na nastanek novih pigmentnih znamenj, še posebej, če hitro rastejo in se spreminjajo. V tem primeru se nemudoma posvetujte z zdravnikom. Vsaka asimetrija v barvi in obliki znamenja je sumljiva. Sumljiva je neostroma omejenost pigmentnega znamenja proti ostali koži, vsaka hitrejša rast, rosenje, sponatano krvavenje. Sumljiva je tudi vsaka ranica na koži, ki se dolgo ne zaceli.

Posebno občutljivi so otroci in starejši

Posebno občutljivi za sončne žarke so otroci in stari ljudje zaradi manjše sposobnosti reparativnih mehanizmov v koži. Vsaka opeklina v otroštvu poveča možnost nastanka kožnega raka v starosti, predvsem malignega melanoma. Ostale oblike kožnega raka pa so bolj povezane s kumulativnim odmerkom UV-sevanja v življenju.

Pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov se najboljše zaščitimo tako, da se poleti med 10. in 16. uro zadržujemo v senci. Kot sem že omenila, UV-žarkom nismo izpostavljeni le ob sončenju, temveč tudi ob različnih aktivnostih na prostem, npr. vrtnarjenju, kolesarjenju, sprehodih ipd. Tudi otroci med igro so izpostavljeni škodljivim UV-žarkom. Dermatologi svetujemo, da si ljudje poskušajo organizirati poletne aktivnosti na prostem v zgodnjih dopoldanskih in poznopoldanskih urah, če je le mogoče.

Svetujemo pokrivala s širokimi kraji ali čepice s ščitnikom, ki pokrivajo tudi vrat (pogoste so opeklina vratu pri kolesarjih).

Pomembna so tudi sončna očala, še posebej pri izletnikih v visokogorje in smučarjih, kjer je prisotno tudi UVC-sevanje. Poleg tega morajo biti previdnejše osebe na plovilih in

ob večjih vodnih površinah, saj se od snežnih in večjih vodnih površin odbije približno 80 % UV-sevanja, od skalnatih površin pa približno 25 %.

Ob daljšem zadrževanju na soncu svetujemo ohlapna, zračna oblačila z dolgimi rokavi. Nekatere novejša tkanina že vsebuje pigmente, ki UV-sevanje absorbirajo oz. odbijajo.

Če se aktivnostim na soncu na prostem v poletnih mesecih ne moremo ali ne želimo izogibati, uporabimo ustrezna zaščitna sredstva.

Zaščitna sredstva

Zaščitna sredstva pred soncem vsebujejo kemične spojine (**kemične filtre**), ki UV-žarke absorbirajo in absorbirano energijo spremenijo v toploto. Kemični filtri se izčrpajo in jih je treba ponovno nanesti.

Fizikalni filtri so drobni mineralni delci titanijevega in cinkovega oksida, ki ostanejo na površini kože in odbijajo UV-žarke. Ker so slabo topni in slabo mazljivi, puščajo na koži rahlo belkasto sled.

Ustrezno in zadovoljivo zaščitno sredstvo mora biti širokospektralno, ki vsebuje zadovoljivo zaščito pred UVA- in UVB-žarki.

Zaščitna sredstva vsebujejo oznake za vsebnost zaščitnih faktorjev, označene s **SPF** za UVB-spekter in **PFA** (protection factor UVA) za UVA-spekter.

Za zaščito pred UVA-spektrom se uporablja tudi oznaka PPD (permanent pigment darkening)

Po evropskih standardih naj bi ustrezno zaščitno sredstvo vsebovalo vsaj 1/3 zaščite UVA v razmerju z UVB-zaščito, zato je smiselna uporaba zaščitnih sredstev SPF 20 ali več, sicer bo zaščita pred škodljivimi UVA-žarki premajhna in zanemarljiva.

Z zaščitnimi sredstvi podaljšamo naravno zaščito kože pred škodljivimi vplivi UV-žarkov.

Kaj pomeni SPF 20?

V praksi naj bi SPF 20 pomenilo, da bi se lahko ob uporabi omenjenega zaščitnega sredstva 20-krat dlje zadrževali na soncu,

»Izkušnje so pokazale, da nas večina pozabi nanesti zaščitno sredstvo na veke, konico nosu in uhljev ter ustnice, ki so še posebej izpostavljeni sončnemu sevanju.«



vendar so študije dokazale, da ne drži. Študije so pokazale, da smo običajno zaščiteni približno 60-odstotno od višine nanešenega faktorja.

Večina ljudi ne nanese dovolj zaščitnega sredstva. Ustrezna količina nanešenega zaščitnega sredstva je 2 mg na cm², kar v praksi pomeni po eno čajno žličko kreme ali gela na obraz in vrat, po eno čajno žličko na vsako okončino in eno čajno žličko na sprednji in zadnji del trupa.

Poleg tega se negativni vplivi UV-žarkov v koži začnejo že pred pojavom rdečine kože (etitema), zato je treba zaščitno sredstvo nanesti vsaj 15–30 minut pred aktivnostjo na prostem in izpostavljanju sončnim žarkom.

Izkušnje so pokazale, da nas večina pozabi nanesti zaščitno sredstvo na veke, konico nosu in uhljev ter ustnice, ki so še posebej izpostavljeni sončnemu sevanju.

Fototip

Kako visok zaščitni faktor je treba nanesti, je odvisno od fototipa kože. Pri svetlopoltih in občutljivih osebah, ki so pogosto opečene in redko porjavijo (fototip I, II) je primeren tudi SPF 50 oz. 50+ oziroma SPF 20–30 pri temneje pigmentiranih, ki so redko opečeni in lažje porjavijo (fototip III in IV).

Ker se zaščitni faktor izčrpa, je treba zaščitno sredstvo ponovno nanesti čez 2–3 ure oz. takoj po kopanju ali obilnejšem znojenju. Sredstva, ki vsebujejo samo fizikalne filtre (drobne delce cinkovega oksida, titanijevega dioksida) ne povzročajo alergij, zato so priporočljiva za ljudi z občutljivo kožo in alergijami ter majhne otroke.

Ne pozabimo, da sončni žarki prehajajo skozi oblake in smo izpostavljeni prevelikemu UV-sevanju tudi v oblačnem vremenu.

Gel, olje ali krema?

Zaščitna sredstva so na voljo v različnih podlagah, npr. kremah, losjoni, gelih, oljih, razpršilih ipd. Najpogosteje uporabljamo losjone in kreme. Za delo in športne aktivnosti so najprimernejši geli in razpršila, ker kožo hladijo in se ne lepijo na dlake in oblačila.

Posebno občutljiva skupina so **dojenčki in majhni otroci**, ker je njihova koža še tanka, nezrela in nima še povsem razvitih samozastitnih mehanizmov. Dojenčkov in majhnih otrok, ki se še ne gibajo samostojno, nikoli ne izpostavljamo sončnim žarkom neposredno. Zadržujemo jih v senci s pokrivali na glavi. Zaščitna sredstva naj bi se uporabljala približno od 6. meseca starosti naprej. Pri tem naj bi uporabljali le zaščitna sredstva, ki vsebujejo le mineralne pigmente, ki se ne absorbirajo v kožo in so namenjeni otrokom.

So zaščitna sredstva škodljiva?

Med ljudmi se pogosto pojavi vprašanje o škodljivosti zaščitnih sredstev pred UV-sevanji. Klinične študije do sedaj niso dokazale in potrdile znatne škodljivosti zaščitnih sredstev. Pogostejše so preobčutljivostne reakcije na sestavino PABA (paraaminobenzijevsko kislino), zato je večina novejših zaščitnih krem ne vsebuje več.

Treba je poudariti, da je uporaba solarijev enako škodljiva kot sončenje in odsvetovana. Med nekaterimi ljudmi še vedno velja prepričanje, da je smiselna uporaba solarijev pred poletjem zaradi zaščite pred škodljivimi sončnimi žarki.

Prav tako kreme za samoporjavitve ne ščitijo pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov, saj ne vsebujejo UV-filtrov – kemijskih in mineralnih pigmentov, ki bi UV-žarke absorbirali oz. odbili. Večina je narejena na podlagi dihidroksiacetona in eritruoze, ki se vežeta na poroženele celice povrhnjice, katere se postopoma odluščijo. Prav tako ni dokazana njihova škodljivost.

Med ljudmi so popularne t. i. naravne tradicionalne kreme za sončenje še iz časov naših babic, kot je npr. šentjanžvevo olje ali kakavovo maslo. Omenjene snovi ne ščitijo pred UV-sevanjem, ker ne vsebujejo UV-filtrov, šentjanžvevo olje pa je fotosenzibilizator in povzroča fototoksične reakcije.

Po izpostavljenosti soncu je smiselno nanesti na kožo negovalna sredstva, ki kožo ponovno navlažijo, obnovijo dvojfolipidno zaščitno plast in vsebujejo antioksidantna sredstva (vitamin E, flavonoidi), ker pod vplivom UV-žarkov nastajajo visokoreaktivne kisikove spojine in prosti radikali, ki poškodujejo različne kožne strukture.

življenjska tekočina® bio kokosov sok



pitni velner.

Kakšno razkošje! 100 % bio sok mladih kokosovih orehov. Lahek in osvežujoč. Čist in bister. Malo sladke, z blagim okusom po kokosu. Nizkokaloričen, z esencialnimi vitamini in minerali.

Pravi naravni zaklad, ki čaka na Vas, da ga odkrijete...

Zastopa: Prema, d. o. o.
www.prema.si

www.dr-martins.com



dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Še en supersadež

Avtor:
Saša V.

Kokos

Še do nedavnega o kokosu nismo vedeli prav veliko. Dojemali smo ga kot eksotični sadež, za katerega je bilo znano, da vsebuje mnogo nasičenih maščob. Danes pa znanost pravi, da je kokos supersadež, ki ima na človeški organizem zelo pozitiven vpliv.

Če analiziramo podatke, ugotovimo, da je mladi kokos bogat vir mineralov in vitaminov. 100 g svežega kokosa ima samo 177 kalorij, 100 g zrelega pa skoraj 400. V 100 g kokosa je 1,7 g beljakovin, 16,8 g maščob, 178 mg kalija, 57 mg fosforja in 16 mg magnezija. Sveža kokosova voda in kokosovo olje sta tista, ki sta sadežu prisluzila vzdevek najbolj zdravilnega na svetu. Prav zaradi njiju pravijo kokosovi palmi tudi drevo življenja. To ime si zagotovo zasluži.

Meso kokosovega oreha vsebuje lavrinsko kislino, ki je glavna nasičena maščobna kislina. Nizozemski raziskovalci so ugotovili, da ta kislina vpliva na zmanjšanje deleža markerjev srčno-žilnih bolezni, ker izboljšuje razmerje med skupnim holesterolom in dobrim holesterolom HDL, krepi imunski sistem ter deluje proti virusom, bakterijam in zajedavcem. V ajurvedski medicini je sveži kokos naravno sredstvo proti stresu. Večino nasičenih maščob v kokosu res sestavljajo srednje dolge verige maščobnih kislin, vendar naj vas to ne skrbi, če se ukvarjate z maščobo na trebuhu! Strokovnjaki pravijo, da telo takšne maščobe raje porablja za energijo, zato je ne skladišči v obliki trebušne maščobe.

Kokosova voda je voda življenja!

Ime voda življenja je sok mladih kokosov dobil zato, ker ima enako elektrolitsko ravnovesje kot naša kri. V njej se skriva zakladnica dragocenih mineralov, ki jih naše telo močno potrebuje. Sveža kokosova voda je zelo okusna. Dobimo jo samo v mladih, še zelenih kokosovih sadežih. Vsebuje kalij, natrij in glukozo. Je idealen napitek za rehidracijo po športni vadbi in deluje izotonično. Poleg tega ne vsebuje nobenih dodanih soli, sladkorjev, barvil ali arom. Lajša težave predmenstrual-

nega sindroma, saj uspešno obvladuje toplotne oblike in pomaga vzpostaviti čustveno ravnovesje. Kombinacija soka mladega kokosa z makovimi semeni in prečiščenim maslom omogoča boljši spanec. Poleg tega pa sok učinkovito blaži težave z jetri in pomaga pri hepatitisu in vročicah.

Kokosovo olje je zvezda med olji!

Ker kokosova maščoba dobro prenaša višje temperature, je podobno kot oljčno olje in maslo odlična za kuhanje. Zaradi te lastnosti ni podvržena oksidaciji, pri kateri nastajajo zdravju škodljivi prosti radikali.

Tisoč razlogov ZA

Kokosovo olje deluje protimikrobno. To pomeni, da **pomaga preprečevati okužbe in bolezni**, ki jih povzročajo škodljivi organizmi. Je edina maščoba, ki **koristi sladkorni bolezni**, saj pomaga uravnati raven sladkorja v krvi in zmanjšuje sekundarne posledice bolezni. Ne obremenjuje trebušne slinavke, ker je pri prebavi potrebnih manj encimov. V reviji Journal of Indian Medical Association je bilo zaslediti, da se je število sladkornih bolnikov močno povečalo hkrati z opuščanjem kokosove maščobe in uvajanjem nenasičenih rastlinskih olj, ki jih oglašujejo kot »zdrave za srce in ožilje«.

Kokosova maščoba **ne redi**, ampak **spodbuja pospešeno izgorevanje maščob** in tako **pripomore k hujšanju**. Zelo pomembno je tudi odkritje, ki ga je objavila dr. Mary Enig, znana biokemičarka in nutricionistka. Poroča namreč o primerih, ko je pri HIV-pozitivnih otrocih prišlo do tega, da so bili po določenem času spet HIV-negativni. Pri prehrani so uporabljali visok odstotek kokosove maščobe, ki je po mnenju te znanstvenice pomagala, da je v telesu nastajalo dovolj monolavrina, za katerega je značilno protivirusno delovanje.

Kokosova maščoba je pokazala izredne rezultate tudi pri zdravljenju herpesa, luskavice in glivice kandidate. Poleg tega je maščoba odlično sredstvo za vlaženje kože, nego obraza in stopal, uspešno pa celi tudi rane in brazgotine in premaguje utrujenost.

Ko kupujete, izberite deviško ali ekstra deviško kokosovo olje

Hidrogenizirano kokosovo olje ni priporočljivo! Vse, kar smo našli zgoraj, velja le za hladno stiskano in nerafinirano maščobo.

Tri vrste kokosa

Mladi kokos

- največ zdravilnih lastnosti
- vsebuje 90–95 odstotkov vode ter velja za najbolj čisto tekočino, ki odpira kanale v telesu
- rehidrira tkiva
- izboljšuje prebavo
- na splošno obnavlja telo

Srednje zreli kokos

- plod dobi meso
- vsebuje manj tekočine kot mladi kokos, vendar še vedno veliko več kot zreli
- barva tekočine je rahlo mlečna
- v srednje zrelem kokosu se poveča količina ogljikovih hidratov, beljakovin, mineralov in fosforja, poleg tega vsebuje več vitaminov A, B in C kot mladi in zreli kokos

Zreli kokos

- kokos dobi trdo skorjo in trdo meso, v sredici ostane zelo malo tekočine
- takšen kokos je težko prebavljiv
- če bi ga uživali v večjih količinah, bi se naš organizem utegnil zakisati, morda pa bi se nam celo povečala raven holesterola v krvi

Zanimivosti:

Največ nerafiniranega kokosovega olja pridelujejo v deželah, ki si ne morejo privoščiti reklamnih oglasov v medijih. Zato je pomembno, da se dober glas širi naprej do ljudi. Povejte naprej!

Indijci znajo iz zrelega kokosa pripraviti zdravilo, vendar ob pomoči vrste začimb in v kombinaciji z živili, ki nevtralizirajo njegove slabe lastnosti.

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



Prebavila



Avtor:
Andreja Košir



Mojca Cepuš

Ko nagaja prebava

Vsakdo se kdaj sreča s katero od prebavnih težav, vzroki zanje pa so zelo različni. Kadar se pojavi katera od blažjih prebavnih ali želodčnih težav, je najprej smiselno narediti pregled svojega življenjskega sloga – kakšno hrano uživamo, kakšen je naš ritem hranjenja, koliko se gibamo, ... Veliko težav je namreč mogoče rešiti prav s spremembo prehranjevalnih navad. To nam je potrdila tudi nutricionistka **Mojca Cepuš** in povedala veliko zanimivih nasvetov, ki bodo marsikomu v pomoč.

Delovanje in osnovne naloge prebave

Naš prebavni sistem je sestavljen iz dolge prebavne cevi, ki sega od naših ust pa vse do zadnjične odprtine. Prebava se torej začne že v ustni votlini. Z zobmi razkosamo hrano, encim amilaza pa ogljikove hidrate razgradi na manjše enote. Vsa ostala makrohranila od tu potujejo nespremenjena. Hrana nato pripotuje v želodec, katerega naloga je kemična in mehanska prebava hrane. V želodcu deluje encim pepsin, ki delno razgrajuje beljakovine.

Tanko črevo, ki je dolgo približno šest metrov, je naslednja postaja hrane, ki smo jo zaužili. V tankem črevesu se nahajajo črevesne resice, ki v krvni in limfni obtok vsrkajo majhne molekule hrane, te pa tako lahko pridejo do celic. Prvi del tankega črevesa predstavlja dvanajstnik, kamor iz žolčevoda priteka žolč (tega tvorijo jetra). Žolč je tisti, ki razgradi maščobe na manjše enote, encim lipaza pa jih razgradi do maščobnih kislin. V dvanajstnik se steka še sok trebušne slinavke, ki ustvarja bazično okolje. V drugem delu tankega črevesa se ►



dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

»Spremenjene prehranjevalne navade pogosto delajo čudeže tudi pri ljudeh, ki so imeli več let težave z zaprtjem.«



molekule hrane dokončno razgradijo na osnovne enote in tako lahko vstopijo v krvni obtok.

Neprebavljena hrana pa potuje v zadnji del prebavnega trakta, v debelo črevo. Debelo črevo iz ostale snovi posrka vodo, vitamine in minerale, vse ostalo pa je hrana za številne bakterije, ki naseljujejo debelo črevo – bilo naj bi jih kar 400 različnih vrst. Te bakterije so zelo pomembne za zdravo črevesno floro, saj uničujejo škodljive bakterije, poleg tega pa tvorijo tudi vitamin K ter nekatere vitamine iz skupine B-vitaminov.

Nad zaprtje z ustrezno prehrano

Nutricionistka Mojca Cepuš pravi, da k njej prihajajo številni ljudje, ki imajo težave s prebavo, še posebej pogoste so težave z zaprtostjo. Nutricionistka poudarja, da se težave v večini primerov uredijo že, ko oseba spremeni svoje prehranjevalne navade, kar v praksi pomeni, da čez dan uživa več manjših obrokov, za prvo malico poje dva sadeža, za kosilo pa večjo skledo solate in dodatno zelenjavno prilogo. Mojca Cepuš pravi, da se s takim pristopom izboljšanje pokaže že v nekaj dneh.

»Če nas muči zaprtje, je zelo pomembno, da uživamo vlaknine in popijemo dovolj vode. Če bi uživali samo vlaknine brez vode,

bi stanje še poslabšali. Če gre za dolgotrajne težave, je smiselno v dnevni jedilnik vključiti namočena lanena semena, suhe slive in Donat Mg. Seveda pa je najpomembnejše, da imamo uravnotežen jedilnik z veliko količino nepredelanih živil in zelenjave,« pravi Mojca Cepuš.

Spremenjene prehranjevalne navade pogosto delajo čudeže tudi pri ljudeh, ki so imeli več let težave z zaprtjem. Hrana mora vsebovati veliko vlaknin, ki jih najdemo v polnozrnatih izdelkih (kruhu, testeninah), Mojca Cepuš pa priporoča tudi stročnice, a hkrati opozarja, naj se jih uvaja počasi, saj bi v nasprotnem primeru lahko povzročile težave z napenjanjem in vetrovi. Strokovnjakinja zelo spodbuja uživanje surovega sadja in zelenjave, predvsem solate. Na prebavo pa blagodejno delujejo tudi zelenjavne juhe, saj z njimi telo oskrbimo tako s prehranskimi vlakninami kot tudi potrebno tekočino.

»Zaprtje povzroča večina močno predelanih živil, zato naj se ljudje, ki jih mučijo prebavne težave, izogibajo rafiniranim izdelkom, sladkarijam in slanim prigrizkom,« še dodaja sogovornica.

Kaj pa driska?

Mojca Cepuš priporoča, da v času trajanja driske stalno nadomeščamo izgubljeno tekočino. Odsvetuje pitje navadne vode, ampak pravi, naj raje posežemo po izotoničnih pijačah, med katerimi še posebej priporoča kokosovo vodo. Na prebavila prav tako blagodejno vpliva beli riž, pa tudi banane.

V času driske je prav tako priporočljivo uživati probiotične bakterije, saj skrajšajo potek bakterijske driske. Probiotike lahko opredelimo kot specifične žive mikroorganizme, ki pozitivno vplivajo na zdravje, saj skrbijo za uravnoteženo črevesno floro in posledično za zdrav prebavni trakt. Ravnoesje v prebavnem traktu lahko porušijo različne okužbe, vnetja, določena zdravila, pa tudi stres. Probiotiki pa so tisti, ki pomagajo vzpostaviti stanje zdrave mikrobiote.

So pa probiotične bakterije zelo raznolike in specifične, zato se moramo zavedati, da niso vse probiotične bakterije pri-

Vas peče, srbi, imate hemoroide?

PROKTIS-M rektalno mazilo in svečke učinkovito pomagajo pri notranjih in zunanjih hemoroidih, vnetjih danke, razjedah in razpokah zadnjika in obnavljajo sluznico po proktoloških operacijah. Hialuronska kislina v sinergiji z ostalimi sestavinami zmanjšuje otekline in krvavitve, pospešuje celjenje in deluje protivnetno. PROKTIS-M aktivna pena je namenjena vsakodnevni umivanju zadnjika pri srbenju ali draženju zadnjika, pri proktoloških obolenjih in po proktoloških posegih.

www.proktis-m.si



Oglasno sporočilo

»Pri nakupu izdelkov, ki vsebujejo probiotične bakterije, moramo biti pozorni, da za svojo težavo zares kupimo ustrezen izdelek.«



merne za vse težave – nekatere se uspešno borijo proti škodljivim bakterijam, spet druge spodbujajo delovanje imunskega sistema. Pri nakupu izdelkov, ki vsebujejo probiotične bakterije, moramo biti pozorni, da za svojo težavo zares kupimo ustrezen izdelek. Samo posamezne bakterijske vrste namreč dokazano skrajšujejo trajanje driske. Pri zaprtju pa si pomagamo s popolnoma drugo podvrsto probiotičnih bakterij.

Na Inštitutu za probiotike in funkcionalno hrano poudarjajo znanstveno dokazano učinkovitost probiotikov, a le za tista področja, kjer obstaja dovolj kakovostnih kliničnih preiskav. Pomembno je, da se tudi strokovnjaki, kot so zdravniki, farmacevti in dietetiki, zavedajo specifičnosti uporabe posameznih bakterijskih podvrst in v skladu s tem bolnikom tudi svetujejo.

Ko peče zgaga

Bolečina za prsnico, spahovanje in vračanje hrane nazaj v usta, ... Vse to so zelo neprijetni simptomi, ki jim pravimo zgaga. Zgaga je značilna predvsem za starejše ljudi, saj za njo trpi kar 75 % te populacije. Nastane lahko zaradi gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB) ali funkcionalnih težav. Pri refluksni bolezni se želodčna vsebina predhodno vrača v ustno votlino, pri funkcionalnih težavah, ki predstavljajo kar 50–70 % težav z zgago, pa zdravnik specialist z gastroskopo ne ugotovi organskega izvora težav.

Bolniki, ki jih muči zgaga, občutijo boleč in pekoč občutek za prsnico, hkrati pa imajo občutek napetosti v želodcu, so napihnjeni, pogosto pa jim je tudi slabo. V večini primerov zgaga torej ne povzroča želodčne kisline, ampak gre za vzdraženost želodca. Želodec je zakrčen, njegovo praznjenje oteženo, zato lahko hrana obleži v njem. Kisla vsebina se navadno nahaja v zgornjem delu želodca, zato

začne zatekati v požiralnik. V takem primeru torej ne čutimo le kislosti, ampak imamo tudi občutek napetosti, napihnjenosti, polnosti in slabosti.

Zgago lahko omilimo tako, da jemo večkrat in manjše obroke, prav tako pa je pomembno, da hrano dobro prežvečimo. Hrana ne sme biti premastna in preveč začinjena, izogibati pa se moramo tudi alkoholu, kavi in sladkim gaziranim pijačam. Zelo pomaga tudi, če redno pijemo čaj iz brinovih jagod ali metin čaj.

V lekarnah in specializiranih trgovinah je na voljo tudi veliko različnih zeliščnih pripravkov, s katerimi si lahko pomagamo pri lajšanju težav z zgago, ki pomirjajo razdražen želodec, prav tako pa odpravijo občutek polnosti in napihnjenosti.

Kljub vsemu pa je najbolj priporočljivo, da uživamo več manjših obrokov, ne pretiravamo s količino predelanih živil, skrbimo za redno gibanje in ohranjamo zdravo telesno maso.

Trojna formula delovanja:

probiotiki,
prebiotiki in
prebavni encimi



Najpomembnejša je kakovost seva... nato pa število probiotičnih bakterij.

Izbor najučinkovitejših in najbolj kakovostnih probiotičnih sevov; **Lactobacillus Acidophilus DDS-I**

Z več kot 80 študijami in objavljenimi članki.

več na:
www.vidastudio.si

Brez mleka in glutena.
Vegansko.



VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 • Ljubljana
tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Nenevarna, toda moteča težava

Avtor:

Anja Kuhar

Sindrom razdražljivega črevesa

Tempo današnjih dni do nas ni prizanesljiv in stres je skoraj vsakdanja začimba naših dni, bil pa naj bi tudi glavni krivec za pojavljanje sicer večinoma nenevarne, vendar izredno moteče psihosomatske funkcionalne okvare – sindroma razdražljivega črevesa.

Gre za najpogostejšo kronično motnjo debelega črevesja, ki se pri ljudeh navadno pojavi v zgodnji odrasli dobi, večinoma pa v dobi srednjih let in pogostejše pri nežnejšem spolu. Sindrom razdražljivega črevesa se izraža v obliki vetrov, napenjanja, krčev v trebuhu, včasih tudi slabosti in občutku nepopolnega iztrebljanja ter lahko močno vpliva na kako-

vost življenja bolnika. O tej tegobi sodobnega časa smo se pogovarjali z **doc. dr. Pavlom Košorokom**, dr. med., spec. kolorektalne medicine.

Kaj je sindrom razdražljivega črevesa?

Sindrom razdražljivega črevesa (izraz 'črevesje' je pri tem preširok pojem, zato ga ne uporabljamo), je diagnoza, ki se jo velikokrat uporablja kot izhod v sili. Bolniki npr. tožijo o vseh mogočih težavah v trebuhu, zato se zdravniki največkrat odločijo za različne preiskave, kot so ultrazvok trebuha in laboratorijske preiskave itd., ki izključujejo konkretne bolezni ter tako postavijo diagnozo sindrom razdražljivega črevesa.

Omenili ste težave v trebuhu, o kakšnih simptomih te bolezni torej govoriva?

Simptom te bolezni so navadno krčevite bolečine v trebuhu, za katere ne moremo reči, da so povezane s hranjenjem. Lahko se pojavljajo po obrokih, niso pa nujno vezane na uživanje hrane.

Večkrat sem zasledila, da naj bi bil velik dejavnik za pojav razdražljivega črevesa stres, pa tudi novodoben način življenja. Kako je s tem in kaj vse še pripomore k tej bolezni?

Pravi vzrok za te težave je težko navesti. Je pa prav, da izključimo bolezni, ki takšne težave tudi povzročajo. Tukaj gre predvsem za preobčutljivost na hrano, preobčutljivost na žitne beljakovine oziroma celiakijo in v zadnjem času precej poudarjeno laktozno intoleranco. Če vse te možnosti izključimo in so simptomi še vedno prisotni, lahko vsekakor rečemo, da je možno, da bi tudi različne stresne situacije lahko povzročile takšne težave. Ljudje imajo



različne stresne organe. Nekoga »tišči pri srcu«, drugemu »gre kaj na jetra«, spet drugi imajo »koga v želodcu«. Črevo pa je organ, pri katerem lahko rečemo, da »je koga zvilo«. Zelo pogosto se tako zvijanje dogaja po trebuhu šolarjev, ki pišejo šolske naloge, ali študentih, ki imajo izpite. To so seveda stresne situacije, ki dosežejo vrhunec, ko se dogodek zgodi, kasneje pa takega stresa ni več.

V življenju pa je veliko stresnih situacij, ki se ponavljajo: težave v službi, doma, tudi podzavestni strah za zdravje ali strah pred rakom. Strahovi in stiske so lahko tudi nezavedni in ravno takrat, kadar to potlačimo v podzavest, se take težave prej ali slej na tak ali drugačen način izrazijo.

In ko se izrazijo, kako potem te težave in bolezen vplivajo na kakovost življenja bolnika?

Največkrat so to težave, ki v večji meri povzročajo skrb, ne gre toliko za resne težave, ki bi človeka ovirale pri vsakdanjem delu. Vseeno pa zaradi zaskrbljenosti bolniki pogosto obiskujejo zdravnika in od njega želijo, da na vsak način najde vzrok težav. V naši praksi le redko vidimo, da bi prišlo do resnejših težav, kot je npr. driska ipd.

Prej sva kot mogoč dejavnik omenila stres, na katerega je redkokdo imun. Koliko ljudi sindrom razdražljivega črevesa pravzaprav prizadene in za koga bi lahko rekli, da je najbolj ogrožen?

Natančne statistike o tem, kako pogosta je ta težava, pravzaprav ni. Zdravniki, ki se ukvarjajo s prebavo, pa take ljudi večkrat srečamo, ker se obračajo na nas. Kot sem že omenil, je najbolje bolniku narediti nekaj preiskav, s katerimi izključimo resna obolenja. Kar ostane, še vedno lahko proglasimo za 'razdražljivo črevo'. Sem pa mnenja, da je narobe, če bi bolnika kar na pamet zdravili z zdravili za živce ali ga napotili k psihiatru. Po naših izkušnjah neke izrazite ogroženosti določenih skupin ljudi za razdražljivost črevesa ni. Vseeno pa lahko vsak človek v določeni življenjski situaciji, kjer gre za stres, se odzove s simptomi, ki jih srečujemo v klinični sliki razdražljivega črevesa.

Če vemo, da nam stres sledi tudi v starost, bi lahko rekli, da gre pri sindromu razdražljivega črevesa za stanje, ki bolnika spremlja celo življenje. Ali se ga je mogoče rešiti? Če gledamo na stresne situacije, lahko rečemo, da nas tudi starost ne obvaruje pred njimi. Seveda pa z modrostjo marsikateri stres lahko presežemo in osmislimo, prav tako pa pri premagovanju stresa pomagajo pozitivne življenjske izkušnje.

Govoriva o kognitivnem premagovanju stresa. Kako stroka zdravi težavo, morda priporočate preventivne ukrepe? In kakšno je vaše mnenje o alternativnem zdravljenju? Življenjske izkušnje človeku vedno pomagajo. Pogosto lahko bolnik poskusi tudi z izbiro določene hrane, ki mu morda prija bolj ali manj, sploh v tistih primerih, kjer gre za alergijo na hrano, celiakijo ter laktozno intoleranco. Ta stanja zahtevajo pravilno prehrano, česar se mora bolnik držati. S takimi izku-

»Strahovi in stiske so lahko tudi nezavedni in ravno takrat, kadar to potlačimo v podzavest, se take težave prej ali slej na tak ali drugačen način izrazijo.«



šnjami si lahko pomagamo tudi sicer v življenju in morda ravno na tem gradijo tudi pripadniki alternativne stroke. Kadar govorimo o alternativnem zdravljenju, je moje mnenje, da je to najbolj učinkovito takrat, kadar ni predrago in ga včasih velja poskusiti.

Med ljudmi kroži cel kup alternativnih možnosti lajšanja težav, med katerimi sem zasledila tudi masažo črevesja. Menite, da to lahko pomaga, ali ima bolj placebo učinek?

O masaži črevesa v uradni medicini ponavadi ne govorimo. Zelo popularna je kolonhidroterapija, ki je priporočljiva predvsem pri tistih, ki so bolj zaprti, cene pa se razlikujejo od izvajalca do izvajalca. Povsem enakovredno temu je samoklistiranje, ki ga lahko izvaja vsak sam, seveda pa je prav, da mu nekdo tak postopek razloži. S kolonhidroterapijo se poživijo delovanje črevesa, ki potem bolj učinkovito deluje. Predstava, da se s tem pospešeno izločajo strupi iz telesa, pa je napačna. Seveda organizem izloča strupe skozi jetra, ki se nato z blatom odstranijo. Redno odvajanje je tako najboljša preventiva za dobro počutje.

Informacije, ki smo jih izbrskali za vas:

Če velja, da za vsako težavo na svetu raste zelišče, so v tem primeru to poprova meta, ki pomirja mišice želodca, ingver, ki lajša slabost in pomaga pri napenjanju, kamilice in kumina, ki na črevo delujejo pomirjujoče, ter janež, ki deluje proti slabosti in spodbuja tvorbo želodčnih sokov. Proti krčem so zelo učinkoviti kormač, origano in korenina angelike.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Prehranska preobčutljivost pri odraslih

Alergija ali preobčutljivost

Alergije in preobčutljivost na hrano grenijo življenje mnogim, simptomi pa si sledijo od tistih 'samo' neprijetnih do življenjsko nevarnih. Tvrstnih težav je med ljudmi vedno več, za kar ljudje v določeni meri krivijo tudi 'kemijo v hrani', pogostejša pojavnost pa poraja tudi nove načine zdravljenja. Pogovarjali smo se z **Jasno Volfand, dr. med., spec. interne medicine.**

Kaj natančno pomeni izraz, da je nekdo alergičen na neko živilo in ali je 'alergija na hrano' enako 'intoleranci'?

Ljudje pogovorno rečejo, da se jim je spustila alergija po koži. Ponavadi krivijo nekaj, kar so dali v usta. Vendar alergija niso pikice po koži in za večino kožnih sprememb sploh ni kriva alergija, zato jih bo bolje kot alergolog pozdravil dermatolog.

Alergija pomeni nenormalen, pretiran odziv našega imunskega sistema na nenevarne snovi iz okolja. V telesu nastajajo pri

tem imunske celice in IgE protitelesa, ki se vežejo na celice in sprostijo številne posrednike, ki povzročijo širjenje žil, srbenje, otekanje, dušenje, bruhanje, drisko, padec krvnega tlaka in celo smrt. Alergijska reakcija lahko prizadane celo telo ali pa le posamezni organ.

Alergija pomeni, da je v nastanek težav vključen imunski sistem. Razen tega poznamo številne vrste preobčutljivosti ali intolerance, ki so posledica drugačnih dejavnikov, npr. pomanjkanje določenih prebavnih encimov (npr. laktozna intoleranca) ali pa pretirano občutljivost na normalne učinke sestavin (npr. kofein, alkohol).

Je pogostost alergij na hrano med ljudmi resnično vedno večja in zakaj prihaja do njih?

Take ali drugačne težave ima vsaj četrtina odraslih ljudi. Vedno več je alergijskih bolezni, ki so se glede na raziskave v zadnjih desetletjih vsaj podvojile, hkrati pa narašča tudi število ljudi z alergijo na hrano.

Vseh vzrokov za to še ne poznamo, gotovo pa vplivajo onesnaženost okolja, večja izpostavljenost alergenom, pa tudi manj stika s paraziti in z bakterijami. Pomembne so tudi spremembe v prehrani, npr. spremembe pri uvajanju hrane v otroškem obdobju, drugačna sestava prehrane ter novi tehnološki postopki, ki marsikdaj povečajo količino in stabilnost alergenov v živilu.

Katere so najpogostejše alergije na hrano med ljudmi in na kakšen način se izražajo?

Alergija na hrano je najpogostejša pri otrocih in se pojavi pri 7 % otrok do 3. leta. Največkrat jim škodijo vsakdanje, osnovne vrste hrane (mleko, pšenica, jajca), manj pogosto pa sadje ali zelenjava. Na srečo z odrasčanjem in dozorevanjem imunskega sistema alergije pogosto izzvenijo ali se vsaj bistveno omilijo.



»Alergija na hrano je najpogostejša pri otrocih in se pojavi pri 7 % otrok do 3. leta.«



Vedno pogostejša je tudi alergija na arašide in druge oreščke, ki je lahko življenjsko nevarna. Največkrat z leti ne mine in se pojavlja tudi pri odraslih. Bolniki se lahko odzovejo že na komaj zaznavne sledove teh alergenov v hrani, zato morajo biti izjemno previdni pri izbiri živil in tudi ves čas imeti pri roki ustrezna zdravila.

V odrasli dobi je pogosta navzkrižna alergija zaradi pelodov, kar pomeni, da oseba, alergična npr. na nek pelod, reagira tudi na podobne snovi v različnih vrstah živil. Takšne težave ima občasno vsaj 10 % ljudi. Reakcija se lahko pokaže že v ustih z otekanjem ustnic, s srbenjem žrela, marsikoga pa tudi boli želodec in zvija v trebuhu.

V našem okolju je zelo pogosta alergija na pelod breze in ta ima številne 'sorodnike' v prehrani. Tistim, ki kihajo v času cvetenja breze, lahko npr. pogosto škodijo sveža jabolka, kivi, češnje, breskve, surov korenček, zelena, pravkar nabrani lešniki itd. Na srečo je ta alergen občutljiv in pri kuhanju, pečenju, sušenju itd. hitro razpade, tako da kuhana živila navadno lahko uživajo brez slehernih simptomov.

Alergijo lahko povzroči katerakoli hrana, v več kot 80 % hujših reakcij pa so krivci mleko, jajca, arašidi in drugi oreščki, morske ribe, raki in školjke. Reakcije so pogosto nepredvidljive, včasih blage, drugič pa lahko izjemno burne. Lahko jih poslabšajo spremljajoči dejavniki, kot so telesna aktivnost, uživanje alkohola ali določeni zdravili.

Je mogoče alergije zdraviti in kako?

Najbolje se je izogibati alergenom, ki povzročajo težave, obenem pa živimo zdravo in uživamo zdravo prehrano, s čimer uravnavamo imunski sistem in poskrbimo, da se intenzivnost alergijske reakcije zmanjša. Za ublažitev alergijske reakcije so na voljo tudi zdravila, antihistaminiki v obliki tablet, pršil ali kapljic, ki preprečijo učinke histamina, pa tudi kortikosteroidi in druga protivnetna zdravila, ki zmanjšajo vnetni odziv. Ob hudih reakcijah je nujno uporabiti adrenalin, s katerim zožimo krvne žile in dvignemo krvni tlak.

Katere pa so najpogostejše intolerance?

Pri nas je najpogostejša laktozna intoleranca. V nasprotju s splošnimi predstavami relativno redko ugotavljamo intoleranco na različno 'kemijo' v hrani. Večkrat so težava intolerance na različne naravne snovi, ki jih industrija v postopku predelave kot aditive dodaja živilom, npr. fruktozo, sorbitol, različna gostila itd.

Za opredelitev takšnih nealergijskih preobčutljivosti je na razpolago bolj malo preprostih diagnostičnih metod ali laboratorijskih preiskav, zato večinoma diagnoza temelji na značilnem opisu težav po zaužitju hrani. Težave pri takšnih intolerancah so ponavadi odvisne od količine zaužite škodljive snovi, za razliko od alergij, pri katerih lahko samo sledovi alergena povzročijo hudo reakcijo.

V zadnjih letih se pogosto razpravlja o 'prehranski intoleranci', pri čemer se ugotavlja prisotnost IgG protiteles proti hrani in meni, da prisotnost njihovih višjih vrednosti povzroča različne težave v telesu. Strokovna zdravniška združenja pa te metode ne sprejemajo, saj ni nobenih dokazov, da so protitelesa IgG proti hrani res povezana z razvojem bolezni ali težave. Takšna protitelesa normalno nastajajo v vsakem telesu kot odziv na stik s hrano in njihova prisotnost ne pomeni nič slabega. Metoda je torej zaenkrat neutemeljena, nepreverjena in nezanesljiva, na tej osnovi predpisane diete pa pogosto zavajajoče in lahko tudi škodljive.

Mediji se pogosto razpišejo o celiakiji in laktozni intoleranci. Sta to res dve bremeni novodobnega časa in kakšne so značilnosti?

Celiakija je imunsko posredovana sistemska bolezen, pri kateri gluten (beljakovina v pšenici in sorodnih žitih) pri genetsko dovzetnih posameznikih sproži imunsko reakcijo. Ob tem nastala protitelesa in imunske celice poškodujejo različne organe, največkrat tanko črevesje, zaradi česar pride do težav pri prebavi in izkoriščanju hrane, ki se kažejo kot napihnjenost, driska, hujšanje, lahko tudi slabokrvnost, osteoporoza itd. Samo popolna izločitev glutena iz prehrane za celo življenje privede do ozdravitve.

Celiakijo poznamo že dolgo, jo pa v zadnjih letih res večkrat odkrivamo – deloma zaradi boljšega poznavanja bolezni in diagnostike, dokazano pa je tudi, da se je pogostnost bolezni res povečala in da jo najdemo kar pri 1 % ljudi.

Laktozna intoleranca pa spremlja ljudi že celo zgodovino in je razširjena po vsem svetu. V našem okolju centralne Evrope laktoze ne prebavlja 30–40 % ljudi. Laktoza se v tankem črevesju ne razgradi in ne vsrka v telo, z drugimi ostanki hrane potuje dalje skozi prebavila v debelo črevesje, kjer jo porabijo bakterije normalne črevesne flore. Pri tem iz nje nastajajo plini in drugi presnovki. Nekateri tega niti ne opazijo, drugi pa imajo zato hude prebavne težave. Cilj diete pri laktozni intoleranci je predvsem olajšanje težav, zato navadno popolna opustitev mleka ni potrebna.

NAPIHNJENOST, KRČI, VETROVI, PENASTO, TEKOČE BLATO...

Ali ste vedeli, da so to lahko znaki laktozne intolerance, ki se pojavijo od pol ure do več ur po zaužitju obroku, ki vsebuje mlečni sladkor - laktozo?

Laktoza pa se ne nahaja le v mleku in mlečnih izdelkih, najdemo jo tudi v številnih drugih živilih: kruhu, pekovskih izdelkih, piškotih, slaščicah in celo testeninah.

Po raziskavah vsak drugi ali tretji prebivalec srednje Evrope ima težave s prebavljanjem laktoze, vendar velika večina ljudi z laktozno intoleranco sploh ne ve, da jo ima.

Pomagamo si lahko sami, s pomočjo: **LACTASE kapsul**



z naravno pridobljenim encimom laktaza (iz *Aspergillus oryzae*)

- Izdelek je namenjen osebam, ki imajo težave s prebavljanjem mlečnega sladkorja (laktozna intoleranca).
- Kapsulo lahko zaužijete pred obrokom, ki vsebuje mlečni sladkor ali pa vsebino kapsule primešate obroku.

Ena kapsula izdelka Lactase vsebuje 4.500 FFC, kar je od strani EFSA (Evropska agencija za varnost hrane) priporočen odmerek na obrok za osebe, ki imajo težave s prebavo mlečnega sladkorja.

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in drogerijah Mueller.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Refluks, dispepsija, želodčna razjeda

Avtor:
A. K.

Bolezni prebavil

Prebavila so tisti del človeškega telesa, ki se ga večina ljudi še kako zaveda, saj je ob neravnovesju težave težko spregledati, nanje pa je imun le redkokdo. Bolezni prebavil je mnogo, med najpogostejše pa sodijo gastroezofagalna refluksna bolezen, po domače 'refluks', dispepsija in gastritis ter želodčne razjede. Po pojasnila smo se obrnili na **prof. dr. Boruta Štabuca, dr. med.**, predstojnika Kliničnega oddelka za gastroenterologijo na ljubljanskem Kliničnem centru, ki je življenje posvetil raziskovanju in zdravljenju bolezni prebavil.

Gastroezofagalna refluksna bolezen oz. GERB

Kako bi nekomu, ki še nikoli ni slišal za GERB, razložili, za kakšno bolezen gre?

O refluksni bolezni govorimo, kadar človeka pesti zgaga oziroma ga muči pekoč občutek za spodnjo tretjino prsnice, lahko pa ima po obroku težave z vračanjem hrane v požiralnik oz. z regurgitacijo.

Kajpa je vzrok za te neprijetne simptome in nastanek GERB?

Vzrok za nastanek je prepogosto vračanje želodčne vsebine v spodnji del požiralnika. Kisla želodčna vsebina in pepsin povzročata očem lahko vidno ali pa nevidno okvaro sluznice spodnjega dela požiralnika. Pri 30 % bolnikov so spremembe ob gastrokopiji vidne, 70 % pa jih trpi za neerozivnim ezofagitisom, pri čemer so simptomi pri obeh enaki.

Torej kar v 70 % sprememb na sluznici ne moremo zaznati z gastrokopijo?



Tako je. Zato bolnika ob prvih simptomih GERB ni treba takoj napotiti na gastroskopijo, pač pa mu najprej predpišemo zaviralce protonske črpalke. Vedeti moramo namreč, da so zaozlet zaradi erozivnega ezofagitisa zelo redke, pojavijo se pri 5 % ljudi v obliki krvavitev, lahko zožitev, ki bi onemogočale prehajanje hrane, ter največjega zapleta dolgotrajnega refluksnega ezofagitisa, Barrettovega požiralnika.

Pri **Barrettovem požiralniku** govorimo o vnetni spremembi sluznice v spodnjem delu požiralnika, katere posledica je nastanek raka. Zato se vsem ljudem, ki jih simptomi zgage pestijo več kot 10 let in so starejši od 50 let, priporoča *ezofagogastroskopija*, pri kateri se z biopsijami izključi morebitna Barrettova bolezen.

Kot najbolj značilna simptoma sva omenila zgago in vračanje hrane v požiralnik. Se GERB kaže še na kak drug način?

Med manj pogoste simptome prištevamo bolečine v epigastriju, občutek napihnjenosti in teže v zgornjem delu trebuha ter nekaridiogeno prsno bolečino. Ta bolečina je popolnoma enaka bolečini ob srčnem infarktu ali ob angini pectoris. Lahko se širi v levo ramo, v ušesa, v vrat, v hrbet in je v ničemer ne moremo razlikovati od srčno-mišične bolečine. Vedno najprej pomislimo na infarkt, moramo pa vedeti, da je druga najpogostejša bolečina v prsih posledica GERB.

Kateri pa so tisti nasveti, ki naj jih bolniki z GERB upoštevajo, da si olajšajo življenje? Najpomembnejše je, da se človek nikoli ne naje do sitega, saj to poveča možnost vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Izogibajo naj se tesnim oblačilom oziroma zelo zategnjenemu pasu. Neugodno vplivajo tudi gazirane pijače in hitra, mastna prehrana. Delovanje spodnjega ezofagalnega sfinktra, ki je ključen pri vračanju želodčne vsebine v požiralnik, zmanjšajo tudi nekatera zdravila.

Ljudje pa radi grešimo in nato hitro vzamemo enega izmed zaviralcev protonske črpalke, ki skoraj nima neželenih učinkov. A težave se sčasoma povrnejo, če se ne držimo določenega reda in če ob tem kadimo, pijemo, uživamo mastno hrano itd.

Dispepsija

Med pogostejšimi težavami prebavil pogosto zasledimo dispepsijo. Kaj to pomeni?

Dispepsija je skupek neprijetnih simptomov, ki opredeljujejo funkcionalne in nefunkcionalne motnje, simptomi pa se pojavljajo v zgornjem delu trebuha. Gre za občutek sitosti, teže in napenjanja v trebuhu. Gre za simptome, ki jih, če trajajo dlje časa, pravzaprav ne moremo razlikovati od raka.

Imenujemo jo tudi 'sindrom noveletnega jutra', saj je to občutje v zgornjem delu želodcu podobno tistemu po noveletni noči, v kateri smo pojedli preveč kalorične hrane in zaužili preveč alkohola.

In kaj je vzrok zanjo?

Običajno v 70 % govorimo o funkcionalni dispepsiji, ki ji z gastroskopijo ne moremo najti vzroka, saj je sluznica lahko popolnoma normalna. V 30 % pa je vzrok za dispepsijo ulkus oziroma razjeda ali erozija želodca ali dvanajstnika.

Gastritis

Dispepsijo povzroča gastritis ali vnetje želodčne sluznice. Največkrat do njega pride zaradi okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori* ter jemanja nesteroidnih protirevmatičnih zdravil.

Ob gastritisu prihaja do večjega izločanja kisline, zaradi česar lahko pride tudi do **ulkusa**. Sčasoma lahko preide v *atrofični gastritis*, kar je zelo nevarno, saj ta predstavlja prekancerozo za nastanek raka želodca.

Ulkus ali peptična razjeda

Kaj je vzrok, da v želodcu nastane ulkus?

Ulkus nastane zaradi dveh stvari. Prva je okužba z bakterijo *H. pylori*, druga pa škodljivo delovanje nesteroidnih protivnetnih zdravil in aspirina ter antiagregacijskih zdravil.

Kako poteka diagnosticiranje?

Pri vseh bolnikih, ki pridejo na gastroskopijo zaradi dlje časa trajajočih dispeptičnih težav, velja pravilo, da naredimo hitri ureazni test za bakterijo *H. pylori*.

Hitri ureazni test ali HUT se opravi endoskopsko, in sicer tako, da se z biopsijo odvzame dva koščka želodčne sluznice. Vzorca se nato pomoči v posebno tekočino in če so prisotne bakterije, testna tekočina spremeni barvo.

Danes se celo priporoča, da se pri vsakem bolniku, starejšem od 45 let, ki pride na gastroskopijo zaradi dispeptičnih težav, odvzame 4–5 biopsij, da se ugotovi morebitne spremembe na želodčni sluznici. Te spremembe in okužba s *H. pylori* so namreč povezane z nastankom raka.

Pri katerih ljudeh pa je najbolj verjetno, da bo prišlo do peptičnih razjed?

Ljudje vedno pogosteje jemljejo nesteroidna protivnetna zdravila, aspirin in antiagregacijska zdravila. Če so ob tem še okuženi s *H. pylori*, je večja verjetnost, da pride do razjed. To lahko preprečimo s preventivnim predpisovanjem zaviralcev protonske črpalke bolnikom, ki zgoraj naštetih zdravil prejemajo.

Najbolj ogroženi pa so bolniki, starejši od 65 let, ki so že imeli v anamnezi ulkusno bolezen ali zaplete ulkusne bolezni, torej krvavitve.

Na naši kliniki letno naredimo okrog 600, 700 urgentnih gastroskopij, med katerimi je kar okrog 300, 400 ulkusnih krvavitev, ki jih pri gastroskopiji zaustavimo.

Pri bolnikih, ki so na terapiji z aspirinom in antiagregacijskimi zdravili ter jih nujno potrebujejo, teh zdravil ne ukinjamo, ampak nadaljujemo skupaj z zaviralci protonske črpalke. Veliko težav imamo pri bolnikih, ki so na terapiji z antikoagulantmi, saj zaradi slednjih ulkusi hitreje zakrvavijo. In čeprav imamo na kliniki 24-urni dostop, kar nekaj ljudi letno umre zaradi ulkusnih krvavitev.

Pogosto kot možen razlog za nastanek bolezni prebavil, sploh želodčnih razjed, naletimo na zloglasni stres. Kako je s tem?

Kar ne ubija, krepi. Vsekakor je dolgo časa veljalo, da je stres tisti, ki povzroča ulkus. Danes vemo, da temu ni tako. Stres in morebitna krvna skupina sta morda dejavnik, ki ulkus potencirata, vendar za to ni nobenih dokazov. Glavna razloga za nastanek ulkusa sta bakterija *H. pylori* ter nesteroidna anti-revmatska zdravila. Poleg tega pa še redkejši vzroki, kot npr. Chronov ulkus, ulkusi, nastali zaradi hormonskega delovanja itd.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Avtor:
Saša V.

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Pijača – od dojenčka do mladostnika

Ljudje smo pretežno sestavljeni iz vode. Ko se rodimo, je v našem telesu več kot 70 odstotkov vode. Z leti sicer delež vode upada, dejstvo pa je, da je vsak kotiček v celicah in zunaj njih poln vode. Voda tudi skrbi, da vsi telesni procesi tečejo nemoteno. Nujna je za topljenje in prenašanje hranilnih snovi (kisik, mineralne snovi, ...) skozi limfo in druge telesne tekočine, v ravnovesju pa drži tudi tlak, kislost in sestavo vseh kemijskih reakcij.

Vnos tekočine mora biti izenačen z izločanjem

Potenje, izdihan zrak, urin, blato, vse to pomeni dnevno izgubljanje tekočine. Količina vode, ki jo izgubimo s potenjem, je odvisna od vsakega posameznika in tudi od temperature okolja, aktivnosti in velikosti telesa. Dobra hidracija pomeni, da vnesemo toliko tekočine v telo, kolikor je telo potrebuje. Velja, da potrebujemo 1 liter vode na vsakih 25 kg telesne teže. Pri odraslem to pomeni približno 2–3 litre tekočine dnevno.

Izrednega pomena pa je ohranjanje vodnega ravnotežja pri otrocih. Otroci pogosto pozabijo piti, ker so tako zatopljeni v igro, vendar lahko zaradi majhnega telesa zelo hitro dehidrirajo.

Pravilno odmerjanje tekočine

Na spletni strani Zveze potrošnikov Slovenije najdemo tabelo z orientacijskimi vrednostmi dnevnega vnosa vode s pijačami in hrano za dojenčke, otroke in mladostnike. Gre za nemške, avstrijske in švicarske referenčne vredno-



Starost	Vnos vode s	
	pijačami	trdo hrano
	ml/dan	ml/dan
Dojenčki		
0 do 4 mesece	620	/
4 do 12 mesecev	400	500
Otroci in mladostniki		
1 do 4 let	820	350
4 do 7 let	940	480
7 do 10 let	970	600
10 do 13 let	1.170	710
13 do 15 let	1.330	810
15 do 19 let	1.530	920

Vir: <http://www.zps.si/otrok/>

sti za vnos hranil in le-te je leta 2004 privzelo tudi Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Seveda navedene vrednosti veljajo za »normalno« dnevno aktivnost. Kadar vladajo posebne okoliščine, kot so na primer povišana telesna temperatura, driska, bruhanje, povečana zunanja temperatura, povečana telesna dejavnost, prekomerno uživanje soli, obilen vnos beljakovin, so potrebe po vodi višje.

Ali dojenčki potrebujejo vodo?

Če mamica doji, potem načeloma dojenček v prvih šestih mesecih življenja ne potrebuje dodatne hrane in pijače. Prvi požirki materinega mleka so bolj vodeni in tako učinkovito odžejajo. Pri najmlajših je za preprečevanje dehidracije priporočljivo tudi pogostejše dojenje. V vročih poletnih dneh ponudite dojenčku vseeno malo vode. Ta naj bo čim bolj neoporečna. Ne dajajte otroku vode z okusom, saj gre za dodano umetno aromo.

Pitje pri malčku

Majhnemu otroku ponudite pijačo večkrat dnevno. Naučite ga, da pije, še preden postane žejen. Poskrbite, da bo predvsem v vročih dneh dovolj pil.

Ko je otrok šoloobvezen

Takrat naj bo navada pitja čiste vode že osvojena. Otrok naj spremlja plastenka z vodo. V šoli naj pije vodo med odmori. Številni otroci se začnejo v tem obdobju intenzivno ukvarjati s športom, zato je redno pitje nujno.

Kaj piti?

Predvsem voda naj bo na voljo cel dan. Če menite, da potrebuje otrok sladko pijačo, potem mu ponudite sveže iztisnjeni sadni sok, ki ga razredčite z vodo v razmerju 1 : 1. Sladkorja ne dodajajte, ker ni potreben. Dober je tudi nesladkani zeliščni čaj. Manj primerne so industrijsko pripravljene sadne pijače. Vsekar so gazirane pijače odsvetovane, saj vsebujejo veliko sladkorja in umetnih barvil ter so močan razlog za povečano telesno težo in zobno gnilobo. Prav tako odsvetujte odraščajočemu najstniku energijske pijače, ki vsebujejo kofein in mnogo nezdravih dodatkov. Poleg tega tudi dehidrirajo organizem. Smotljivo, ki so pripravljene samo iz sadja in zelnjave, so skoraj hrana, saj so energijsko bogatejši. Zato naj jih otroci ne pijejo, kadar so žejni.

Gremo na pot

Navadimo se, da je steklenička z vodo vedno v naši prtljagi. Če potujemo poleti, potem bo vročina naredila svoje in vplivala na kakovost vode.

»Dobra hidratacija pomeni, da vnesemo toliko tekočine v telo, kolikor je telo potrebuje. Velja, da potrebujemo 1 liter vode na vsakih 25 kg telesne teže.«



Oglasno sporočilo

Neprecenljivo darilo narave iz Radenske

Skozi zgodovino so ljudje vodo cenili kot sveto, kot zdravilo za slabo počutje, kot bogastvo narave. Voda je vir vsega življenja na Zemlji, zato mora njen pomen še naprej vztrajno odmevati. V Radenski že 140 let ponujamo najčistejšo naravno mineralno vodo, ki so se v zemeljskih globinah skozi tisočletja oplemenitile s telesu pomembnimi snovmi.

Najbolj znana in razširjena je Radenska Classic, ki jo odlikujejo bogata vsebnost in odlična kombinacija raztopljenih mineralnih snovi ter naravni mehurčki ogljikovega dioksida. Zaradi svoje sestave oskrbi telo s pravo mero mineralnih snovi, še posebej zaradi višje vsebnosti kalcija in magnezija, ki sta v ugodnem medsebojnem razmerju 2:1.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti maščobe. Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

»Navadimo se, da je steklenička z vodo vedno v naši prtljagi.«



Obstajajo posebne izolativne plastenke, ki obdržijo pravo temperaturo vode. Če je pot daljša, potem se ustavljajmo pogosto in otroku omogočimo zračenje, gibanje in tekočino.

Pijmo varno vodo

Vsa voda iz pip v Evropi bi morala biti varna, razen če to ni posebej označeno. Vseeno priporočamo, da se pozanimamo, kakšna je kakovost pitne vode. Eksotični kraji so nekaj čisto drugega. Navidezno čista voda je lahko nevarna za zdravje. Majhnega otroka imejte na očesu, starejšega pa opozorite na morebitno nevarnost. Ne pijmo vode z ledom, saj je ta lahko vir okužbe. Za dojenčke in malčke dosledno uporabljajmo prekuhano ali kupljeno sterilno polnjeno vodo.

Še vedno velja, da je najboljša voda tista iz pipe. Vendar obstajajo pomisleki – predvsem zaradi čedalje močnejšega onesnaževanja. Dober način, kako si zagotoviti kakovostnejšo vodo, so filtri in čistilniki vode.

Vode

Voda, brez katere ni življenja, je človekova stalna spremljevalka in srečo imamo, da je naša podalpska deželica bogata z vodnimi viri in različnimi vodami.

Slovi po svojih mineralnih vodah, pri čemer govorimo pravzaprav o podzemnih vodah, ki s tem, ko tečejo po podzemlju, raztapljajo kamnine in tako nastajajo vodne raztopine. Od klasične pitne vode se mineralne vode razlikujejo po vsebnosti mineralnih snovi, kemijskih elementov ter drugih sestavin.

Poznamo tudi naravno izvirske vode, ki jo črpamo, kot pove že ime, na izviri in je namenjena prehrani ljudi, od namizne vode pa se razlikuje po tem, da gre pri namizni vodi lahko za pitno, izvirske oziroma naravno mineralno vodo, ki ji je dovoljeno primešati eno ali več dodatnih surovin, kot so natrijev ali kalijev klorid, ogljikov dioksid ipd.

Zadnje čase se veliko govori tudi o ionizirani vodi, ki se imenuje tudi alkalna, bazična ali živa voda in naj bi bila bogat naravni antioksidant. Pridobiva se jo s posebnimi ionizatorji, njena glavna korist pa naj bi bila, da njena bazična narava nevtralizira kislost, kar je še posebej pomembno pri zloglasni zakisanosti telesa.

Ne spreglejmo dehidracije!

Pri otroku lahko dehidracijo zelo hitro spregledamo. Posledice lahko resno ogrozijo njegovo zdravje. Poskrbimo, da bo voda vedno pri roki. Ne dopustimo, da je preveč fizično aktiven v vročini, da ima suhe in razpokane ustnice, da je utrujen in močno razdražljiv. Otroci imajo običajno zmanjšan občutek za žejo. Ko vas bodo prosili za pijačo, bodo že rahlo dehidrirani. Spremljajte tudi urin. Če je ta prozoren oziroma v barvi svetle limonade in ga otrok izloči dovolj, potem je dovolj hidriran. Če pa je temen, ga je malo in ima poleg tega še neprijeten vonj, takrat je vaš otrok najverjetneje dehidriran. Pri dojenčku preverimo pleničko. Če je ta preveč suha, potem je zagotovo dehidriran.

Takoj k zdravniku, če je dehidracija posledica okužb in jo spremljajo bruhanje, driska in/ali visoka temperatura! V tem primeru imejte doma rehidracijski prašek (mineralne soli), ki ga kupite v lekarni.

POLETNI mozaik

Braunemon® je prehransko dopolnilo v kapsulah z visoko vsebnostjo beta-karotena, riboflavina (vitamin B2) in pantotenske kisline. Pomaga pri obnavljanju kože in varuje kožo pred vnetimi in alergijskimi reakcijami, ki so še posebej pogoste pri daljšem izpostavljanju sončnim žarkom.

BRAUNEMON® priporočamo ljudem s problematično in slabo prehranjeno kožo, ki je preobčutljiva na svetlobne vplive in vsem tistim, ki želijo imeti lepo in zdravo polt.



Kolorex (horopito, janež, vitamin C) veganske kapsule brez glutena, primerne za vegane, diabetike, osebe občutljive na gluten. Za boljši učinek se priporoča prehrana brez sladkorja, glutena in prečiščenih ogljikovih hidratov. Aktivni horopito, pomaga ohranjati zdravo ravnovesje črevesne mikroflore. Dokazano je bolj koristen od olja origana, izvlečka oljčnih listov, cimeta.



Poletje prinaša spremembe

Zobna pasta Curaprox Enzycal, ki ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata – SLS (Sodium Lauryl Sulphate), aktivno penečega se kozmetičnega detergenta, je nežna do sluznice in vpliva na redkejši nastanek aft. Vsebuje encime, ki krepijo naravno zaščitno funkcijo slin in fluoride, ki krepijo sklenino. V prihodnje bo zobna pasta Curaprox Enzycal spremenila podobo, kljub temu pa bo ohranila vse dobrodejne lastnosti.



Klamatska alga KlamathRW®max je vir organskega vitamina B12, ki se popolnoma absorbira. Že 1 g te klamatske alge vsebuje 100% priporočenega dnevnega vnosa vitamina B12.

Vitamin B12 prispeva k sproščanju energije pri presnovi, k delovanju živčnega sistema, k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk, prispeva k presnovi homocisteina, ima vlogo pri delitvi celic.



Avtor:

Barbara Sarić, psihoterapevka

Mejna osebnostna motnja ali borderline

Mejna osebnostna motnja je najpomembnejša motnja v celotni psihopatologiji motenj osebnosti, ki je zelo pogosta. Več je kot shizofrenije in bipolarni motnje skupaj. Kot nam pove že samo ime, gre za motnjo, ki je na meji med nevrozo in psihozo.

Značilen je vedenjski vzorec, v katerem prevladujejo intenzivni in kaotični odnosi s spremenljivimi in skrajnimi stališči do drugih oseb, pa tudi do samega sebe. Mejne osebe dajejo vtis, kot da bi bile nenehno v krizi. Njihovo življenje je neprestana »drama« z odmori.

Lahko so samodestruktivni, impulzivni in nimajo jasnega občutka identitete. Poskusi samomora so odziv zavračanja ali razočaranja v odnosih. Pogosto nihajo med idealiziranjem ali omalovaževanjem drugih. Njihovo osebno življenje je kaotično, nestabilno. Značilna so pogosta razočaranja, zavrnitve. Pogosto so jezni in depresivni. Kažejo šibek nadzor nad občutki in impulzi, kar lahko vodi k agresivnemu in destruktivnemu vedenju do sebe ali drugih. Z obrambnimi mehanizmi projekтивne identifikacije poskušajo svoje nesprejemljive lastnosti ne le prenesti v druge, ampak jih tudi pripraviti do tega, da bi se obnašali v skladu z njihovimi projekcijami.

Dovzetnost za razvoj mejnih osebnostnih motenj

Motnja se ponavlja začne izražati oz. jo prepoznamo v obdobju adolescence. Težavno vedenje ni načrtno ali hoteno. Razvoj motnje je zapleten, vedno zajema medsebojno vplivanje narave in vzgoje. Temelji za mejno osebnostno motnjo se največkrat izoblikujejo že ob zgodnjih razvojnih izkušnjah, in sicer na stopnji simbioze. To je prva stopnja v našem življenju, ko naj bi bil odnos mati-otrok dovolj dober. Takrat je otrok še zlit z mamo in si sebe še ne predstavlja kot ločene osebe. Če se mati ne zna in ne zmore uglasiti z otrokom, poleg tega pa je nestalna in nedosledna, bo to pustilo posledice na otroku. Tako ne bo zmožen v sebi ponotranjiti dobre in slabe mame in prišlo bo do razcepa. Otrokov svet postane črno-bel, vse deli le na dobro in slabo.

Tisti, ki so na primer doživeli izgubo ali zanemarjanje v zgodnjem otroštvu, ne uspejo razviti podporno-umirjajočega introjekta. Če je bil nekdo kot otrok izpostavljen preveliki

kemu nadzoru s strani enega od staršev, ga še posebej kasneje skrbi zapustitev. Lahko je bila mati tudi dovolj nežna, a povsem nezrela. Premalo sprejemanja s strani staršev vodi do slabše samopodobe, visoke odvisnosti od staršev (in kasneje drugih ljudi) in težave pri kakršnikoli ločitvi (separaciji). Takšen človek niha med iskanjem odvisnosti in uporništvom ter borbo za samostojnost.

Drugi dejavniki za razvoj mejne osebnostne motnje: neučinkovita vzgoja; otroci so morda doživeli različne travmatične izkušnje (zlorabe, nevarna ali kaotična družinska situacija, nesoglasja v družini, čustvena nenadna izguba skrbnika ali njegove pozornosti, rojstvo novega otroka); neujemanja značajev otroka in staršev. Vse to so sprožilci za osebo, ki že ima genetsko predispozicijo za to stanje. 50 % osebnosti pripisujemo značaju, ki je pod močnim vplivom genetskih spremenljivk, 50 % pa značaju, ki ga določajo okoljske spremenljivke.

Kriteriji za mejno osebnostno motnjo (od devetih mora biti prisotnih vsaj pet):

1. Občutljivost na zapuščanje.
2. Vzorec nestabilnih in intenzivnih medosebnih odnosov, polnih konfliktov in/ali prekinitev. Nihajo med tem, da nekoga resnično potrebujejo, po drugi strani pa ga lahko sovražijo. Pogosto občutijo razočaranje.
3. Težave s samopodobo. Motnje identitete – spremembe pri občutenju lastne vrednosti, nihanja.
4. Impulzivnost na vsaj dveh področjih (prekomerno zapravljanje, promiskuitetni spolni odnosi, zloraba drog, prekomerno prenejanje, ...).
5. Ponavljajoče se samomorilno vedenje, krenje, grožnje ali samopoškodovanje. S tem preverjajo, ali je drugim mar zanje.
6. Čustvena nestabilnost, ki je posledica izrazite reaktivnosti razpoloženja (razdražljivost, tesnoba, močna epizodična disfonija, ...). Disfonija je mešanica depresije, strahu, besa in obupa. Gibljejo se od občutja, da je z njimi vse v redu, do občutja popolnega obupa v razponu nekaj minut, ur.

7. Kroničen občutek praznine. Kot da nimajo občutkov ali da v njihovi notranjosti ni ničesar.
8. Neustrezna, intenzivna jeza oz. težave pri nadzoru le-te (izbruhi besa, ponavljajoči se fizični napadi). Jeza je močnejša od tiste, ki jo zahteva situacija. Pogosto kričijo na druge, so sarkastični, razbijajo stvari, ...
9. S stresom nakazana paranoja ali disociacija – občutijo, da jih drugi stalno grajajo ali da jim skušajo škodovati.

Mejni so pravzaprav ves čas v iskanju varnega in stalnega odnosa, saj ga sami niso doživeli. Vendar v svoje odnose vnašajo tudi spremenljivost in strah pred tem, da jih izgubijo, zaradi česar odnose ves čas rušijo. S tem pa znova in znova poustvarjajo prvotno bolečino izgube. Navzven delujejo kot močnejša polovica v odnosu, a so pravzaprav zelo šibki. Velikokrat se motnje združujejo. Z mejno osebnostno motnjo je največkrat prisotna še narcistična osebnostna motnja, depresija, motnje hranjenja ali antisocialna motnja.

Zdravljenje

Zdravljenje mejne osebnostne motnje poteka najpogosteje s psihoterapijo, lahko pa se zdravi tudi medikamentozno in/ali oboje. Pri psihoterapevtski obravnavi je pomemben odnos »tu in zdaj«. Namen psihoterapije je, da pacient spozna/prepozna svoje odzive v razburjenem stanju in njihove sprožilce ter poveže svoja ravnanja z mislimi in občutki.

Za spreminjanje mejnih osebnostnih struktur je potreben dolgotrajen korektiven odnos s psihoterapevtom (primerjava z nošenjem zobnega aparata). Prve rezultate (zmanjšanje simptomov) lahko pričakujemo šele po nekaj mesecih dela, prve pomembne osebnostne spremembe pa šele po dveh ali več letih, vendar pa so te spremembe ponavadi trajne. Tako nadomestimo zastoje v osebnostni rasti, ki so osnovni vzrok za nastanek mejne osebnostne motnje. Pravzaprav gre za rekonstrukcijo osebnosti.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Pripravljeni na tek

Avtor:
Saša Vrbančič

Izognite se poškodbam

Revolucija v teku se dogaja na naših tleh! Kar je pohvalno in zlata vredno za naše zdravje. Če ste izkušen/-a tekač/-ica, potem veste veliko o opremi tekača. Najpomembnejši so tekaški copati. Veste pa tudi, da je izbira velika in da vsako leto najdete na policah nove in nove modele, za katere proizvajalci trdijo, da so prava revolucija. Zato verjamem, da imate vsi, ki se s tekom šele spogledujete, kar precej težav pri pravilni izbiri. Prava izbira tekaškega copata je zelo pomembna. Z njimi boste bolje in lažje tekli, predvsem pa si boste prihranili tudi marsikatero poškodbo.

Zakaj je tekaški copat tako pomemben?

Tekaški copati pomenijo stik med tlemi in stopalom. Ko tečemo, delujejo na telo velike sile. Te so lahko od 2- do 4-krat večje, kot je naša telesna teža. S hitrostjo teka in z vsakim dodatnim delom opreme se mehanični pritisk na telo še povečuje, kar lahko vodi do škodljivih obremenitev sklepov in hrbtenice, te pritiske pa pomagajo blažiti ustrezni tekaški copati.

Kaj se dogaja med tekom?

Med samim tekom bi gibanje lahko razdelili na dva dela: v prvem noga pride v stik s podlago, v drugem pa je v zraku. Ko noga konča odziv in se po zraku vrača po nov korak, se »obrne« po svoje. Če se vaše stopalo ob stiku s tlemi zvrne navznoter, potem ste **pronator**. Če vaše stopalo ob stiku s tlemi pristane na zunanji strani, ste **supinator**. Če noga ne zaide ne v levo ne v desno in pristane podplat dokaj enako-



merno po vsej širini stopala, potem veljate za **nevtralnega tekača**. Da ne bo pomote: čeprav ste pronator ali supinator, ni z vami nič narobe, le več pozornosti morate posvetiti pravilni izbiri tekaških copat.

Kako ugotoviti, kakšen tip tekača ste?

Značilnosti svojega koraka najlažje ugotovite, če pogledate podplate čevljev, ki jih pogosto nosite. Če so ti izrabljeni po zunanji strani, potem boste ugotovili supinacijo. Če imate pete izrabljene po notranji strani, gre za pronacijo. Obstaja še en uporaben postopek: stopalo noge navlažite in stopite na papir. Vlažen odtis vam bo povedal, kakšen tip tekača ste. Če ste v dvomih, obstajajo v resnih športnih trgovinah, ki so specializirane za tek, naprave, ki vam skenirajo podplat.

Kaj torej izbrati?

Poleg zgoraj omenjenih značilnosti imajo pomembno vlogo tudi naslednji dejavniki: način teka, tekaške zahteve (vrsta treninga in tekovanja), pogostost teka, dolžina premaganih razdalj, podlaga, po kateri tečemo (asfalt, makadam, ...) in morebitne poškodbe. Sicer se tekaški copati med seboj razlikujejo v oblazinjenju, stabilnosti in prožnosti. Ženski tekaški copati so drugačni kot moški, ker imamo ženske zaradi drugačnih fizičnih lastnosti tudi drugačen način teka.

Mnogi izdelovalci copat ponujajo modele, ki so prirejeni za vsako od naštetih težav. Poleg copata boste na polici našli tudi nalepko z oznakami, ali gre za nevtralen copat, copat za pronatorja ali supinatorja, copat, ki je stabilen, oblazinjen, ali copat, ki je primeren za tekme. Ti zadnji so najlažji, primerni so za precej hitre, izkušene in lahke tekače. Če ste manj zahteven tekač in ne prav lahkega telesa, potem je bolje, da izbirate med stabilnejšimi in bolj oblazinjenimi copati, ki vam bodo nudili več opore.

Sicer pa se posvetujte s prodajalcem, ki vam bo znal svetovati pri nakupu primernih športnih copat glede na vaše potrebe in želje.

Kakšen je primeren, varen in udoben tekaški čevlji?

To je tisti copat, ki ustreza anatomskim in funkcionalnim značilnostim stopala: širina stopala, višina stopalnega loka. Naj bo dovolj prožen v predelu pregiba stopala, da ne bo zaviral odrida oziroma da ne bo »trd«. Preizkusite ga tako, da ga upognete na 2/3 dolžine podplata, če gledate od pete proti prstu.

Bodite pozorni tudi pri številki copatov. Ne kupujte enake številke, kot nosite čevlje, copati morajo biti večji vsaj za 5–10 mm. To se izkaže za zlata vredno predvsem pri teku po klancu navzdol. Včasih so med dvema različnima proizvajalcema razlike v številki precejšnje, zato se ne zanašajte na že znano številko pri enem proizvajalcu.

Peta mora biti oprijeta in ne sme drseti ali se sezuvati. Ko pomerjate copate, jih zavežite tako, kot bodo zavezani med tekom. Nikar jih ne zavezujte pretesno, saj lahko s tem zmanjšate pretok v stopalu, kar lahko pripelje tudi do poškodb. Če boste čevlji zavezali preohlapno, boste manj stabilni, kar spet ni dobro. Že v trgovini se morate počutiti udobno v tekaških copatih. Če vas karkoli moti, potem si raje vzemite še kak dan časa za premislek.

Kdaj je čas za zamenjavo tekaške obutve?

Odvino, koliko tečete. Če delate manj kot 30 km tedensko, potem bodo vaši copati zdržali skoraj celo leto. Načeloma velja pravilo, da večina copat zdrži tja do 700 km teka. Tekmovalni copati naj bi zdržali le kakih 200 km, saj so zaradi svoje teže manj blazinjeni ali pa sploh ne. Prav tako pa moramo upoštevati, da lahko do deformacij copata pride prej, vse pa je odvisno tudi od načina teka in teže tekača. Če ste resen/resna tekač/-ica, potem veste, da je treba imeti več parov obutve in jih menjati glede na trening ali tekmo.

Upoštevajte tudi to:

- nove tekaške copate pomerjajte s kakovostnimi tekaškimi nogavicami;
- pomerjajte pozno popoldne, ko je noga že malo utrujena zaradi dnevnih aktivnosti;
- pomerite vedno oba čevlja, redko kdo ima obe stopali enaki.

Kar bosih nog na tek?

Bosonogi tek je v zadnjem času pri nas dobil kar precej podpornikov, ki ga tudi izvajajo. Nekateri tekači pretečejo bos polmaratone ali celo maratone. Pristaši zagovarjajo teorijo, da je človek v davni lovil bos. Če je želel kaj uloviti, je moral hitro teči in to bos. Tudi če je želel ubežati nevarnim zverem, je moral biti hiter in spet bos. Zato pri bosonogih tekačih velja, da je tak tek naraven in da ga je civilizacija skozi stoletja in tisočletja izpodrinila in nam prinesla kup nevšečnosti in poškodb. Za vse, ki vas zanima več o tej vrsti teka, vabljeni na www.bositek.si.

Tu pa lahko rečemo samo, da si izberite način teka po svoji volji in vesti, saj boste vi tisti, ki ga boste izvajali – obuti ali bos. Pomembno je, da se boste pri tem počutili dobro!

Zanimivosti

- 1. Pred tekom se ogrejte.** Začnite z lahkotnim tekom, ki naj traja 5-10 minut. Temu naj sledi krajše raztezanje predvsem stegenskih mišic, mišic zadnje lože in meč, nato sledijo še tekaške vaje, kot so skipping, poskoki, hopsanje in podobno.
- 2. Po teku se raztezajte.** Po koncu sledi podobno raztezanje kot pred tekom, le da naj bo daljše – raztezanje posamezne mišice naj traja vsaj 30 sekund.
- 3. Vas po teku boljijo sklepi in mišice?** Pri teku so noge zelo obremenjene. Zato je prav, da športnim copatom posvetite dovolj pozornosti. Povprašajte izkušenega prodajalca ali pa se pozanimajte pri promotorjih tekaških copat, ki jih je na vseh tekaških prireditvah dovolj. Če so copati preizkušeni, vas pa vseeno boli koleno, gleženj, nart ali pa mišice meč, potem ste verjetno pretiravali z vadbo. Nesproščena in zakrčena mišica boli. Če tako stanje traja dlje časa, se bolečina lahko sprevže v kronično. Zato je po vsaki vadbi nujna sprostitve mišice. To boste dosegli s pravilnim raztezanjem. Dobrodošla je tudi masaža obremenjenega predela. Pomaga tudi ledena obloga, vendar ne direktno na kožo in samo za kratek čas.
- 4. Izognite se poškodbam.** Omenili smo že, da se pri teku v sklepih pojavljajo povprečno trikrat večje sile kot pri hoji, zato lahko hitro pride tudi do poškodb. Te lahko nastanejo kot posledica nesreč, lahko pa so kronične (torej dolgotrajne), kadar nastanejo zaradi napačnega ali pretiranega treninga.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Avtor:
Anja Kuhar

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Prva pomoč na dopustu

Prihaja dopustniški čas, najlepši dnevi v letu, v katerih zaslužen spustimo možgane na oddih. Ker pa nesreča nikoli ne počiva in ji beseda 'dopust' nič ne pomeni, je pametno biti pripravljen na morebitne pasti, ki na nas prežijo tudi v brezskrbnih, dela prostih dnevih. Piki žuželk in ugrizi živali, sončne opekline in ožigi meduz, ureznine in odgnine, vse to so stvari, na katere se je dobro vnaprej pripraviti in opremiti z vsemi potrebščinami in znanjem, s katerimi jih kar najhitreje saniramo sami, v težjih primerih pa seveda poiščemo zdravniško pomoč. Pred vami je ABC dopustniške prve pomoči.

Piki žuželk

Žuželkam se niti v naravi niti v mestih ne moremo izogniti, najslabše, kar lahko storimo, ko se nam približajo, pa je panično kriljenje in opletanje z rokami. Tako se nas bodo le prestrašile in še hitreje pričile.

Pik os, čebel in sršenov je predvsem neprijeten in boleč, kaže se v obliki srbečice, rdečine in otekline ter v večini primerov ni smrtno nevaren, razen v primeru, če je človek na pik alergičen. V slednjem primeru lahko pride do anafilaktičnega šoka, zato naj ima vsak, ki sumi ali ima potrjeno alergijo na tovrstne pike, s seboj komplet prve pomoči – injekcijo adrenalina ter antihistaminske in kortikosteroidne tablete.

Ko čebela piči, v koži pusti želo, ki ga izvlečemo nežno, najbolje z nohti ali s konico noža – pri tem pazimo, da vrečica s strupom ne poči, saj bi tako v telo izteklo še več strupa. Mesto pika nato umijemo z mlačno vodo in bazičnim milom ter ga razkužimo, nato pa namažemo z antihistaminsko kremo. Nanj lahko polagamo

tudi hladne obkladke (vendar ledu nikdar ne polagamo v neposredni stik s kožo!) ali pa rahlo omočeno tabletko aspirina, naše babice pa svetujejo naravno mazilo – čebulni sok.

Obvezno se odpravite k zdravniku, če razvijete katerega izmed naslednjih znakov:

dobite visoko temperaturo, težko požirate, vam je slabo in vas boli glava, mesto pika hudo zateče ali pa se na njem pojavijo mehurji, ter se pojavijo težave z dihanjem.

Posebno nevarno je tudi, če nas čebela piči v usta, jezik ali žrelo, saj zaradi zatekanja lahko pride do težav z dihanjem in celo zadušitve zaradi otekline. V tem primeru čim prej poiščite zdravniško pomoč.

Nadležni komarji

V poletnem času so precej nadležna nadloga tudi komarji oziroma njihove samičke, ki nam pijejo kri, saj jo potrebujejo za razmnoževanje,



na plenilske pohode pa se odpravljajo proti večeru. V Sloveniji komarji sicer niso nevarni in ne prenašajo bolezni, vendar pa le skok stran, že v Dalmaciji, lahko prenašajo *laishmaniozo*; še posebno pa se jim je smotno izogniti v trop-skih krajih, kjer prenašajo hude bolezni, kot so malarija, dengue mrzlica itd.

Da bi se ubranili pred njihovimi pikami, nosimo svetla oblačila z dolgimi rokavi in s hlačnicami, ne pozabimo pa niti na repelente. Če nas že pičijo, mesto pika obilno izperemo pod tekočo vodo in z milom, ga razkužimo in hladimo z mrzlimi obkladki, kar bo preprečilo srbenje. Poskusimo se vzdržati praskanja, saj lahko na mestu pika nastane ranica, ki se lahko zagnoji.

Ožigi meduz

Vsak, ki so se ga kdaj dotaknile meduzine ožigalke, ve, kako boleč je njihov ožig. Na koži pusti sledi, koža pordeči in pride do srbečice, lahko tudi do mehurjev in krast.

Ožig meduze obvezno izpiramo z morsko vodo, nikdar s sladko, njihove ostanke na koži pa odstranimo s pinceto ali z rokavicami. Mesto ožiga za pol ure razkužimo z alkoholom ali pa namočimo v mešanico kisa in vode, pomagala pa naj bi tudi soda bikarbona in moka. Nato ponovimo postopek izpiranja z morsko vodo, šele nato pa prizadeto mesto pre-mažemo z antihistaminsko kremo in se na vsak način izogibamo praskanju!

Kačji ugriz

Kača ugrizne, ko se počuti ogroženo, največkrat v roke ali noge, na koži pa pusti dve ranici, skozi kateri lahko v kožo spusti strup. Približno pol ure po ugrizu prične iz ranic teči sokr-vica, na mestu ugriza se naredi modrica in pride do otekline, kasneje pa celoten prizadeti ud zateče in pojavi se lisasto obarvanje kože. V roku enega dneva po ugrizu se lahko pojavijo tudi znaki, kot so: vrtoglavica, glavobol, tresavica, motnje vida, žeja, prestrašeno-st in vznemirjenje, slabost in bruhanje itd.

Prva pomoč ob ugrizu kače zahteva popolno mirovanje, čeprav je to zaradi vznemirjenja prizadetega včasih težko, vendar je nujno, saj se tako strup počasneje širi po telesu. Prizadetega položimo v ležeči položaj, pri čemer naj leži obo- leli ud nižje od višine srca, mesto ugriza pa obilno izplaknemo z vodo in milom.

V nasprotju z ljudskim mitom nikar ne sesajmo strupa iz rane, pač pa čim hitreje poskrbimo za zdravniško oskrbo.

Podobno ravnanje se svetuje tudi v primeru škorpijona, ki ga srečamo navadno pod kamni in po temi, ko išče hrano, saj se drugače skriva pred ljudmi. Mesto škorpionovega pika je običajno toplejše od ostale kože, pride pa

lahko tudi do povišane temperature. Ker je lahko v nekaterih krajih (na srečo ne na doma- čih tleh) pik škorpijona tudi smrten, je zdrav- niška oskrba nujna, postopek domače oskrbe pa podoben kot pri kačjem ugrizu.

Ko ožge sonce

Sončne opekline prizadanejo povrhnjico kože, ki pordi, lahko pa pride tudi do nastanka mehurjev. Da bi težave minile čim hitreje in blažje, si lahko pomagamo z brisačo, namo- čeno v hladno vodo, ki jo polagamo na pri- zadete predele, pa tudi z ledom, ki ga nikoli ne postavljamo naravnost na opekline.

Če ste pristaš naravne lekarnice, si pomagajte z obkladki iz jogurta, koži prijazna pa sta tudi ognjič in aloja vera. Ob vsem ne poza- bite v telo vnašati zadostne količine vode, najboljše v večkratnih majhnih požirkih.

Da bi bil dopust kar najbolj brezskrben, se sončnim opeklinam izognite in uporabljajte kreme z zaščitnim faktorjem, pokrivala in lahka oblačila, ki prekrijejo celotno kožo, ter se držite sence.

Če se vam vrti, vam je slabo, vas boli glava in vas trese vročina, ste verjetno dobili son- čarico. V tem primeru je najbolje počivati oz. ležati v senci ter se pokriti z brisačo ali rjuho, namočeno v mrzlo vodo, poleg tega pa uživati zadostne količine vode.

Udarnine, ureznine, rane

Udarnine štejemo med zaprte poškodbe, ob katerih velikokrat pride do modrice, pravilno ukrepanje pa predvsem skrajša čas okreva- nja. Udarjeno mesto hladimo (vendar ne dlje kot 20 minut naenkrat), mesto otekanja lahko povijemo ter ud dvignemo nad višino srca, kar prav tako zmanjša otekanje.

Pri ranah nas najbolj skrbi možnost okužbe z različnimi mikroorganizmi, zaradi česar si pri oskrbi vedno najprej umijemo in razku- žimo roke ali pa uporabljamo rokavice, nato pa se lotimo pravilne oskrbe.

Če gre za odprte površinske rane, ki ne segajo skozi celotno debelino kože, jih izpe-remo s hladno tekočo vodo, razkužimo in pre- krijemo s sterilnim obližem ali z gazo. Pri tem pazimo, da jo namočimo v fiziološko razto- pino, saj se bo drugače prilepila na rano in bo prevezovanje boleče.

Če je v rani tujek, ga načeloma ne odstra- njujemo, razen če leži na površini rane. Če pa je rana globlja ali je prišlo celo do amputacije, pojdite čim hitreje do prve bolnišnice. V vme- snem času nujno poskušamo zaustaviti krva- vitev s kompresijsko obvezo ali s pritiskom sterilne gaze na rano, ud imobiliziramo in dvi- gnemo nad višino srca.



Dr. Gorkič svetuje

Ali znate sami pravilno oskrbeti rano?

Dean Gorkič, dr. med.

Rana je vsaka prekinitev kože ali sluznice, ob tem pa so bolj ali manj prizadeta še globlja tkiva.

Po nastanku delimo rane na akutne (odrgnine, vreznine, raztrganine, kirurške rane, zelo pogosto tudi opekline...) in kronične (preležanine, arterijske, venske in diabetične razjede...). O kronični rani govorimo tedaj, ko se rana ne zaceli dlje kot tri tedne.

Za samooskrbo so primerne manjše površinske rane, vse večje in globlje rane zahtevajo pregled in oskrbo pri zdravniku. Obisk zdravnika je potreben tudi v primeru vboda z iglo, ob ugrizu živali, pri močno krvavečih ranah, pri hudih opeklinah in kroničnih ranah, zlasti pri sladkornih bolnikih (diabetične razjede).

Vsaka rana ima sposobnost, da se sama zaceli. Kadar je sposobnost naravnega celjenja oslabiljena, je potrebna zunanja pomoč. Z ustrezno oskrbo rane boste preprečili morebitne okužbe, poleg tega se bo rana hitreje in lepše zacelila.

Rano in okolico rane obilno spiramo. Lahko s tekočo vodo, vendar je boljše spiranje s fiziološko raztopino. Opušča se spiranje z razkužili, kakor tudi tradicionalno prekrivanje ran z gazo. Gaza se prilepi na površino rane, rana se izsuši, poleg tega so prevezovanja lahko boleča.

Pomanjkljivosti tradicionalne oskrbe ran premostimo z uporabo sodobnih sredstev, ki temeljijo na celjenju v vlažnem okolju. Med sodobna sredstva za vlažno celjenje ran sodijo poleg dragih oblog, veliko bolj ekonomični in med uporabniki priljubljeni spreji. Sedaj sta na voljo stroškovno dostopna **sprej in mazilo CICATRIDINA**. Oba vlažno celjenje rane in zmanjšata tveganje za bakterijske okužbe. Zaradi edinstvene sestave in ključne sestavine hialuronske kisline je ohranjena primerna vlažnost rane. Površina rane je zaščitena in deluje suho.

S študijami dokazane prednosti uporabe spreja in mazila CICATRIDINA: občutno skrajšan čas celjenja; izboljšana in pospešena obnova kožnega tkiva; zmanjšano brazgotinjenje; primernost za dolgotrajno uporabo; brez neželenih učinkov; ni mogoče predoziranje.

Izdelka sta na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih trgovinah SANOLABOR.

www.cicatrindina.si



dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Sonce škodi tudi očem

Avtor:
Ines Trebec

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Skrb za oči poleti

Oči so pomemben organ, saj preko vida sprejmemo kar 90 % informacij iz okolja. Prav zato je pomembno, da za svoje oči ustrezno poskrbimo. Ker se bliža poletje in čas počitnic, ki jih bodo mnogi preživali ob morju, je prav, da posvetimo nekaj besed tudi ustrezni zaščiti oči v poletnem času. Vemo, da so sončni žarki vedno močnejši in da je UV-sevanje škodljivo za oči. Kaj svetuje strokovnjak? O ustrezni zaščiti in preventivi tega pomembnega organa smo se pogovarjali z **dr. Mariom Ragusom**, spec. oftalmologom, ki uvodoma razloži, na kaj morajo biti v poletnih mesecih še posebej pozorni tisti, ki imajo težave z vidom ter uporabljajo očala ali kontaktne leče:

»Očala ali kontaktne leče nam omogočajo boljši vid in višjo kakovost življenja. Poleti pa se pojavita dve veliki težavi. Prva je povečana nevarnost za okužbe oči, druga težava pa je pojav UV-sevanja. Da bi se zaščitili pred okužbo, svetujem povečano skrb za higieno. Očala morajo biti čista, umije se jih z vodo in razkuži. Okvirji morajo biti lahki in udobni. Ne smejo pritiskati na posamezne predele kože, ker lahko povzročijo površinsko poškodbo kože ali erozijo, katera s povečanim potenjem dodatno draži kožo in se poškodba lahko poglobi, zdravljenje pa se podaljša. Leče v očalih morajo biti kakovostne, ker le-te ščitijo pred UV-žarki. Po evropskih standardih obstaja 5 stopenj leč, in sicer glede na zaščito pred UV-žarki.

Tudi mehke kontaktne leče imajo določeno moč zaščite pred UV-sevanjem. Vsak izdelovalec mora deklarirati stopnjo zaščite. Dodatno pozornost svetujem tistim, ki nosijo kontaktne leče, predvsem naj si pogosto umivajo roke, še posebej pri rokovanju z lečami. Pravilno je treba umiti tudi posodo za hranjenje leč, ko gre za leče podaljšane nošenja. Dnevno je treba uporabljati svežo dezinfekcijsko čistilo. Leče ne smete uporabljati po preteku trajanja. Poleti se oči bolj hitro izsušijo, kar je še posebno izrazito pri uporabnikih kontaktnih leč. Zato jim svetujemo dodatno vlaženje oči.«

Težava suhih oči je poleti še posebej izražena pri številnih ljudeh? Kako si lahko pomagamo?



Težava suhih oči ni enostavna, saj obstaja več različnih tipov suhega očesa in vzrokov. Simptomi so lahko pekoče, težke oči, bolnike moti svetloba, v temi pa se simptomi omilijo. Če se pojavijo take težave, svetujemo pregled pri okulistu. Za diagnozo suhega očesa oftalmolog naredi natančen pregled na biomikroskopu, testa Schirmer I in II, TBUT test ter preveri količino in kakovost spuščaja Meibomovih žlez. Na sprednji biomokroskopiji pregleda robove vek, trepalnice, solzni meniskus, prekrvavitev sluznice in stanje epitela roženice, kar preveri s fluoresceinskim testom. Na podlagi pregleda ugotovi vrsto suhega očesa. Nato lahko svetuje določen postopek zdravljenja oziroma lajšanja težav. Vse to poudarjam, da bi prikazal postopek diagnostike pri suhem očesu, ker si žal, mnogi sami vzamejo pravico, da kot nestrokovnjaki določijo težavo suhega očesa in ga sami zdravijo. Pogosti so primeri, ko ljudje v lekarnah ali pri zdravniku splošne prakse, pri optikah ali pri sosedih poiščejo ustrezno pomoč, ki seveda ni nujno prava.

Ko je diagnoza suhega očesa potrjena, poleg umivanja in pogostega utripanja z očmi, ki ga svetujemo še posebej pri delu z računalnikom, je primerno še vlažno okolje, v nekaterih primerih tudi ogrevanje vek. Če ti ukrepi ne pomagajo, dodajamo različne kombinacije vlažilnih kapljic. Kapljice imajo različne sestavine in se odločimo za čim primernejše. Odvisno je od tipa suhega očesa in intenzitete težav. Z vlaženjem očesa ni priporočljivo pretiravati, ker se uničijo solze, ki imajo posebno kakovost in funkcijo. Poleg ostalih imajo zaščitno funkcijo ter ščitijo oko pred onesaženjem in okužbami.

Pri nekaterih ljudeh se pojavi tudi prekomerno solzenje. Kaj priporočate?

Tudi solzenje je neprijetna težava, disfunkcija je lahko posledica povečane tvorbe solz zaradi draženja sprednjega dela ali zunanjih delov očesa oziroma zmanjšane količine odtoka solz zaradi stanjšane ali zamašene solzevodne. Diagnozo vzroka solzenja lahko ugotovi edino očesni specialist. Zato se lahko dogovorite za pregled pri okulistu, da vam razloži težavo in vas napoti k rešitvi. Poudarjam, da ni zdravila za zmanjševanje solzenja. Edino pravilno je etiološko zdravljenje, simptomatsko pa je primerno pri atopiji oz. virusnih okužbah. Solzenje se zdravi glede na vzrok vnetja. Ko ugotovimo prisotnost vnetnega procesa, lahko začnemo z zdravljenjem. Povečano solzenje je lahko simptom različnih bolezenskih stanj npr. pri vnetju veznice ali konjunktivitisu. Do solzenja lahko prihaja tudi zaradi stanjšanih solzevodov, ki so lahko posledica alergije, katera je zelo pogosta spomladi in poleti. Pri nekaterih lahko pride do pojava zaprtih solzevodov zaradi vnetja očesne sluznice – atopijski konjunktivitis ali nosne sluznice – alergijski rinitis.

Poletje je čas, ko smo prekomerno izpostavljeni UV-žarkom, za katere vemo, da so škodljivi. Kako se ustrezno zaščititi?

Najpomembnejše je škodljivo delovanje UV-žarkov. Poleti delujejo 10-krat močnejše kot pozimi. UV-žarki delujejo večinoma površinsko, izjemoma predrejo v globino očesa in tam delujejo škodljivo. Ločimo tri vrste UV-žarkov: A, B in C. Na Zemlji so pomembni samo A in B. Ko so oči izpostavljene povečanemu delovanju UV-žarkov, lahko poškodujejo površinsko plast na veznici oz. roženici, epitel. Poškodbe epitela so zelo neprijetne, saj so bolečine intenzivne in povzročajo rdeče oči, solzenje in bolečine med pogledom v svetlobo. Omenjenim težavam se lahko izognemo z uporabo zatemnjenih oziroma sončnih očal. Bolj intenzivna zatemnitev ne pomeni nujno boljše zaščite pred UV-žarki. Zaščita pred UV-žarki je odvisna od kakovosti same leče. Najboljšo zaščito omogoča leča s 5. stopnjo kakovosti. Bolj kakovostne leče imajo boljše zaščito, najboljše pa polarizacijsko steklo, ki zmanjša vpliv sevanja za 50 %. Nižje stopnje pomenijo slabšo zaščito. UVB-žarki so najnevarnejši. Poleti imamo dodatno sekundarno obsevanje, ki se odbija od svetlih površin, vode, gladkih površin, npr. okenskih stekel. UV-indeks se poleti večkrat poveča, zato moramo bolj intenzivno zaščititi oči. Dodatna nespecifična zaščita je senca, zato svetujem čim več časa v senci okrog poldneva. Najmočnejše obsevanje UV-žarkov je od 10. do 14. ure. Če in ko se pojavijo znaki in simptomi poškodbe UV-žarkov, je treba takoj poiskati pomoč očesnega zdravnika. Do prihoda pacientu dajemo mrzle obkladke na oči, ki olajšajo bolečine, in ga namestimo v zatemnjen prostor.

Nasvet okulista:

- **Poldnevemu soncu se izogibajmo, ker je takrat UV-indeks najmočnejši in je največja možnost poškodb.**
- **Zaščitite se z oblačili iz goste tkanine.**
- **Na glavi imejte kapo ali klobuk s širokimi kraji.**
- **Nosite ustrezna sončna očala.**
- **Pojejte špinačo, solato in grah, ker ščiti pred negativnim vplivom UV-žarkov. Bogati so z luteinom.**

Kot zanimivost naj povem, da so v Avstraliji obvezni del osnovnošolskega kompleta tudi SONČNA očala.

LASER IN DIOPTRIJA OČESA

Oglasno sporočilo

V prostorih očesnega centra Irman v Žalcu pod vodstvom specialista za očesne bolezni in očesnega kirurga dr. Marjana Irmana že četrto leto redno izvajamo najbolj inovativno tehniko laserske operacije dioptrije, ki se imenuje femto LASIK. Po odzivu pacientov verjamemo, da gre za varno in izjemno uspešno metodo odstranitve moteče dioptrije.

LASER je prinesel v očesno kirurgijo pravo revolucijo. A še vedno odkrivamo nove možnosti varne uporabe. V naši ustanovi uporabljamo zadnjo verzijo excimer laserja EX500 (alcon) in femto laser Ziemer. Gre za izjemno dovršeni napravi, ki na očesu naredita natančno to kar želimo. Femto lasik je izjemno uspešna, naprednejša in pacientu prijazna metoda. Je varna in natančna, saj v več kot 95% (vir: FDA) oči niso več potrebne. Ostrina vida je že naslednji dan odlična. Za normalizacijo kvalitete vida pa so potrebni tedni.

Vsakdo, ki ne želi več redno nositi očal ali kontaktnih leč, je možen kandidat za lasersko operacijo dioptrije. Ko se dioptrija ne menja vsaj dve leti, je primeren čas za operacijo. Pred operacijo je nujen natančen pregled vida in preiskave oči. Potrebno je opraviti vse preiskave, da se lahko naredi dober in predvsem varen plan operacije. Pred obiskom priporočamo, da preberete našo spletno stran (www.irman.si) ali vprašate po izkušnjah osebo, ki je poseg že prestala.

irman
center za očesne
bolezni in motnje
vida

Savinjska cesta 2
3314 Žalec
03 713 35 12
www.irman.si

- laserske operacije dioptrije
- korekcija dioptrije z implantacijo znotraj očesne leče
- operacije sive mreže
- predpis očal in kontaktnih leč
- diagnostika in zdravljenje očesnih bolezni
- očesna optika

**dvignjene
gredice**

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Kot zanimivost naj povem, da so v Avstraliji obvezni del osnovnošolskega kompleta tudi SONČNA očala.

Avtor:
Anja Kuhar

Pripravljeni na potovanje

Zopet prihaja čas dopustov, v katerem ljudje pogosteje potujejo tudi v eksotične kraje. Tam pa poleg lepih vtisov nanje preži tudi cel kup zdravstvenih težav in bolezni. Da bi se izognili zapletom, ki bi nam pokvarili dopust, je priporočljivo vsaj dva tedna pred odhodom obiskati potovalno ambulanto, se pozanimati o preventivnih zdravstvenih ukrepih ter poskrbeti za priporočljiva cepljenja.

O dobri pripravljenosti na potovanje je tekla beseda na tiskovni konferenci, ki se je odvila 8. maja v Zdravstvenem domu za študente Univerze v Ljubljani, na kateri so spregovorili **Tadeja Kotar, dr. med.**, predsednica Sekcije za tropsko in potovalno medicino pri SZD, Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, **Vane Savinec, dr. med., asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. med.**, Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani, **asist. Zoran Simonović, dr. med., spec.**, Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, in **Tina Peček**, Kompas d. d.

Najpogostejše bolezni

Načini potovanja se spreminjajo, eksotične destinacije pa postajajo vedno bolj dostopne, zaradi česar se spreminja tudi incidenca bolezni, s katerimi se popotniki srečujejo.

Slovenci se na potovanjih najpogosteje okužijo z virusi hepatitisa, pogosto pa jih ogrožajo še **malaria, tifus in potovalne driske**, pa tudi **rumena mrzlica** in **steklina**. V zadnjih nekaj letih narašča tudi število obolenih z **denga** mrzlico, poleg tega ljudem načrte na potovanjih rade prekrizajo še **okužbe sečil** in različni **prehladi**, strokovnjaki pa opozarjajo tudi na visoko število **spolno prenosljivih bolezni**.

Tadeja Kotar, dr. med., ugotavlja, da na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja letno obravnavajo 300–400 potnikov, ki so potovali v eksotične kraje, med katerimi jih je 10–15 % hospitaliziranih.

Preventivni ukrepi in cepljenja

Na potovanjih srečamo raznovrstne bolezni in pred nekaterimi se je mogoče učinkovito zaščititi s cepljenji. Poznamo obvezna (rumena mrzlica) in priporočena cepljenja (virusi hepatitisa, tifus itd.), poleg njih pa je priporočeno tudi obnovitveno cepljenje (npr. proti ošpicam, tetanusu, otroški paralizi).

Za **rumeno mrzlico**, akutno virusno boleznijo, ki jo prenašajo komarji in v 20–50 % lahko povzroči smrt, popotniki najpogosteje zbolevajo v državah Srednje in Južne Amerike in v centralni Afriki. Na srečo obstaja učinkovito cepivo, ki je za vse potnike, ki potujejo na endemična območja, tudi obvezno, kar pomeni, da jim brez njega ne dovolijo vstopa v državo.

Med priporočena cepljenja sodijo cepljenje proti **virusom hepatitisa**, predvsem hepatitisa A, ki se večinoma prenaša preko okužene hrane in vode v deželah z nižjim higienim standardom.

Mogoče se je cepiti tudi s kombiniranim cepivom proti virusoma hepatitisa A in B, saj so okužbe s hepatitisom B, ki se prenaša s spolnimi stiki in telesnimi tekočinami, nezanemarljive.

Če se odpravljate v Indijo ali Jugovzhodno Azijo, je priporočljivo tudi cepljenje proti **tifusu**, črevesni okužbi, ki se prenaša preko hrane, zaradi katerega letno umre 200.000 ljudi. Če se spuščate v jame, pa premislite tudi o cepivu proti **steklini**, saj so netopirji največji svetovni prenašalci stekline.

Pri nekaterih cepivih je za učinkovito zaščito potrebnih več odmerkov, zato z obiskom zdravnika ne odlašajte in ga obiščite vsaj 4–6 tednov pred odhodom na potovanje.

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si



Potniki vsako leto 'prinesejo' domov tudi nekaj primerov **malarije**, parazitske bolezni, ki jo prenašajo komarji in je najpogostejša v Zahodni Afriki, Srednji Ameriki, v Indiji, na otokih Tihega oceana ter v Juhovzhodni Aziji. Učinkovitega zdravila proti malariji žal ni, čeprav **asist. Zoran Simonović, dr. med., spec.**, navaja, da naj bi bilo po dosedanjih izsledkih na voljo do leta 2015.

Da bi se malarije ubranili, dosledno upoštevajte preventivne zaščitne ukrepe pred komarji, ki veljajo za vse bolezni, pri katerih so komarji prenašalci bolezni: oblačila naj imajo dolge rokave in hlačnice, uporabljajte repelente in mreže proti komarjem, stroka pa priporoča tudi uporabo antimalarikov, ki jih predpiše zdravnik.

Potovalne pasti

Poleg bolezni se ljudje na potovanjih srečujejo tudi z nepričakovanimi situacijami in s čustvi.

Asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. druž. med., opozarja, da je pomemben dejavnik, na katerega moramo biti pripravljeni, tudi – promet. Popotniki, utrujeni od dolgega leta, velikokrat ne poznajo prometnega režima države in niso navajeni prometa, zato so v kombinaciji z utrujenostjo nesreče lahko tudi usodne.

Miholičeva opozarja še na eno past, in sicer na kulturni šok v eksotičnih deželah, ki lahko pomembno vpliva na človekovo ravnanje, predvsem, kar se tiče spolnosti. Kar tretjina turistov naj bi bila namreč aktivna na področju spolnega turizma na eksotičnih lokacijah in ljudje se pogosteje spuščajo v nezaščitene spolne odnose, kar sproži tudi druge spolne okužbe, kot sta npr. virus HIV in sifilis.

Pred potovanjem na pregled in posvet

Pred vsakim potovanjem, tudi če gre zgolj za skok čez mejo, strokovnjaki svetujejo obisk Ambulant za potnike, ki jih najdete pri vseh območnih zavodih za zdravstveno varstvo. Zaenkrat podatki kažejo, da potniške ambulate obišče le 10–20 % potnikov, kar je obžalovanja vredno, saj na tem mestu lahko vsak dobi informacije

o tveganjih na potovanju ter nasvet o obveznih ter priporočenih cepljenjih glede na epidemiološki položaj v državi, kamor potuje.

Razgovor v potniški ambulanti vedno poteka individualno, zdravnik pa na podlagi informacij, kam in kako človek potuje, kje bo nameščen, kakšno je njegovo zdravstveno stanje itd., določi individualno oceno tveganj.

Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana - HEPATITIS A IN B

Oglasno sporočilo

Najpogostejša povzročitelja vnetja jeter, ki ju lahko preprečimo s cepljenjem sta virus **hepatitisa A (HAV)** in **B (HBV)**. Kronični hepatitis je bolezen, ki pomembno okrne kakovost življenja in lahko vodi v napredujočo jetrno bolezen in tudi v življenje ogrožujoče zaplete. Med ukrepe, s katerimi lahko bolezen preprečimo, spadajo zlasti **cepljenje proti hepatitisoma A in B** ter upoštevanje načel varne hrane in pijače, varne spolnosti in izogibanje stiku z okuženo krvjo, predvsem pri menjavanju pribora ob intravenskem uživanju drog, neprofesionalni tetovaži ali »piercingu« ali naključnem vbodu z odvrženo iglo.

Cepite se lahko na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana, Zaloška 29, Ljubljana. Za cepljenje se je potrebno predhodno naročiti. Za datum obiska pokličite na **telefonsko številko 586 39 00 (centrala) ali 586 39 18 (naročanje) od 8.00 do 11.00 vsak delovni dan.** Dodatne informacije o hepatitisu in drugih nalezljivih boleznih lahko dobite tudi na internetni strani <http://www.zdravinapot.si/nalezljive-bolezni/hepatitisi/uvod-hepatitis>.



Zaščitite se!

Posvetujte se v ambulantah za potnike v območnih Zavodih za zdravstveno varstvo.

VARNO in ZDRAVO na potovanje

Kako?	Zakaj?
S svetovanjem	da se informiramo o tveganjih na potovanju
S cepljenjem proti:	da preprečimo okužbe zaradi:
- hepatitisa A in B - tifusu in otroški paralizi - meningokoknim boleznim - rumeni mrzlici	- okužene hrane ali vode - neustreznih higienskih navad - tveganjih spolnih odnosov - piercing, tetovaža, akupunktura - souporabe pribora za brtje - transfuzije krvi - souporabe injekcijskih igel - okužene hrane ali vode - neustreznih higienskih navad - tesnih kontaktov (poljubljanje, uporaba okuženih kozarcev, steklenic, pribora) - pikov okuženih komarjev
Z zaščito z zdravili (kemoprofilaksa)	da preprečimo okužbe zaradi:
	pikov okuženih komarjev



Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana
Zaloška 29
1000 Ljubljana
www.zzv-lj.si
info@zzv-lj.si

Organizirano je podprti

Kaj vse morate vzeti s seboj na dopust?



- ☉ Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju
- ☉ Povoje in obliže
- ☉ Opornice za sklepe
- ☉ Zaščito pred žulji
- ☉ Toplomer
- ☉ Merilnik krvnega tlaka
- ☉ Merilnik krvnega sladkorja
- ☉ Škarje in pincete (tudi za klope)
- ☉ Zaščito pred klopi in komarji
- ☉ Vrečko hladno/toplo
- ☉ Dezinfekcijsko sredstvo
- ☉ Osvežilne/čistilne robčke
- ☉ Zdravila, ki jih redno jemljete
- ☉ Zdravila brez recepta:
 - proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno ogelje • C-vitamin
 - proti alergijam • proti sončnim opeklinam
 - proti bolečemu grlu • proti želodčnim težavam
 - kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov • proti zaprtju • za lažje spanje

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Obiščite prenovljeno prodajalno v Intersparu na Viču.

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

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.

Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

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

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

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

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

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

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

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

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

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

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

Dr. A.Vershinin, revm., ortoped,

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

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

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

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med., fiziater in revmatolog

Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER

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

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

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

Psihoterapevtska pomoč posameznikom, zakonom in družinam v stiski (konflikti, nezvestoba, nizka samopodoba, odtujenost idr.).

Tel.: 01/430 46 14, 031 702 938, www.stik.si

Družinski center mir Maribor: zakonska in družinska terapija (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast, odvisnost).

Tel.: 02 23 45 800, www.dc-mir.si, info@dc-mir.si

PSIHIATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB. DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.

Lucijan Podkrajšek, dr. med., spec. psihiater
Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

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

mag. Polona Fister: PSIHOLOŠKO SVETOVANJE, PSIHOTERAPIJA, COACHING

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

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

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

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

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

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

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

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR

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

Moja harmonija d.o.o.

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

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Medicinski pripomočki

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

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

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojujemo 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 Dravljice, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristanjska 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

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

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

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana,

Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.**

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s. p.

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

Tel.: 05/64 18 111

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.

Ormoška 3, 9240 Ljutomer

Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,

naravno kozmetiko, Tržnica Koseze,

Vodnikova 187, Ljubljana

Tel.: 02/82 21 191

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

Tel.: 03/57 15 691

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,

Gačnikova pot 3,

2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

POLETNI mozaik

Med poletnim kopanjem voda prodre v uho in zastane v sluhovodu. Zastoj vode lahko povzroči nabrekanje ušesnega zamaška, kar povzroči bolečino in vnetje sluhovoda.

V lekarnah je brez recepta na voljo raztopina **A-cerumen** v obliki spreja in enodoznih plastenk, ki raztaplja zamaške ušesnega masla in preprečuje njihov nastanek. Primerna je tudi za redno higieno ušes.



www.a-cerumen.si

V **MTC Fontana** se zavedajo pomena zdravia. Fontana je med Mariborčani zelo priljubljena in poznana predvsem po bazenih s termalno vodo, ki je priporočljiva pri obolenjih sklepov, vezi, mišic in kosti, pri bolezni obtočil, itn. Temperatura vode se giblje med 30 in 37°C.

Marsikateri Mariborčan trdi, da bazenov s toliko različnimi podvodnimi masažami v Sloveniji ni moč najti, po naših informacijah pa jih je skupno več kot 150. Fontana je več kot kopališče je idealno mesto za upokojujence, družine, pare, poslovneže saj vsakdo najde kaj zase. Zaupali so nam, da se bo to poletje vsak dan nekaj dogajalo. Za več informacij: www.fontana.si ali T:02 23 44 100.

Turmeric, kapsule s kurkumo standardizirane na 95% kurkumina. Kurkumin čisti telo od toksinov, krepi odpornost in blokira rakaste celice. Zaradi protivnetnega učinkovanja ga lahko uživamo pri težavah s sklepi ali pri vnetih sluznicah (usta, žrelo, želodec, črevesje...)



Znanstveniki predvidevajo, da bi z rednim uživanjem kurkumina lahko preprečili škodljivo delovanje karcinogenov v hrani.

SOLIA FIT je mešanica olj, ki vsebuje potrebne Omega-3 in Omega-6 maščobne kisline v idealnem razmerju. SOLIA FIT je izvrstna mešanica olj za sveže solate, posebne solate in druge lahke jedi. Več okusnih receptov s SOLIA FIT oljem in druge zanimive ter koristne informacije najdete na spletni strani www.mysolia.com in na facebook strani My Solia Slovenija.



BIO SOLIS je celovita skupina izdelkov namenjenih zaščiti pred soncem, ki vsebujejo le zeliščne sestavine in minerale.

100% mineralni filter, ki ne vključuje nano delcev, ščiti vašo kožo z odbojem sončnih žarkov, ne da bi jo dražil.

Linija izdelkov Biosolis je narejena izključno iz naravnih in ekoloških sestavin. Vsi proizvodi BIO SOLIS so BIO certificirani pri Ecocert Greenlife.



dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. **04/51 55 880**, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Avtor:

Anja Siegl, dr. dent. med.

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

Poletni nasveti za ustno zdravje

Zdravje ustne votline in zob je izjemno pomembno, saj se prebavna pot začne že v ustih. Ustno zdravje je namreč temeljni del splošnega zdravja.

Seveda so ključni redni pregledi pri zobozdravniku, vendar pa lahko za ustno zdravje veliko storimo sami vsak dan.

Predstavljam nekaj nasvetov za skrb za zobe in obzobna tkiva, ki so aktualni v času, ko je poletje pred vrati in se odpravljamo na dopust. Kljub poletni vročini in počitniškemu razpoloženju si namreč ne moremo vzeti oddiha od temeljite ustne higiene. Marsikdo ima namreč takrat več težav z dlesnimi in zobmi zaradi bolj površne higiene.

Ko smo stran od doma, smo stran od vsakodnevne rutine. Ne glede na to, ali smo zdoma en konec tedna ali več mesecev, posvečajmo pozornost negi zob in obzobnih tkiv. Prav tako kot doma upoštevajmo naslednja priporočila:

- Zobe umivajmo najmanj dvakrat na dan po dve minuti.
- Uporabljajmo mehko zobno ščetko in zobno pasto s fluorida.
- Ščetko držimo pod kotom 45° (med zobom in dlesnijo) in ščetkamo v smeri od dlesni proti zobu.
- Uporabljajmo zobno nitko ali medzobne ščetke, odvisno od oblike medzobnih prostorov

Z zobno ščetko namreč očistimo samo sprednjo, zadnjo in grizno ploskev naših zob, zato je za zdravje dlesni in preprečevanje zobne gnilobe nujno potrebna tudi uporaba zobne nitke oziroma medzobne ščetke. Tako bomo imeli očiščene tudi stranske zobne ploskve, dlesen med zobmi pa bo zdrava.

7 priporočil za temeljito ustno higieno med dopustom – bodimo enako temeljiti kot doma

1. Shranjevanje pripomočkov za ustno higieno naj bo na suhem, čistem prostoru, če je mogoče, nekje pri roki tudi med potjo. Če potujemo z letalom, jih je dobro imeti v ročni prtljagi, sicer pri daljših poletih ne bomo mogli do njih. Paziti moramo, da



zaradi varnostnih ukrepov na letališčih zobna pasta ne bo v embalaži, večji od 100 ml. Etui ščetke naj bo zračen, takoj ko pridemo na cilj, ga snemimo in pustimo, da se ščetka posuši.

2. Ne pozabimo na zobno nitko! Škatlica nitke ne zavzame veliko prostora, lahko pa uporabimo tudi praktično držalo, kjer je nitka vpeta v plastičen ročaj. Praktične so tudi medzobne ščetke. Seveda vse ustrezno higienično zapakiramo.
3. Vedno skrbimo za ustno higieno s čistimi, umitimi rokami. Pazimo: če voda iz pipe na naši počitniški destinaciji ni pitna, si tudi zob ne umivamo z njo, temveč jo prekuhamo ali uporabimo ustekleničeno.
4. Po potrebi lahko uporabljamo ustno vodo, priporočljiva je s fluoridi, kot dopolnilo, in če si vmes ni mogoče očistiti zob. V takem primeru si za silo lahko pomagamo tudi z žvečilnim gumijem brez sladkorja.
5. Pametno je vzeti kakšen pripomoček za rezervo: če smo na določene ščetke, nitke ali paste navajeni, saj ni nujno, da se tam, kamor potujemo, to lahko kupi. Odvisno je tudi, ali potujemo v eksotične kraje na drugi konec sveta ali pa se odpravimo na morje.
6. Če gremo kam daleč ali za dalj časa, je dobro vedeti, v kakšnem stanju so zobje in dlesni, zato se, če je od zadnjega pregleda minilo že dlje časa, oglasimo na preventivnem pregledu pri zobozdravniku. Neprijetno bi bilo trpeti zobobol na počitnicah ali med oddihom iskati nujno zobozdravniško pomoč.
7. Ker se poleti težko upremo sladoledu, sadnim sokovom in limonadi, si je smiselno po tem zobe splakniti z vodo. Ščetkanje po kislih pijačah ali hrani namreč ni priporočljivo, ker pride zaradi kislin do demineralizacije trdih zobnih tkiv, z mehanskimi sredstvi pa bi zobe še dodatno poškodovali. Počakajmo raje 1 uro, da se pH v ustni votlini spet uravna in si prej usta raje splaknimo. Do zob bo najbolj prijazno, če bomo tako odrasli kot otroci za žejo pili navadno vodo.

Kaj pa otroci?

Tudi pri otrocih velja enako: bodimo med počitnicami ravno tako dosledni kot sicer. Marsikdaj ni enostavno, vendar pa je izjemnega pomena, da skrbimo za njihovo ustno higieno že od izrasti prvega zoba naprej. Otroku pa bomo naredili veliko uslugo, če ga navadimo, da se odžaja z vodo in med obroki uživa čim manj sladkarij.

Zobe čistimo v smeri od dlesni proti zobem, mehka zobna ščetka naj bo pod kotom 45° med zobom in dlesnijo. Ščetkamo zjutraj in zvečer. Zobna ščetka naj ima dovolj majhno glavo, da dosežemo tudi zadnje zobe. Čiščenje medzobnih prostorov je priporočeno po 12. letu.

Otrok do 10. leta potrebuje našo pomoč, saj sam še ni dovolj spreten za temeljito ščetkanje. Prav je, da poskuša tudi sam, vendar pa mu moramo pomagati in mu temeljito oči-

»Ne glede na to, ali smo zdoma en konec tedna ali več mesecev, posvečajmo pozornost negi zob in obzobnih tkiv.«



stiti zobe. Uporabimo za grahovo zrno zobne paste s fluoridi, ki mora biti primerna otrokovi starosti. Koncentracije fluoridov v zobnih pastah so namreč za različne starostne skupine različne. Tako ne bo nevarnosti za njegovo zdravje, tudi če pasto pogoltne.

Čeprav je v razvoju otroka pogosto, da v določenem obdobju ne pusti umivati zob, pa bodimo vztrajni in ne odnehajmo. Skozi igro z vztrajnim in potrpežljivim prigovarjanjem lažje dosežemo čiste zobe.

Ne pozabimo: ponavadi okoli 6. leta starosti, še pred izpadom mlečnih zob izraste prvi stalni zob. To je prvi stalni kočnik ali šestica. Potrebuje našo posebno pozornost pri čiščenju. Nahaja se za zadnjim mlečnim zobom, mlečno petico, in ga je treba ščetkati že takoj, ko začne izraščati.

Z dobro ustno higieno vsak dan, med delavniki in med počitnicami, na dopustu in doma bomo naredili nekaj dobrega zase in za otroke. Skrb za ustno zdravje naj postane rutina tudi med počitnicami, skupaj z rednimi pregledi pri zobozdravniku pa bomo imeli manj težav z zobmi in obzobnimi tkivi.

dvignjene gredice

Dvignjene gredice in korita

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Tudi vaš poletni nasmeh sije od zdravja?

Prišel je dolgo pričakovani čas počitnic in dopustov. Zadnji dnevi pred odhodom so napeti, polni stresa kot verjetno že mnogi pred njimi. Po žilah se nam pretaka kri, polna stresnega hormona, ki med drugim zavira lasten imunski odziv. Ko preživimo še bolj ali manj stresno potovanje na naš počitniški cilj, se usidramo v počitniškem kotičku in se po nekaj dnevih dejansko sprostimo in umirimo, žal nemalokdaj tudi zbolimo. Ne prav redko se pojavi tudi zobobol. Tak imunski odziv ni prijeten, je pa logičen. Vse tisto, kar je bilo zaradi stresa prikrito, zdaj v umirjenem stanju privre na dan oplemenitenno z davki na celotno stresno dogajanje.

Preventiva je veliko bolj enostavna in prijetna

Kaj storiti, da na dopustu ne bi imeli težav z vnetimi dlesnimi in zobobolom? Seveda je precej manj stresno in boleče, pa tudi ceneje je, da zaplete preprečimo preden nastanejo. Da bi bil naš brezskrben počitniški nasmeh res zdrav in lep, moramo dvakrat letno obiskati zobozdravnika, tako kot pri oblikovanju zelene postave, pa se

tudi pot do zapeljivega nasmeha tlakuje vsak dan že vse leto.

Le zdrav nasmeh je lep nasmeh

Verjetno se boste strinjali, da si nasmeh, v katerem so z zobno gnilobo ovenčani zobje in zatekle rdeče dlesni, ne zasluži imena lep, še manj zapeljiv. Z vsakodneвно ustno higieno poskrbimo, da zob ne bo napadla zobna gniloba in da dlesni ne bodo vnete. Izberimo zobno ščetko z več tisoč tankimi ščetinami, s katero bomo lahko nežno in temeljito odstranjevali mehke obloge z zob in dlesni. Posebej moramo biti pozorni na rob dlesni, saj je tam kritično mesto za nastanek vnetja dlesni.

Nova tehnologija za boljše rezultate

Vsekakor ne smemo pozabiti na čiščenje medzobnih prostorov. Te lahko najbolj učinkovito očistimo z medzobnimi ščetkami. V nasprotju s prepričanjem, da lahko medzobne ščetke uporabimo le za čiščenje medzobnih prostorov, kjer je vnetje dlesni

že toliko napredovalo v globlja obzobna tkiva, da so se dlesni ob zobnem vratu spustile in so medzobni prostori večji kot pri zdravih dlesnih, so medzobne ščetke Cura-prox serije »prime« primerne za čiščenje ob povsem zdravih dlesnih. Pri podjetju Curaden iz Švice so namreč razvili medzobne ščetke, ki so po tankosti svojega žičnega jedra primerljive z zobno nitko, zato jih lahko uporabljamo vsi, tudi tisti, z najožjimi medzobnimi prostori.

Prava velikost za najboljše rezultate

Preveliko medzobno ščetko bomo težko vstavili v medzobni prostor, ščetine premajhne medzobne ščetke pa ne bodo dosegle površin, ki jih je potrebno očistiti. Ustrezno velikost medzobne ščetke nam lahko pomaga določiti zobozdravnik ali ustni higienik s posebno barvno sondo, če pa se merjenja velikosti medzobnih prostorov lotimo sami s kompletom medzobnih ščetk različnih velikosti, naj velja, da je za posamezni medzobni prostor idealna največja medzobna ščetka, ki brez težav vstopi vanj.

CURAPROX

VAŠ NASMEH BO SIJAL OD ZDRAVJA

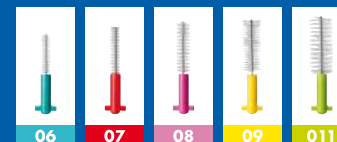
Vsak dan očistite medzobne prostore z medzobno ščetko Curaprox in preprečite vnetje dlesni.

Medzobne ščetke CURAPROX »prime«:

Pet velikosti reši 95 % vseh težav čiščenja medzobnih prostorov.

- Konusno vpeta legirana žica za kirurško uporabo - izjemno prožna in težje lomljiva
- Izjemno tanko žično jedro - za enostavno uporabo

OD ZDAJ
NA PRODAJ
V NOVEM
PAKIRANJU



SWISS PREMIUM ORAL CARE

Medzobne ščetke CURAPROX »prime« lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. www.flegis.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si



Samo



Twist*

* zasuk

Ustvarjene za preprosto uporabo

Katero bi izbrali vi?



NovoTwist®



običajna igla

Igle NovoTwist® zaradi skritega dela, ki drži iglo, izgledajo krajše.

POMEMBNO:

Igle NovoTwist® so namenjene za uporabo z napolnjenimi injekcijskimi peresniki družbe Novo Nordisk in injekcijskima peresnikoma NovoPen® 4 in NovoPen Echo®.

- Manj zamudne¹
- Slišni in čutni klik ob pritrditvi
- Celovit sistem: zdravilo, peresnik in igla



NovoTwist®, NovoPen® in NovoPen Echo® so zaščitene blagovne znamke v lasti družbe Novo Nordisk A/S, Danska.
Proizvajalec: Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880 Bagsvaerd, Danska
Več informacij je na voljo pri: Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana
T 01 81 08 700, E info@novonordisk.si
DIA/12/32, maj 2012
Viri: 1. Lytzen L, Ostfeldt L. Comparative assessment of NovoTwist™, a novel insulin pen needle system. Diabetes 2009; 58 (Suppl. 1): A509 (abstract 1985-PO).

NovoTwist®
Ustvarjene za preprosto uporabo

**dvignjene
gredice**

**Dvignjene gredice
in korita**

Dvignjene gredice



Dvignjeno leseno korito



Dvignjena korita MEP



Dvignjene tople grede



Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Poletje je tu!



www.solanadaljavo.si

PRESENETLJIVO SVEŽA

Lahkotna in osvežilna Radenska IN
z manj gazirano naravno mineralno
vodo in s svežino sadja. Iz Radenske



Radenska

in