

# ABCzdravja

Junij 2013

Leto 8  
Številka 6

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000  
izvodov

**Iz vsebine:** Ščitnica – povzročitelj številnih preglavic Intimna nega mora biti ustrezna Krčne žile, bodimo pozorni Bolečine v nogah Potovalna medicina, ne pozabimo nanjo! Vaje za zdrave oči

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



Dvignjene lesene gredice

**NOVO!**  
Balkonske gredice



Olajšajte si vrtnarjenje. Več na: [www.gredice.si](http://www.gredice.si), 04/51 55 880



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

# Dvignjene gredice in korita

## Olajšajte si vrtnarjenje

### DVIGNJENE GREDICE

iz macesna ali hrasta



Preko 50 različnih postavitev

### DVIGNJENO LESENO KORITO

odlična rešitev za terase, balkone  
ali za popestritev okolice hiše

NOVO!



### DVIGNJENA KORITA MEP

Za različne namene vrtnarjenja  
(zelenjava, rože, zelišča, ...)



### DVIGNJENE TOPLE GREDE

AKCIJA v juniju

336 € - cena s popustom 268 €  
(do razprodaje zalog)

AKCIJA!



[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka; Tel.: 04/51 55 880, [info@gredice.si](mailto:info@gredice.si)

## Naslovnica: Shutterstock



## Kolofon

**Letnik 8, številka 6, junij 2013**  
Število izvodov: 91.000

Izdajatelj: Freising d.o.o., Mestni trg 20,  
4220 Škofja Loka, [www.freising.si](http://www.freising.si)

Direktor: Franci Bogataj, [bogataj@freising.si](mailto:bogataj@freising.si)

Glavna in odgovorna urednica:  
Barbara Marolt Žužek, dr. med.  
[capitan@siol.net](mailto:capitan@siol.net)

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

Oglasno trženje:  
Anica Angeles Kovačič  
[abczdravja@freising.si](mailto: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](mailto:info@freising.si)  
Spletni naslov: [www.abczdravja.si](http://www.abczdravja.si)

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

**Opozorilo, ki velja za članke o zdravlilih, 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

Srce je središče naše moči, v njem je središče čustev, modrosti in poguma. Njegovo električno polje je 50- do 100-krat močnejše, magnetno pa celo do 5.000-krat močnejše od magnetnega polja možganov. Razteza se nekaj metrov od telesa, kar pomeni, da z ljubečim razmišljanjem pozitivno vplivamo na vse okrog nas. Ne rečemo zaman, da ima nekdo levje srce ali da nekdo vse dela s srcem. V raziskavah so pokazali, da srce nadzoruje tudi razumski odziv, torej možgane, ter da odprtost srca vpliva na zdravje. Velja pa tudi obratno. Z načinom razmišljanja lahko krepimo polje srca. Srce torej ni le mišica, ki poganja kri po žilah.

## Vsebina revije



**4** Ščitnica - majhna žleza, ki lahko povzroči veliko težav

**6** Vzdržujte ravnovesje

**9** Brazgotine za vedno?

**12** Neobladjiva potreba po spanju

**14** Ne pozabi!

**17** Priročnik za zdravje s  
koristnimi informacijami:  
Srce in obtočila

**17** Kako pogosto si izmerite  
krvni tlak?

**20** Neredno krčenje srca

**22** Več kot samo estetska  
nepravilnost

**26** Maščobne kisline  
za zdravo srce

**28** Bolečine v nogah

**30** Mala enciklopedija

**34** Darovi in križi visoko  
občutljivih oseb

**36** Nega starejših je več kot  
le nega

**38** Kako pogosto v ordinacijo?

**40** Uvajanje goste hrane

**43** Vaje za zdrave oči

**44** Zelene strani

**46** Po piku klopa



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

 **RitmoLoko**  
Center plesa, športa in sprostivne

 **SET** | tiskarna

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Ščitnica - majhna žleza ...

Avtor:  
Alja Gogala

# ... ki lahko povzroči veliko težav

Ščitnica je majhna, vendar izjemno pomembna žleza na vratu, sestavljena iz dveh režnjev, ki imata obliko metulja. Če ščitnica deluje pravilno, uravnava vse pomembne procese v našem telesu, če pa deluje preveč ali premalo, nam lahko povzroča številne zdravstvene preglavice. O boleznih ščitnice in zdravljenju smo se pogovarjali z izjemnim strokovnjakom, **doc. dr. Edvardom Pirnatom, dr. med.**, vodjo Oddelka za bolezni ščitnice v UKC Ljubljana.

## Kakšna je vloga ščitnice v našem telesu?

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem in leži na sprednji strani vratu, pod adamovim jabolkom in med obema mišicama obračalkama glave. Njena glavna naloga je tvorba in izločanje ščitničnih hormonov, tiroksina in trijodtirozina. Ščitnični hormoni imajo zelo pomembno vlogo za normalno delovanje organizma. Vse celice v telesu imajo namreč receptorje za ščitnične hormone, ki pospešujejo presnovne procese in so nujno potrebni za normalno rast in razvoj tkiv ter povečajo tvorbo toplote v telesu. Brez ščitničnih hormonov torej ne moremo živeti.

## Kaj ščitnica potrebuje za svoje normalno delovanje?

Za svoje delovanje ščitnica potrebuje predvsem mikroelement jodid oziroma jod, ki ga je v naši okolici in prehrani relativno malo. V večjih količinah se nahaja v morskih sadežih, školjkah in ribah. Da zadostimo potrebe prebivalstva po jodu, ga aktivno dodajamo v prehrano. Od leta 1999 dalje se kuhinjska sol jodira, tako da ta danes vsebuje 25 miligramov kalijevega jodida na kilogram soli. To naj bi pri normalni uporabi soli zadostovalo za dnevne potrebe organizma. Po priporoči-



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

lih Svetovne zdravstvene organizacije priporočljiva dnevna količina joda pri odrasli osebi znaša 150 mikrogramov, 200–250 mikrogramov ga potrebujejo nosečnice in doječe matere, ustrezno manj pa seveda otroci.

#### **Kakšne motnje v delovanju ščitnice se lahko pojavijo in kako jih odkrijemo?**

Pri boleznih ščitnice ločimo dve stopnji bolezni. Prva stopnja so morfološke spremembe, ko pride do spremembe velikosti in zgradbe organa. Kažejo se kot povečana ščitnica v celoti ali golša, lahko pa se pojavi samo kakšen vozal ali nodus v ščitnici, kjer je povečan samo del ščitnice. Posledica je lahko oteklina, občutek tiščanja v vratu ali težave pri požiranju in dihanju, kar je sicer redkeje. Morfološke spremembe se pogosto naključno odkrije, kadar se opravi npr. ultrazvok vratnih arterij. Majhne spremembe v ščitnici so zelo pogoste, ima jih namreč kar polovica ljudi in so večinoma nepomembne. Velikokrat se pri bolniku naredi ultrazvok vratnih arterij in se zraven naključno odkrijejo še majhne spremembe v ščitnici, ki so zelo pogoste in jih lahko najdemo pri kar polovici ljudi. Druga stopnja bolezni pa so funkcijske motnje, ko ščitnica deluje premalo ali preveč. Najprimernejši parameter za oceno delovanja ščitnice je določitev TSH v serumu po odvzemu krvi, ki je najbolj natančen za uravnavanje delovanja ščitnice.

#### **Kakšni so znaki premajhnega delovanja ščitnice?**

Pri premajhnem delovanju ščitnice oziroma hipotirozi gre za sindrom oziroma skupek simptomov in znakov, ki kažejo na pomanjkanje ščitničnih hormonov v telesu. Pri popolnoma izraženi klinični sliki hipotiroze so bolniki zaspani, utrujeni, težko se koncentrirajo, imajo občutek mraza, pridobivajo na telesni teži, muči jih zaprtje, pogosto otekajo, imajo debelo luščečo kožo, zvišan krvni tlak in upočasnen srčni ritem. Vendar je popolna klinična slika redka, bolj pogoste so latentne hipotiroze, kjer se pojavi le nekaj izmed naštetih težav.

#### **Kaj povzroča hipotirozo?**

Hipotirozo povzroča kronično avtoimunsko vnetje ščitnice oziroma kronični limfocitni tiroiditis oziroma hashimoto. To je avtoimunska bolezen ščitnice, ki nastane zaradi neustreznega imunskega odgovora oziroma neustreznega prepoznavanja lastnega tkiva. Hipotiroza je lahko tudi posledica jemanja nekaterih zdravil, zdravljenja z radioaktivnim jodom oziroma kirurške odstranitve ščitnice, kar zahteva jemanje nadomestnih hormonov. Na premajhno delovanje ščitnice lahko vpliva tudi subakutni tiroiditis ali pa motnja na ravni hipofize, ki ne izloča ustrezne količine TSH-ja, kar je sicer redko. V tem primeru gre za sekundarno hipotirozo, kjer je ščitnica sicer zdrava, vendar nima ustrezne stimulacije, zato ne deluje.

#### **Kaj je vzrok za prekomerno delovanje ščitnice in kakšni so simptomi?**

Hipertirozo oziroma prekomerno delovanje ščitnice je izpostavljenost tkiv prekomernim koncentracijam ščitničnih hormonov. Pojavi

se nemir, napetost, nespečnost, občutek vročine, potenje, tresenje, izguba telesne teže, pospešena prebava in pospešen srčni utrip. Tudi hipertirozo povzroči določena vrsta avtoimunskega vnetja, ki se imenuje bazedovka, za katere so značilna tipična protitelesa proti TSH receptorju. Tvorijo se torej protitelesa, ki stalno dražijo ščitnične celice, da te prekomerno tvorijo ščitnične hormone in povzročijo znake hipertiroze. Mednje sodi tudi povečana ščitnica, golša, bolezen pa pogosto prizadene tudi zunanje očesne mišice, kar povzroči izbuljena zrkla. Hipertirozo lahko povzroči avtonomno tkivo v ščitnici (klon celic), ki prekomerno tvori in izloča ščitnične hormone, kar se pogosteje pojavi pri starejših bolnikih. Vzrok je lahko tudi prekomeren vnos joda, kar je lahko tudi posledica jemanja posebnih zdravil, lahko pa se pojavi tudi zaradi prekomernega odmerka nadomestnega hormona. Vzrok za hipertirozo je lahko tudi – sicer izredno redko –, rak jajčnikov, ki izloča TSH-ju podobne snovi.

#### **Kako pogosto nepravilnosti v delovanju ščitnice vodijo v rakavo obolenje in kako se zdravi?**

Rak ščitnice, ki se kaže kot oteklina oziroma bunka na ščitnici, je sila redek. Med vsemi vozliči, ki se pojavijo na ščitnici, je kar devetdeset odstotkov nenevarnih oziroma benignih. Samo deset odstotkov je rakavih, vendar se rak ščitnice zelo dobro pozdravi, če ga odkrijemo pravočasno. Pri raku odstranimo ščitnico v celoti, zasevke pa lahko zdravimo tudi z radioaktivnim jodom. Rak ščitnice se torej zelo dobro pozdravi in je ena izmed bolj ozdravljivih vrst raka.

#### **Je odstranitev ščitnice potrebna še v kakšem drugem primeru?**

Ščitnico je vsekakor treba odstraniti takrat, ko s preiskavami potrdimo, da gre za rak ščitnice. Za odstranitev se odločimo tudi, če je ščitnica zelo povečana, ko pride do nastanka golše, ki pritiska na sapnik in ostale strukture v vratu ter bolniku povzroča težave. Včasih je treba ščitnico odstraniti tudi, kadar z zdravljenjem nismo uspešni oziroma zdravila niso učinkovita. V tem primeru se običajno najprej odločimo za zdravljenje z radioaktivnim jodom, včasih pa tudi za kirurško odstranitev ščitnice. Bolnik po odstranitvi ščitnice ne čuti bistvenih posledic, ker prejema nadomestne hormone.

#### **Kako si pri obolenju ščitnice lahko pomagamo sami in kako pomemben je življenjski slog?**

Pomembno je predvsem, da za normalno delovanje ščitnice zaužijemo dovolj joda, za kar je pri nas poskrbljeno z ustreznim jodiranjem soli. Sicer pa prehrana pri ščitnici nima posebne vloge. Zmeraj se priporoča zdrav način prehrane, to je prehrana mešanega tipa, ki zajame vse skupine živil. Priporočljiv je tudi ustrezen način življenja, ki zajema dovolj gibanja in fizično aktivnost. Izjemnega pomena pa je, da bolnik dosledno sledi terapiji, ki jo predpiše tiro-

log. Pri hipotirepzi je namreč potrebno doživljenjsko zdravljenje s ščitničnimi hormoni, ki jih je treba jemati zjutraj, in sicer na tešče, pred obrokom hrane in ločeno od ostalih zdravil. Zdravljenje mora biti dosledno in redno.

#### **Kaj storimo, če izvidi pokažejo normalno raven TSH, simptomi nepravilnega delovanja ščitnice pa so pri posamezniku vseeno prisotni?**

V tem primeru verjetno ne gre za moteno delovanje ščitnice. Lahko je kronično avtoimunska vnetje, pri čemer ščitnica deluje normalno, ali za virusno vnetje ščitnice, kjer ščitnica povzroča bolečine v vratu, oteklo ščitnico, temperaturo in povišane vnetne parametre. Vzrok vsekakor ugotavljamo s pomočjo nadaljnjih preiskav.

#### **Kako na ščitnico vpliva nosečnost?**

Nosečnost in delovanje ščitnice je zelo pomembno in obsežno področje. Ščitnica je namreč med nosečnostjo bolj obremenjena in je takrat treba biti še posebej pazljiv. Zanositev je tudi v primeru težav s ščitnico mogoča, vendar pa je treba takoj, ko je nosečnost potrjena, določiti vrednost TSH in ščitnične hormone prilagoditi stanju. Običajno je treba zvišati odmerek nadomestnega zdravljenja, ker se v obdobju nosečnosti fiziološko poveča potreba po ščitničnih hormonih.

#### **Ali število ščitničnih obolenj pri nas narašča?**

Število bolnikov v naši ambulant, ki pokriva polovico slovenskega prebivalstva, narašča vsako leto. Ali to odraža dejansko povečano pojavnost bolezni ali samo odkrijemo več bolnikov, pa je težko reči. Vse več je namreč naključnih odkritij ščitničnih obolenj, ker se pogosteje dela ultrazvok vratu, več pa je tudi laboratorijskih preiskav. Na splošno so ščitnične bolezni kar pogoste. S hipotirozo oziroma premajhnim delovanjem ščitnice se sooča približno dvajset odstotkov žensk v rodni dobi, pri čemer seveda ni nujno, da povzroča motnje v delovanju. Hipotirozo, ki potrebuje zdravljenje, ima približno dva odstotka prebivalcev, kar v Sloveniji pomeni približno 30.000 ljudi.

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



## Kako poskrbeti za ustrezno intimno nego?

Avtor:  
**Andreja Košir**

# Vzdržujte ravnovesje

Redna intimna nega zagotavlja zdravje, dobro počutje in večjo samozavest vsakega človeka. Še posebej ženske so tiste, ki morajo negi intimnih predelov posvetiti posebno pozornost.

Zdravje intimnih predelov zagotavljamo predvsem z ohranjanjem optimalne pH-vrednosti. Prav nizek, torej kisel, pH vaginalne flore, je tisti, ki intimne predele ščiti pred razvojem škodljivih bakterij in glivic. Ravno-  
vesje vaginalne flore se lahko poruši, če jemljemo antibiotike ali antimikotike, ob raz-

ličnih hormonskih spremembah in menstruaciji, med nosečnostjo in meno. Do neravnovesja v vaginalnem okolju pride tudi zaradi jemanja oralne kontracepcije, oslabiljenega imunskega sistema, sladkorne bolezni ter neustrezne ali pretirane higiene intimnih predelov. Tudi stres in neustrezno spodnje perilo lahko povzroči vnetje.

Prav zato je pomembno, da že mlado-  
stnice dobijo dovolj informacij o pomenu ustrezne intimne nege. Pogosto se zgodi, da mlada dekleta ne uporabljajo ustreznih izdelkov za intimno nego, intimni negi ne posvečajo dovolj pozornosti ali pa z njo pretiravajo. Umivanje intimnih predelov

naj ne bo prepogosto, dovolj je, če za ustrezno intimno higieno poskrbite enkrat na dan.

### Izdelki za intimno nego

Sredstva za intimno nego so posebej prilagojena negi naših najobčutljivejših predelov in ponudba je danes res pestra. Izdelki za intimno nego so na voljo v obliki mila, emulzije, tekočine, vedno večja pa je tudi izbira različnih robčkov za intimno nego, ki so še posebej priročni takrat, ko smo na poti ali pa v poletnih mesecih, ko nam je zaradi višjih temperatur občutek čistosti in svežine intimnih predelov še



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

»Zdravje intimnih predelov zagotavljamo predvsem z ohranjanjem optimalne pH-vrednosti. Prav nizek, torej kisel, pH vaginalne flore, je tisti, ki intimne predele ščiti pred razvojem škodljivih bakterij in glivic.«



posebej pomemben. Ustrezni izdelki za intimno nego morajo biti blagi, torej ne smejo vsebovati mila in dražiti občutljive nožnične sluznice. Njihov pH mora biti 3,5–4,5. Prav kisel pH varuje občutljivo sluznico ter vzdržuje njeno naravno obrambno sposobnost in tako zagotavlja svežino in prijeten občutek. Ustrezni izdelki za intimno nego so zelo blagi in primerni za vse ženske. Izdelke za intimno nego moramo vedno uporabljati le na zunanjih delih in poskrbeti, da ne pridejo v notranjost nožnice. Če ste v dvomih glede nakupa ustreznega izdelka za intimno nego, se lahko vedno obrnete na farmacevta ali ginekologa.

#### Intimna nega v času menstruacije

Intimna nega v času menstruacije je prav tako zelo pomembna, saj vpliva na splošno dobro počutje vsake ženske. Zelo pomembno je, da za umivanje ne uporabljamo izdelkov, ki bi dražili občutljivo nožnično sluznico. Čim bolj se izogibajmo uporabi odišavljenega toaletnega papirja, intimnih dezodorantov, alkoholnih robčkov in odišavljenih higienskih vložkov. Nekatere ženske so občutljive na določene vrste higienskih vložkov, ki lahko povzročijo draženje in vnetje. Zanje so na voljo klasični bombažni vložki ali posebne vati-rane blazinice.

#### Preprečimo nadležna vnetja

Če se ravnovesje naravne zaščite poruši, lahko pride do draženja in okužb. Izcedek iz nožnice pri ženskah v rodni dobi je popolnoma normalen. Če pa izcedek spremeni barvo, vonj in gostoto in če ga spremlja pekoča bolečina ali srbečica, ki je še bolj izrazita med uriniranjem ali spolnim odnosom, pa to v večini primerov pomeni, da je prišlo do vnetja. Podatki kažejo, da vsaj 75 % žensk vsaj enkrat v življenju doživi vnetje spolovil.

Najpogostejša oblika nožničnega vnetja je glivično vnetje ali kandidiaza. Glivično vnetje navadno spremlja močna srbečica, rdečica in bel izcedek iz nožnice, ki nima vonja. To vrsto vnetja najpogosteje povzroči glivica *Candida albicans*, ki je sicer v

nožnici normalno prisotna, če pa se preveč razraste, lahko povzroči številne neprijetnosti.

Pogosta oblika vaginalnega vnetja pa je tudi bakterijsko vnetje, ki ga spremlja belorumen do zelenkast izcedek zelo neprijetnega vonja. Ženske, pri katerih se pojavi ta vrsta vnetja, pogosto tožijo še zaradi močnih bolečin v spodnjem delu trebuha. Nemalokrat se pojavijo težave tudi z ostalimi organi v mali medenici, zlasti s sečili, saj se okužba hitro lahko prenese tudi na ta področja. To vrsto vnetja najpogosteje povzroči sicer naravno prisotna bakterija *Escherichia coli*, ki se lahko nenormalno razraste in takrat pride do vnetja.

#### Zakaj pride do vnetij?

Že na začetku smo se seznanili z najpogostejšimi vzroki, ki povzročijo naravno ravnovesje vaginalnega okolja, zdaj pa se jim posvetimo še nekoliko podrobneje:

- **Hormonsko neravnovesje**

V času nosečnosti, menstruacije, menopause, pa tudi ob jemanju kontracepcijskih tablet se hormonsko stanje spremeni.

- **Zdravila**

Jemanje določenih vrst zdravil, zlasti antibiotikov in antimitotikov, zelo pogosto povzroči tudi vaginalno vnetje. Še posebej antibiotiki so tisti, ki zelo neselektivno pomorijo vse vrste bakterij, med drugim tudi dobre bakterije v vaginalni sluznici, ki skrbijo za njeno zaščito.

- **Stres**

Stres je danes postal naš vsakdanji spremljevalec. Dejstvo je, da se mu ne moremo v celoti izogniti, so pa ženske, ki pogosteje doživljajo stres, bolj dovzetne za vaginalna vnetja. Dolgotrajni stres je tisti, ki močno oslabi naš imunski sistem, to pa vpliva tudi na neravnovesje v vaginalnem okolju.

- **Neustrezna prehrana**

Tudi neustrezna prehrana, ki vsebuje veliko predelanih živil, ki so osiromašeni številnih pomembnih hranil, pomembno vpliva na



**Dr. Gorkič** svetuje ....

## Nova oblika NEHORMONSKE kontracepcije

Dean Gorkič, dr. med.

S kontracepcijo se v sodobnem času sreča prav vsak, ki želi imeti urejeno življenje brez nepredvidljivih presenečenj. Kljub vsem pozitivnim lastnostim pa se moramo zavedati, da vsaka vrsta kontracepcije ni primerna za vsakogar. Različnim ljudem ustrezajo različne metode. Pred izbiro kontracepcije se o učinkovitosti, prednostih in pomanjkljivostih posvetujte z ginekologom. V grobem kontracepcijske metode delimo na hormonske, znotrajmaternične, pregradne in druge; npr. prekinjen spolni odnos, naravno načrtovanje družine. V preteklosti je bilo veliko storjeno za razvoj pregradne kontracepcije. Kondomi so postali cenovno dostopni. Z uporabo diafragme so tudi ženske lahko same prevzele nadzor nad kontracepcijo. Plod večletnih raziskav na področju pregradne kontracepcije je **ergonomsko oblikovana diafragma CAYA**. Primerna je za ženske, ki si želijo naravne in varne kontracepcijske zaščite brez hormonov. Diafragma CAYA je iz silikona, enotne velikosti, zato umerjanje pri ginekologu ni potrebno. Vstavljanje je enostavno, podobno je vstavljanju tampona. Vstavi se lahko že dve uri pred spolnim odnosom in tega ne moti. Pravilno nameščena prekriva ustje maternice. Partnerja je med spolnim odnosom ne čuti. Uporaba diafragme CAYA je brez stranskih učinkov. Njena ekonomska prednost je v uporabnosti do dve leti po prvi uporabi.

**Diafragma CAYA je še posebno primerna za ženske, ki jim hormonska kontracepcija ne ustreza ali je ne želijo; ne morejo ali ne želijo uporabljati materničnega vložka; dojijo; želijo kontracepcijo samo takrat, ko je potrebno.**

Diafragma CAYA se uporablja vedno skupaj s kontracepcijskim gelom CAYA. Zaradi vsebnosti mlečne kisline v gelu CAYA se kislost nožnice spremeni, kar onemogoči delovanje semenčic. Spremenjena kislost nožnice tudi preprečuje vaginalne infekcije. Gel CAYA vsebuje tudi viskozno celulozo, ki prepreči gibanje semenčic na poti v maternico. Gel CAYA je primeren za dolgotrajno uporabo. Zanesljivost, varnost in enostavnost uporabe diafragme in gela CAYA so potrjene s kliničnimi raziskavami.



[www.caya.si](http://www.caya.si)  
Brez recepta v lekarnah

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

»Pomembno je, da o teh težavah govorimo odkrito in poskušamo pridobiti čim več informacij, ki nam bodo v pomoč pri učinkovitem zdravljenju, pa tudi poznejšem preprečevanju teh neprijetnih težav.«

naš imunski sistem. Ženske se morajo zavesti, kako pomembno vlogo igrajo njihove prehranske odločitve pri preprečevanju vaginalnih vnetij. Pomembno je, da uživajo dovolj beljakovin, veliko zelenjave, agrumov, sirotke, česen, čebulo, pa tudi fermentirane mlečne izdelke, kot so probiotični jogurti in kislo mleko, poskrbeti pa morajo tudi za zadostne količine omega-3 maščobnih kislin.

- **Prekomerno umivanje intimnih predelov**  
Veliko žensk si s prekomernim umivanjem intimnih predelov, še posebej, če uporabljajo agresivne in peneče izdelke, lahko zelo škoduje. Izdelki, ki niso namenjeni negi spolovil, lahko spremenijo vaginalno okolje in povzročijo vnetje.
- **Neustrezno spodnje perilo**  
Spodnje perilo naj bo iz naravnih in koži prijaznih materialov, kot je na primer bombaž. Različni sintetični materiali ne dihaajo in tako ustvarjajo naravnost idealno okolje za razrast glivic in bakterij, ki povzročijo vnetje.

#### Zdravljenje vaginalnega vnetja

Vaginalno vnetje lahko do določene mere pozdravimo sami, če pa to ni mogoče ali če se vnetja pojavljajo prepogosto, pa je smiselno obiskati zdravnika ali ginekologa. Pri vaginalnem vnetju je treba najprej odpraviti vzrok vnetja, nato pa je treba v vaginalnem okolju spet vzpostaviti normalen pH, ki omogoči, da se bo vaginalna mikroflora spet okrepila in razrastla. Zdravnik ženskam, ki trpijo zaradi vaginalnega vnetja, navadno predpiše vaginalete, globule, kreme, pene ali gele. Zdravljenje navadno traja vsaj sedem dni, saj nožnična mikroflora potrebuje približno toliko časa, da se obnovi. Če se vaginalna vnetja ponovijo več kot štirikrat na leto, se zdravnik lahko odloči za preventivno šestmesečno zdravljenje. Pomembno je, da o teh težavah govorimo odkrito in poskušamo pridobiti čim več informacij, ki nam bodo v pomoč pri učinkovitem zdravljenju, pa tudi poznejšem preprečevanju teh neprijetnih težav.

## Brazgotine in možnosti zdravljenja

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije

# Brazgotine za vedno?

Skoraj ni osebe, ki ne bi imela na koži vsaj ene vidne brazgotine. Brazgotine so lahko majhne (npr. po noricah) ali zelo velike. Ker so estetsko in celo funkcionalno lahko zelo moteče, je treba zanje čim prej in pravilno poskrbeti.

### Zakaj nastanejo brazgotine?

Brazgotine na koži in v drugih tkivih nastanejo v procesu celjenja ran, ki so lahko posledica poškodbe, okužbe, opeklin ali kirurškega posega. Sestavljene so predvsem iz vezivnega tkiva in drobnih žilic. Po začetnem vnetju, ko je rana otekla, pordela in boleča, se začne proliferativni stadij celjenja rane, ko celice vezivnega tkiva fibroblasti začnejo intenzivneje tvoriti kolagen, prav tako pa se namnožijo drobne žilice, kapilare. Sledi obdobje zorenja brazgotine, ki lahko traja od nekaj tednov do nekaj let. Kadar je koža tako globoko poškodovana, da je poškodovana tudi bazalna

membrana, ki se nahaja med povrhnjico in spodaj ležečo usnjico ali dermisom, pride do brazgotinjenja.

### Ali so vse brazgotine enake?

Velikost brazgotine je odvisna od vrste poškodbe, naše prirojene nagnjenosti k brazgotinjenju in od zunanjih sil, ki delujejo na brazgotino. Večje so strižne sile na rano, večja in grša bo brazgotina. K brazgotinjenju so bolj nagnjeni otroci in mlajši ljudje kot starejše osebe ter temnejše pigmentirane rase. Pri otroku se brazgotina veča skupaj z otrokovo rastjo, dokler se rast ne konča. Brazgotina je najprej rožnata, kasneje pobledi. V prvih mesecih je lahko občutljiva na pritisk in srbeča. Običajno je gladke površine in trda na pritisk.

Zelo pogoste so drobne, vleknjene brazgotinice (**atrofične brazgotine**), ki so posledica vnetnih aken.

Podobne brazgotinice neredko nastanejo po noricah, še posebej, če s praskanjem povzročimo sekundarno bakterijsko okužbo.

Nekateri ljudje so zelo nagnjeni k brazgotinjenju in pri njih se lahko razvijejo zelo obsežne brazgotine že po manjših poškodbah. **Hipertrofične brazgotine** so omejene z robovi rane, **keloidi** pa segajo široko čez robove predhodne rane. Lahko so precej obsežni.

V zadnjih letih so pogosti vzrok brazgotinjenja piercingi, zato se je smiselno predhodno pozanimati, ali je v družini povečana nagnjenost k brazgotinjenju.

Obsežne brazgotine (npr. po globokih opeklinah) v bližini sklepov lahko precej motijo gibanje in pride do kontraktur, zato je pri zdravljenju potrebno sodelovanje fizioterapevta in delovnega terapevta.

### Strije

Pogosta oblika brazgotin so **strije**. Neredko se pojavijo v puberteti ob hitri telesni rasti ali povečanju telesne teže. Pogosto se pojavijo v nosečnosti, predvsem v zadnjem trimesečju. Nastanejo zaradi poškodbe kožnega in

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

**[www.gredice.si](http://www.gredice.si)**

podkožnega vezivnega tkiva. Eden od dejavnikov, ki vplivajo na nastanek strij, je raztezanje kože. Razvijejo se pravokotno na sile raztezanja.

Na nastanek strij verjetno vplivajo tudi hormoni. Lokalno mazanje s kortikosteroidi in uživanje anabolnih steroidov zaradi povečanja mišične mase lahko povzroči nastanek strij.

Strije so najprej rožnato rdeče ali modrikasto rdeče (*striae rubre*) in nekoliko dvignjene nad kožo. Kasneje pobledijo in se vleklejo (*striae albae*). Strije se najpogosteje razvijejo po trebuhu, stegnih, prsih, hrbtu in po ramenskem obroču, pri osebah, ki trenirajo dvigovanje uteži oz. opravljajo težja fizična dela z rokami. Pri osebah s Cushingovim sindromom se strije neredko pojavijo v pazduhah.

#### Zdravljenje brazgotin

Pri zdravljenju brazgotin so predvsem pomembna realna pričakovanja. Brazgotine se spontano skrčijo in pobledijo. Kljub ustreznemu zdravljenju ostanejo vsaj nekoliko vidne.

Za čim bolj estetski videz brazgotine je treba poskrbeti čim prej po poškodbi kože ali operativnem posegu. Treba je poskrbeti, da se robovi rane ne vlečejo, zato je odsvetovana intenzivna fizična aktivnost. V pomoč so lahko posebni obliži, ki jih namestimo na rano.

Brazgotino je treba vzdrževati v vlažnem in toplem okolju, za kar so na voljo silikonski geli in obliži v lekarnah in specializiranih trgovinah.



vinah. Uporabljamo jih nekaj mesecev, dokler je brazgotina 'sveža' oz. rožnata. Že 2 tedna po operativnem posegu ali po noricah je priporočena uporaba silikonskih gelov oz. obližev ter masaža brazgotin s pripravki za brazgotine 3-krat dnevno po nekaj minut. Kompresija drobnih žilic z obliži in masažo prav tako ugodno vpliva na zmanjšanje brazgotin. Za obsežne brazgotine (npr. po opeklinah) so na voljo posebna kompresijska oblačila.

#### Laserji, piling, dermorolerji

Obseg brazgotin lahko zmanjšamo z določenimi vrstami laserjev. Atrofične brazgotine po aknah lahko zmanjšamo s kemičnimi pilingi, katere lahko opravlja le zdravnik. Posamezne drobne brazgotinice po aknah lahko odpravimo z 'ice pick pilinigi', ko se opravi piling le na področju brazgotinice. Za zmanjšanje drobnih brazgotin so primerni tudi dermorolerji. Dermorolerji so valjčki z drobnimi iglicami, ki

naredijo mikropoškodbe v tkivu. Večje brazgotine in keloide zdravimo z injekcijami kortikosteroidov. Hipertrofične brazgotine in keloide lahko kirurško izrežemo, vendar obstaja verjetnost, da se bo brazgotina ponovila.

#### Ali lahko preprečimo brazgotine?

Za preprečitev nastanka strij med nosečnostjo svetujemo vzdrževanje primerne telesne teže in masažo trebuha. V začetnem stadiju lahko zmanjšamo vidnost strij z nanosom lokalnih pripravkov z 0,1 % tretionina, derivatom vitamina A. Sčasoma nekoliko pobledijo in se spontano zmanjšajo. Videz strij lahko izboljšamo tudi z nekaterimi neablativnimi laserji.

Če je od nastanka brazgotin minilo že več let, se videz lahko izboljša z ablativnimi laserji, dermoabrazijo in kirurško. Zelo pomembna je tudi ustrezna zaščita pred UV, da brazgotine ne izpostavljam sončnim žarkom.

## Srbečica in rdečica na koži nista več problem

*Tanjina zgodba. "Moja koža je bila po uporabi Eutena – pa naj se sliši še tako neverjetno – le v nekaj dneh čista in brez kakršnekoli rdečice. Od tedaj uporabljam kremo Euten le še na mestih, kjer je koža suha oziroma pordela."*

Z atopičnim dermatitisom sem se srečala kmalu po rojstvu in bila več ali manj stalen član dermatološke klinike, kjer so me zdravili z lokalnimi kortikosteroidi. V primeru okužbe kože so mi predpisali antibiotična mazila. Imam dva otroke in po rojstvu obeh otrok je atopični dermatitis izbruhnil v svojem najhujšem obsegu in sicer po celem telesu. Bolezen je bila tako obsežna, da sem večji del porodniškega dopusta preživela v bolnišnicah oziroma skrita za štirimi stenami. Bolezni ni bilo mogoče ustaviti. Ponoči sem se večkrat zbujala, ker je bila srbečica neznosna. Februar 2010 je pri meni spremenil moje življenje. Od kolega sem dobila kremo Euten, a ker sem v življenju zmetala ogromno denarja za kreme, alternativno medicino, sem si mislila: «Še ena krema, ki ne pomaga.» Še dobro, da je bil tako vztrajen. Naj se sliši še tako neverjetno, vendar je bila moja koža v le nekaj dneh čista in brez vsakršnega rdečega »flek«. Od tedaj dalje uporabljam kremo Euten, le na mestih, kjer je koža suha oziroma pordela. Od februarja 2010 ne poznam več kortikosteroidnih krem. Ker sem alergik na cvetni prah, ki mi draži oči, se s kremo Euten v zelo majhni količini namežem tudi okoli oči in ne potrebujem nobenih kortikosteroidnih kaplic. Kremo Euten sem priporočila veliko ljudem in resnično ni bilo človeka, ki mu krema ni pomagala, kolega je imel čisto izsušene in do krvi razpokane roke, sodelavec je imel luskavico ipd. To je resnična zgodba in ravno zato, ker krema Euten resnično pomaga pri tovrstnih tegobah, želim deliti mojo izkušnjo z vami.



- brez kortikosteroidov
- primerna za otroke starejše od treh let
- brez stranskih učinkov

Kremo Euten lahko kupite v lekarnah in specializiranih trgovinah, v Ljubljani pa samo v zasebnih lekarnah. Za več informacij pokličite 07/777-10-01, ali obiščite [www.bioeliksireuropa.eu](http://www.bioeliksireuropa.eu)



DR+DERM®

Popolna oskrba brazgotin



dva tedna po odstranitvi šivov



po treh mesecih uporabe Contrakel kreme

**contrakel®**

Poskrbite za pravilno oskrbo brazgotin.

- Contrakel krema** • za oskrbo brazgotin nastalih pri poškodbah, po kirurških posegih, opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken • zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje obnovo kože • izboljša videz kože
- blaži srbečico • omogoči dodatno vlaženje kože • pripomore k pravilnemu delovanju kožnih celic
  - preprečuje prekomerno poroženevanje kože • krema omogoča pravilno masažo

Dokaz je v kremi Contrakel, ker vsebuje: alantoin, ureo, vitamin A, holesterol in oljčno olje.



 **pharmadab**

Izdeluje:  
**Pharmadab d.o.o.**  
 Cesta na Brdo 100, SI-1000 Ljubljana,  
 tel: +386 1 423 23 59, [www.pharmadab.si](http://www.pharmadab.si)



**Pričnimo topiti  
 maščobe.  
 Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

Avtor:  
Anja Kuhar

# Neobladljiva potreba po spanju

Prebujanje sredi noči, premetavanje po postelji in nespečnost, težave z dihanjem. Kar 45 % celotne svetovne populacije naj bi se srečevalo z vsaj eno izmed oblik motenj spanja, trdijo somnologi, strokovnjaki za težave s spanjem. Pri nas s svojim pionirskim delom orjeta ledino dr. Leja Groselj Dolenc, dr. med., in dr. Barbara Gnido-vec Stražišar, dr. med., ki sta med prvimi tudi prejeli evropski certifikat somnologije. Strokovnjakinji sta tematiko podrobneje predstavili na okrogli mizi v sklopu obeležja že 6. svetovnega dneva spanja 15. marca, ki mu je naslednji dan sledil 4. evropski dan narkolepsije.

## Kakovosten spanec za kakovost življenja

Kako pomemben je spanec, se navadno zavemo šele, ko nam ga primanjkuje in ko s podočnjaki hodimo naokrog po svetu, ki se ga le napol zavedamo. Že dolgo ne drži več, da v času spanja možgani počivajo – v nekaterih dobah so celo zelo aktivni. Spanje ima namreč tudi pomembno vlogo pri utrjeva-

nju spomina, obdelavi informacij, učenju itd. Ni pa pomembna le količina, pač pa tudi – in predvsem – kakovost spanca. Če smo zanj prikrajšani, posledice niso nedolžne. Na krajši rok imamo lahko težave s spominom in koncentracijo, smo razdražljivi in utrujeni, ob dolgotrajnejšem pomanjkanju spanja pa so posledice lahko hude, imunski sistem oslabi, lahko se pojavi debelost, pride do sladkorne bolezni in celo do nekaterih oblik raka.

## Številne oblike motenj spanja

Glede na mednarodno klasifikacijo razlikujemo več kot 80 različnih motenj spanja, razdeljenih v 8 skupin, in sicer: nespečnost, motnje dihanja v spanju, *hipersomnije* centralnega vzroka (\*prekomerna zaspanost), motnje *cirkadianega ritma* budnosti in spanja (\*cirkadiani ritem spanja je približno 24-urni ritem budnosti in spanja, vezan na periodično izmenjavanje dneva in noči, ki ga narekuje biološka ura), *parasomnije* (\*neprijetna dogajanja in občutki, povezani s spanjem), motnje gibanja v spanju, izolirani simptomi in normalne različice ter druge motnje spanja.

Zaskrbljujoče je dejstvo, da naj bi težave s spanjem imela skoraj že polovica prebivalstva, manj kot tretjina ljudi z resnimi težavami pa je pripravljena poiskati pomoč, saj se, predvsem v zrelejši dobi življenja, sprijaznejo in težave s spanjem jemljejo kot nekaj samoumevnega.

## ABC narkolepsije

Narkolepsija je kronična nevrološka bolezen, za katero so značilni neobvladljivi napadi zaspanosti brez predhodnega opozorila. Ti napadi so neodvisni od nočne količine spanja, dogajajo pa se, v začetku bolezni, predvsem med monotonimi dejavnostmi, kasneje pa lahko kadarkoli, tudi med pogovorom, jedjo, vožnjo, spolnostjo itd. Do dnevne zaspanosti, ki se ji človek preprosto ne more upreti, pride zaradi nepravilnih oz. porušenih vzorcev REM spanja ter motenj v delovanju cirkadianega ritma, v večini primerov pa lahko rečemo, da gre za propadanje posebnih možganskih celic, ki tvorijo beljakovino *hipokretin*, odgovorno za normalno delovanje cirkadianega ritma. Vzroki za pojav narkolepsije še vedno niso popolnoma



Lastna proizvodnja vrhunskih vzmetnic.

MARKO PETERKA s.p.

SALON:  
Ihan, Breznikova 78  
1230 Domžale  
T: (01) 721 12 18  
G: 041 925 625  
E: info@marsen.si

[www.marsen.si](http://www.marsen.si)



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

pojasnjeni, strokovnjaki pa menijo, da gre za kombinacijo genetskih in okoljskih dejavnikov.

Narkolepsija se lahko začne že v otroštvu, pogostejše pa zbolevalo najstniki in mlajši odrasli med 15. in 30. letom starosti. Bolezen prizadene enega na 2.000 ljudi.

### Ostali simptomi narkolepsije:

#### • Katapleksija

Nenadna, kratkotrajna (delna ali popolna) izguba mišične moči, ki jo sproži močno (navadno pozitivno) čustvo, lahko pa tudi strah, jeza itd. Človeku lahko omahne glava, klecnejo kolena, njegovo govorjenje postane nerazločno, lahko se celo dobesedno sesede sam vase. Ti napadi trajajo običajno od nekaj sekund do nekaj minut, zgodijo pa se lahko večkrat dnevno do nekajkrat letno. Napadi ne bolijo in niso nevarni, vendar pa človek med njimi ne more govoriti, čeprav se vsega zaveda.

#### • Parasomnije

Za narkolepsijo je značilnih več vrst parasomnij, med katerimi najdemo predvsem hipnagogne/hipnopompne halucinacije.

Govorimo o živih sanjah oziroma o strašljivim prividom podobnih vidnih ali slušnih doživetjih pri odprtih očeh, ki se pojavljajo v trenutkih prebujanja in uspanja. So posledica porušene strukture spanja, zaradi katere človek takoj preide v REM fazo sanjanja. Da bi bila mera polna, jih lahko spremljajo tudi spalne paralize, ki občutek strahu le še poglobijo.

- Pojavlja se tudi pogosto prekinjen nočni spanec, zato ga mora človek nadoknaditi čez dan.

### Diagnoza velikokrat pride prepozno

Epidemiološki podatki kažejo, da je v Sloveniji verjetno okrog 1.000 bolnikov z narkolepsijo, diagnosticiranih pa jih je kot takih le 50! Zaradi nepoznavanja tematike med zdravniki in stigmatiziranja prizadetih s strani družbe lahko pot do diagnoze traja celo 5–10 let. Ljudje z narkolepsijo so čez dan utrujeni, brez energije, pesti jih zmanjšana koncentracija in slabši spomin. Predstavljajte si otroka, ki ob veselem dogodku klecne, ali pa človeka, ki zaspi sredi sestanka. Poleg zbadanja so ti ljudje deležni stigmatiziranja, češ da so leni in nezainteresirani, zato se zaradi nerazumevanja pogosto umaknejo iz socialnega življenja. Pot do pravilne diagnoze pelje skozi Ambulanto in laboratorij za motnje spanja

otrok na ljubljanski Pediatrični kliniki ter Ambulanto in laboratorij za motnje spanja na Nevrološki kliniki v Ljubljani.

**Polisomnigrafija** je standardna preiskava za diagnosticiranje motenj spanja. Z njeno pomočjo neprekinjeno merimo telesne funkcije (možgansko aktivnost, dihanje, gibanje očesnih zrkel), na podlagi česar je mogoča postavitev ustreznega diagnoze.

### Neozdravljiva bolezen

Ker je bolezen neozdravljiva in doživljenjska, je edini način lajšanje simptomov. Zdravljenje vključuje kombinacijo zdravil (natrijev oksibat, psihostimulansi, antidepresivi in benzodiazepini), upoštevanje osnovne higiene spanja ter prilagoditev življenjskega sloga (dnevno več načrtovanih dremežev, izogibanje hrani pred spanjem itd.). Pravilno ravnanje lahko učinke bolezni močno zmanjša in ljudje lahko živijo skoraj običajno življenje, kljub temu pa bolniki ne morejo postati poklicni vozniki.

Društvo bolnikov z motnjami spanja v Sloveniji je zaenkrat še v nastajanju, ljudje s tovrstnimi težavami pa si lahko izmenjavajo izkušnje preko spletne strani [www.zaspan.si](http://www.zaspan.si), ki deluje že vrsto let in pomaga ljudem z motnjami spanja v stiski.

## 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 prekinitve 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 funkcijo »posredni zračni tok« ali »neposredni zračni tok«. Funkcija neposredni zračni tok se lahko uporabi za usmeritev zračnega toka neposredno v ljudi, ki 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 z 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](mailto:vitanest@vitanest.si)

MODRAŠTEVILKA  
**080 19 59**  
brezplačna telefonska številka za uporabnike

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Opomnik

## Ne pozabi!

## Ali so potrebna cepljenja?

Z osebnim zdravnikom se dovolj zgodaj posvetujte, ali se morate cepiti proti kakšni bolezni ali če potrebujete profilaktično zdravljenje (npr. proti malariji).

**Asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. družinske medicine in nosilka certifikata London School of Hygiene and Tropical Medicine, iz Zdravstvenega doma za študente Univerze v Ljubljani poudarja:** »Danes se še vedno premalo ljudi primerno zaščiti pred odhodom na pot, na kar opozarjajo številni strokovnjaki s področja potovalne medicine. Bliža se čas potovanja, zato je pomemben dober razmislek, kako bomo na poti obvarovali svoje zdravje, še posebej, če potujemo v eksotične kraje. Cepljenja preprečijo marsikatero bolezen, s katerimi se lahko srečamo na poti, med njimi tudi nevarno

steklino in rumeno mrzlico. Še posebej priporočljivo pa je cepljenje proti okužbam z virusi hepatitisa A in B, ki veljajo za eno najpogostejših okužb, s katerimi se lahko srečamo na potovanjih in predstavljajo resno grožnjo našemu zdravju. Za vse, ki bodo v bližnji prihodnosti potovali na južno poloblo, pa je priporočljivo tudi cepljenje proti gripi.« Tudi rumeno mrzlico lahko učinkovito preprečimo s cepljenjem, ki je obvezno za vse potnike, mlajše od 60 let, ki potujejo na endemična področja te bolezni. Enkratno cepljenje zagotavlja desetletno zaščito pred boleznijo, cepljenje pa mora biti izvedeno najmanj deset dni pred potovanjem. Za vse posameznike, ki bodo na potovanjih v stiku z živalmi, je priporočljivo tudi cepljenje proti **steklini**, ki prizadene osrednji živčni sistem.

## Poskrbite za »formo«

**Asist. Mojca Miholič, dr. med., spec. družinske med., opozarja na primerno psihofizično pripravljenost pred odhodom na potovanje:** »Potniki morajo pred odhodom obvezno na posvet v potovalne ambulante ali pa k osebnemu zdravniku, ki jim mora svetovati glede na ustrezne zdravstvene smernice in ne na podlagi intuicije in osebnih predsodkov do posameznih krajev. Potnike je treba opozoriti tudi na pravilno ravnanje v prometu, ko so v tuji državi, kulturni šok, ki ga lahko doživijo in lahko pomembno vpliva na njihovo ravnanje, predvsem ko govorimo o spolnosti. Kar tretjina turistov je namreč aktivna na področju spolnega turizma. Potnike je treba opozoriti tudi na nujen obisk zobozdravnika pred odhodom na pot. Posebno tveganje pa predstavljajo »last minute« turisti, ki



## 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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

»Še posebej priporočljivo pa je cepljenje proti okužbam z virusi hepatitisa A in B, ki veljajo za eno najpogostejših okužb, s katerimi se lahko srečamo na potovanjih in predstavljajo resno grožnjo našemu zdravju.«



nimajo dovolj časa, da bi pred potovanjem poskrbeli za ustrezno zaščito. Potovanja so danes vse bolj dostopna, vendar pa to še ne pomeni, da se nanje odpravijo zgolj tisti, ki so nanje dobro psihofizično pripravljeni.«

### Zaščitite se pred sončnimi žarki

»Raziskave potrjujejo, da bi z redno zaščito otrok pred sončnimi žarki, ki so mlajši od 18 let, ZF 25 z mehanskimi filtri za majhne otroke in ZF 30 oz. 50 za otroke od 6 leta naprej, bi v odrasli dobi lahko zmanjšali pojavljanje kožnega raka (karcinoma) za štiri petine,« je opozorila dermatovenerologinja, mag. Metka Adamič, dr. med. »Še pred nekaj leti je veljalo, da je uživanje na soncu za organizem koristno (za zdravljenje nekaterih bolezni, tvorbo vitamina D v telesu), danes pa vemo, da je pretirano izpostavljanje ultravijoličnim (UV) sončnim žarkom škodljivo, lahko tudi zelo nevarno. In čeprav strokovnjaki vse glasneje poudarjajo in opozarjajo na nevarnosti vpliva sončenja, številni ljudje opozoril še vedno ne jemljejo resno!«

Kar tri četrtine ultravijoličnega žarčenja naša koža prejme nenamerno, med vsakodnevnimi opravili. Odrasli 40 odstotkov žarčenja prejmemo med sončnimi vikendi, 20 odstotkov pri običajnih dnevnih aktivnostih (otroci še več), le 30 odstotkov pa med poletnimi dopusti in 10 odstotkov v jesensko-zimsko-spomladanskem obdobju.

### Otroška koža in sonce

Otroška koža ima posebne zahteve glede zaščite pred UV-žarki zaradi dveh pomembnih vzrokov: bolj šibkega lastnega zaščitnega mehanizma in intenzivnejšega izpostavljanja soncu, saj so zaradi prostočasnih dejavnosti (med igro, na dvorišču, med plavanjem) izpostavljeni do trikrat višjemu UV-sevanju

kot odrasli. Otroška koža ima tanjšo porožneno plast povrhnjice, kar sicer predstavlja določeno zaščito pred zunanjimi dejavniki, še posebej UV-žarki. Tudi obrambni mehanizem pigmentacije še ni popolnoma razvit. Omejeno je delovanje lojnic, otroška koža se hitreje izsuši kot koža odraslega. Vse to še posebej velja za nežno dojenčkovo kožo, ki naj bi jo do prvega leta ščitili predvsem z izogibanjem sončni svetlobi. Do šestega meseca starosti pa nikakor ne smemo uporabljati zaščitnih sredstev, ki vsebujejo kemijske snovi, ki absorbirajo UV-žarke. Takšna sredstva lahko kožo dražijo in povzročajo kontaktni dermatitis. Primerna so le sredstva, ki ob nanosu ne prodirajo skozi porožnene plasti do občutljivih živih kožnih celic, vsebujejo drobne fizikalne delce (cinkov in titanijev oksid) ter odbijajo sončne žarke s kožne površine, tako da v koži ne prihaja do nobenih kemijskih reakcij.

### Opazujete spremembe na svoji koži?

Poznavanje znamenj na koži, zaznavanje njihovih sprememb in anomalij ter hitro reagiranje nanje lahko reši vaše življenje. Samopregledovanje mora postati redna praksa, saj preventiva povečuje možnosti preživetja. **Mag. Ana Benedičič, dr. med.**, Dermatovenerološki oddelek Splošne bolnišnice Celje: »Melanom v večini primerov opazi sam bolnik ali njegovi svojci. Žal bolniki pogosto odlašajo z iskanjem pomoči, dokler sprememba na koži ne zadebeli, zakrvavi ali postane subjektivno moteča. V napredovali fazi melanom lahko zaseva v notranje organe in ogrozi življenje bolnika. Statistično je preživetje najboljše, če je melanom tanjši od 1 mm. V Sloveniji je bila srednja vrednost debeline primarnih tumorjev na prelomu stoletja še vedno skoraj 2 mm, medtem ko so jo v nemško govorečih deželah s preventivnimi programi od začetka 80. let že uspeli zmanjšati pod 1 mm. Šele v zadnjih letih so tudi pri nas pogostejši bolniki, ki pridejo na pregled v stadiju, ko obarvana sprememba kože, sumljiva za melanom, še ne povzroča težav in klinično ni izraziteje zadebeljena.



Herba Medica

Prava pot k dolgemu življenju.  
Via recta ad vitam longam.



### Se odpravljate na dopust? Vas morda skrbi gibanje na soncu?

Prava rešitev so rastlinske kapsule Herba Braun, ki vsebujejo naravni beta karoten pridobljen iz morskih mikro alg *Dunaliella salina*, hkrati pa je izvrstna kombinacija z riboflavinom in pantotensko kislino ter ostalimi vitamini skupine B, ki prispevajo k ohranjanju zdrave kože. Kljub učinkoviti in naravni notranji zaščiti kože z izdelkom Herba Braun, priporočamo izogibanje soncu med 10. in 16. uro.

Izdelek je na voljo v specializiranih trgovinah DM, E.Leclercu in Maximarketu.

Herba Medica, d.o.o.  
Preserska c. 5, 1235 Radomlje  
tel.: 01/562 06 03  
e-pošta: herbamedica@siol.net  
www.herba-medica.si

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

»Kar tri četrtine ultravijoličnega žarčenja naša koža prejme nenamerno, med vsakodnevnimi opravili.«



Če hočemo preprečiti nepotrebne smrti naših bolnikov zaradi melanoma, potrebujemo tudi v Sloveniji preventivne programe, ki bodo ozaveštili prebivalstvo o potrebi zgodnjega opazovanja in zdravstvene obravnave za melanom sumljivih sprememb in dolgoročno z izvajanjem zaščite pred sončnim ultravijoličnim sevanjem zmanjšali število novih bolnikov s kožnim rakom, tudi melanomom. Ne gre toliko za dermatološko obravnavo, ker enkratni pregled ne more zagotoviti varnosti, ampak želimo s preventivnimi akcijami, kot je »Dan boja proti melanomu«, poučiti prebivalstvo o načinu samopregleda kože in o zgodnjih znakih kožnega raka, še posebej tistih, ki so sumljivi za razvoj melanoma. Obenem je možno pregledani osebi svetovati o zaščiti pred škodljivimi vplivi sončnega ultravijoličnega sevanja, ki je v vsakdanjem življenju najpomembnejši in od našega vedenja odvisen dejavnik tveganja za vse vrste kožnega raka, tudi melanom.«

### Zdravila za na pot

Poskrbite, da na pot vzamete ustrezna zdravila, še posebej pomembna so zdravila proti driski in rehidracijski praški. Driska je pogosta težava, s katero se srečujemo v tujih deželah in pogosto jo spremlja tudi dehidracija, ki splošno počutje še poslabša. Če potujete

z dojenčkom ali majhnim otrokom, vnaprej povprašajte in se pozanimajte, kakšna hrana bo na voljo, da boste vedeli, kaj pričakovati. Ne pozabite tudi na:

- analgetike za hitro prvo pomoč pri različnih bolečinah,
- povoje, obliže, komprese, elastične povoje,
- zdravila, ki jih redno jemljete že doma.

### Opeklina

#### Dermalne opeklina

pri katerih so okvarjeni sloji kože. Ločimo:

- **povrhnje** dermalne opeklina, pri katerih je uničen zgornji sloj kože in pokrit z velikimi mehurji, napolnjenimi z rumenkasto tekočino. Koža je blede rdeče barve in na pritisk zbledi. Spontano se zaceli v 14-21 dneh;
- **globoke** dermalne opeklina, pri katerih so uničeni vsi sloji kože, koža je opečnata, belkasto-rdeče barve in se na pritisk ne spremeni. Spontano se zelo slabo celijo (v 5-6 tednih) ali pa sploh ne in običajno zahtevajo kirurško zdravljenje;

#### Subdermalne opeklina:

prizadeta so tudi tkiva pod kožo (mišice, kite...). Koža je belkasto sive do rjavkasto temne barve in brez mehurjev, na dotik je neobčutljiva, barva na pritisk ne zbledi. Celijo se samo robovi in obvezno zahtevajo kirurško zdravljenje.

Oglasno sporočilo

### Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana - HEPATITIS A IN B

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**

## 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**

**Zaščitite se!**

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

### VARNO in ZDRAVO na potovanje

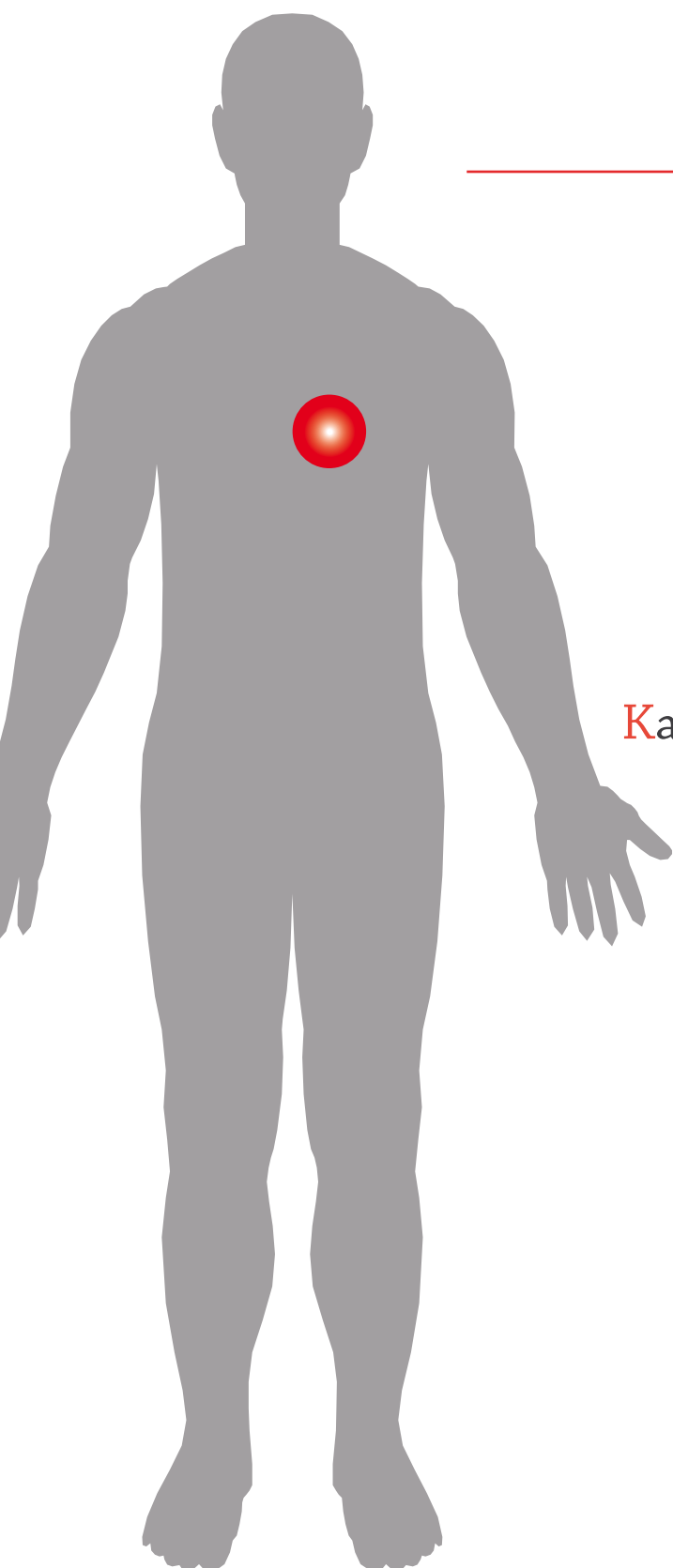
**Kako? → Zakaj?**

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S svetovanjem</b><br><br><b>S cepljenjem</b> proti:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• hepatitisu A in B</li> <li>• tifusu in otroški paralizi</li> <li>• meningokoknim boleznim</li> <li>• rumeni mrzlici</li> </ul> | <b>da se informiramo o tveganjih na potovanju</b><br><br><b>da preprečimo okužbe zaradi:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• okužene hrane ali vode</li> <li>• neustreznih higienskih navad</li> <li>• tveganih spolnih odnosov</li> <li>• piercing, tetovaža, akupunktura</li> <li>• souporabe pribora za britje</li> <li>• transfuzije krvi</li> <li>• souporabe injekcijskih igel</li> <li>• okužene hrane ali vode</li> <li>• neustreznih higienskih navad</li> <li>• tesnih kontaktov (poljubljanje, uporaba okuženih kozarcev, steklenic, pribora)</li> <li>• pikov okuženih komarjev</li> </ul> |
| <b>Z zaščito z zdravili</b><br>(kemoprofilaksa)                                                                                                                                                                                   | <b>da preprečimo okužbe zaradi:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• pikov okuženih komarjev</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana**  
Zaloška 29  
1000 Ljubljana  
[www.zzy-lj.si](http://www.zzy-lj.si)  
[info@zzy-lj.si](mailto:info@zzy-lj.si)

Ogledno je podprt

# Srce in obtočila



## Srce in obtočila

**K**ako pogosto si izmerite krvni tlak?

**N**eredno krčenje srca

**V**eč kot samo estetska  
nepravilnost

**M**aščobne kisline za zdravo srce

**B**olečine v nogah

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

# Kako pogosto si izmerite krvni tlak?

Kronične nenalezljive bolezni so v Sloveniji in v svetu vodilni vzrok smrti. Ste vedeli, da se je število smrti zaradi bolezni srca in ožilja v Sloveniji v zadnjih 20 letih pomembno zmanjšalo, saj ugotavljajo 1.200 smrti manj na leto zaradi bolezni srca in ožilja. Vendar bolezni srca in ožilja še vedno predstavljajo vzrok za kar 40 % celotne umrljivosti,« je povedala **Jožica Maučec Zakotnik** z IVZ in dodala: »Približno 25 % moških nad 35 let in 12 % žensk nad 45 let ima veliko tveganje, da bodo v naslednjih 10 letih zboleli zaradi ene od bolezni srca in ožilja.«

## Pomen normalnega krvnega tlaka

Pojavnost povišanega krvnega tlaka v Sloveniji ocenjujemo na 39,6 %. V okviru Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilne bolezni, ki se v Sloveniji izvaja od leta 2002 in na podlagi podatkov registra oseb, ki jih ogrožajo srčno-žilne bolezni, ugotavljamo pri 900.000 prebivalcih Slovenije (moški, stari 35–65 let, in ženske, stare 45–75 let), da ima tretjina pregledanih oseb povišan krvni tlak. Rezultati CINDI anketne raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih

prebivalcih Slovenije« iz leta 2008 na podlagi samoporočanja pa kažejo na pojavnost povišanega krvnega tlaka le pri 23,8 % moških in 17,4 % žensk. Ta razkorak deležev zvišanega krvnega tlaka med raziskavami, kjer je krvni tlak izmerjen ali samoporočan, kaže, da se številni ljudje ne zavedajo, da imajo zvišan krvni tlak.

»Ljudje se premalo zavedajo pomena normalnega krvnega tlaka, ne poznajo normalnih vrednosti, krvni tlak si premalo kontrolirajo, pa tudi če vedo, da imajo zvišan krvni tlak, so preveč tolerantni do zvišanih vredno-



sti in ne sodelujejo ustrezno pri zdravljenju zvišanega krvnega tlaka, ne pri upoštevanju priporočil za spremembo življenjskega sloga in tudi ne pri ustreznem jemanju zdravil,« je opozorila Jožica Maučec Zakotnik z IVZ in dodala: »Na splošno v populaciji velja, da je normalna vrednost krvnega tlaka 140/90 mm Hg in da krvni tlak nad to vrednostjo prinaša povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih dogodkov.«

Povišan krvni tlak imenujemo tudi tihi ubijalec, kajti zelo dolgo se njegovih posledic ne zavedamo, nato pa pride do pojava okvare ciljnih organov, kot so pojav miokardnega infarkta, odpoved ledvic in možganska kap. Zato je pomembno, da vsak posameznik že od mladosti dalje pozna svoj krvni tlak in ga tudi redno, vsaj enkrat letno kontrolira.

### Arterijska hipertenzija kot posledica nezdravega življenjskega sloga

Na visok krvni tlak in naraščanje krvnega tlaka s starostjo pomembno vpliva nezdrav življenjski slog, kot so prekomerno uživanje soli, nezadostno uživanje zelenjave in sadja, čezmerno uživanje alkohola, prekomerna telesna masa in debelost ter nezadostna telesna dejavnost. »Zato je zdrav življenjski slog zelo pomemben v preprečevanju zvišanega krvnega tlaka. Sicer pa je povišan krvni tlak kronična bolezen, ki zahteva dosledno zdravljenje do konca življenja in pomemben del učinkovitejšega zdravljenja je seveda tudi upoštevanje načel zdravega življenjskega sloga,« poudarja izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič z IVZ. »Prekomeren vnos soli in s tem natrija je neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišani krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja. Glede na smernice Svetovne zdravstvene organizacije odrasli prebivalci Slovenije za kar 150 % presegamo dnevni še varen vnos soli. Mladostniki le-tega presegajo za okoli 100 %, otroci pa za 67 %. Glavni viri soli v naši prehrani so živila in jedi z veliko vsebnostjo dodane soli, dosoljevanje, priprava hrane ter obroki, zaužiti izven doma,« pojasnjuje izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič.

### Brezplačne delavnice za spremembo življenjskega sloga

Zdrav življenjski slog je pomemben tako v preprečevanju kot tudi zdravljenju zvišanega krvnega tlaka. »Ljudje, ki so ogroženi, da zbolijo za kroničnimi boleznimi ali celo že imajo katero od teh bolezni, kot so na primer zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, različne oblike srčno-žilnih bolezni, debelost, se lahko v preventivnih (zdravstveno-vzgojnih) centrih v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji udeležijo brezplačnih CINDI delavnic. Te vključujejo delavnice o promociji zdravja, dejavnosti tveganja, delavnic zdravega hujšanja, zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja in zmanjšanja tveganega pitja alkohola. Lahko pa opravijo tudi testiranje telesne zmogljivosti s testom hoje na dva

»Glede na smernice Svetovne zdravstvene organizacije odrasli prebivalci Slovenije kar za okoli 150 % presegamo dnevni še varen vnos soli. Mladostniki le-tega presegajo za okoli 100 %, otroci pa za 67 %.

kilometra. Z izboljšanjem življenjskega sloga lahko seveda bistveno izboljšajo svoje zdravje in kakovost življenja,« svetuje Jožica Maučec Zakotnik.

### Zdravljenje hipertenzije

Večina bolnikov s hipertenzijo potrebuje zdravljenje z zdravili, katerih glavni namen je preprečiti srčno in možgansko kap ter bolezni ledvic. O svoji oskrbi se morajo dogovoriti z osebnim zdravnikom in redno jemati zdravila, kot jim jih je predpisal zdravnik, zdravnika takoj opozoriti na neželene učinke, nadaljevati s spremljanjem krvnega tlaka tudi po prejemu zdravil, biti pozorni na medsebojne učinke zdravil in upoštevati načela zdravega življenjskega sloga.

### Priporočila za normalen krvni tlak

Zdrav življenjski slog lahko neposredno vpliva na preprečevanje in normalizacijo zvišanega krvnega tlaka. Trije namigi vam pomagajo k zdravemu življenju.

#### Nadzorovanje telesne mase

Narašča število ljudi s prekomerno telesno maso in debelostjo. Povečana telesna masa lahko vodi v hipertenzijo.

#### Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je zelo pomembna, zato moramo zaužiti 3–5 kakovostnih obrokov dnevno. Jest je treba počasi, izbirati živila z manjšo vsebnostjo soli, omejiti vnos predelane in hitro pripravljene hrane, povečati vnos sadja in zelenjave ter omejiti količino popijete alkohola.

#### Aktivno življenje

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, zato je redna zmerna telesna dejavnost izjemno pomembna za ohranjanje zdravja. Začnemo lahko že z malenkostmi v vsakdanjem življenju, kot je uporaba stopnic namesto dvigala, igranjem z otroki ali vnuki v naravi in sprehodom po kosilu. Pred načrtovanimi večjimi napori pa se morajo osebe z resnejšimi bolezenskimi stanji posvetovati z izbranim zdravnikom.

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Tegoba, imenovana atrijska fibrilacija

Avtor:  
**Anja Kuhar**

# Neredno krčenje srca

Motnja, ki jo imenujemo atrijska fibrilacija, je pravzaprav aritmija, ki ni nujno nevarna, je pa vsekakor moteča in človeka prestraši. Zakaj in pri kom do nje pride ter kako jo ukrotimo, podrobno razloži **doc. dr. Andrej Pernat, dr. med., spec. kardiolog aritmolog.**

**Kako bi nekomu, ki izraza še nikoli ni slišal, opisali, kaj pomeni atrijska fibrilacija in zakaj do nje pride?**

V normalnih razmerah se naše srce skrči približno 60- do 90-krat na minuto, kar je posledica organizirane električne aktivnosti, ki jo proži vodič ritma (sinusni vozel). Med atrijsko fibrilacijo pa v preddvorih ni več organizirane električne aktivnosti, temveč gre za kaotično aktivnost, posledica katere je hitro in povsem neredno krčenje preddvorov, posledično pa se na ta način krči celotno srce.

**Med ogrožene sodijo ljudje z visokim krvnim tlakom. Katere pa so še ogrožene skupine in kakšni so dejavniki tveganja?**

Vzrok za atrijsko fibrilacijo ni povsem jasen. Znano je, da se pogosteje pojavlja pri bolnikih s srčnimi obolenji, pri katerih prihaja

do raztezanja in širjenja levega preddvora, kar privede do električne nestabilnosti in nagnjenosti k atrijski fibrilaciji. Vseeno pa ima približno 10–15 % ljudi atrijsko fibrilacijo brez obolenja na srcu. Napad atrijske fibrilacije se večkrat pojavi pri ljudeh po intenzivnejšem ponočevanju in popivanju. Pri nekaterih se napadi pojavijo ob fizični aktivnosti, vendar je takšnih bolnikov manj.

Prekomerno ponočevanje, fizična aktivnost, stres so torej lahko sprožilci napada pri nekom, ki je nagnjen k atrijski fibrilaciji, niso pa vzrok za nastanek.

**Kakšni so njeni tipični, nezamenljivi simptomi?**

Najbolj značilen simptom je nenaden nastanek pospešenega in povsem nerednega srčnega utripa, ki se lahko pospeši do preko 150 udarcev na minuto, odvisno od telesne aktivnosti. Večkrat se lahko pridruži omotica, zmanjšana fizična zmogljivost, občutek utrujenosti in tesnobe v prsnem košu. Del ljudi

pa nastanka atrijske fibrilacije sploh ne zazna, še posebej, če srčni utrip ob aritmiji ni izrazito hiter. Da jo imajo, ugotovijo naključno, ob pregledu v ambulanti svojega zdravnika.

**Kako poteka diagnosticiranje?**

Za potrditev diagnoze atrijske fibrilacije potrebujemo EKG-posnetek med samo aritmijo, kar je enostavno pri ljudeh, pri katerih je aritmija prisotna ves čas, lahko pa je težavno pri tistih, ki imajo občasne, kratkotrajne napade hitrega in nerednega bitja srca. Ti se prekinajo, še preden bolnik uspe priti do zdravnika. V takšnem primeru uporabimo naprave, ki kontinuirano beležijo EKG in jih ima bolnik pri sebi lahko tudi več dni. Ob napadu pritisne na gumb in naprava zabeleži EKG.

**Kako lahko ob atrijski fibrilaciji sami umirimo srčni utrip in kako težavo premagujemo dolgoročno?**

Pristop je odvisen od oblike atrijske fibrilacije in simptomov, povezanih z njo. Pri določenem deležu ljudi atrijska fibrilacija preide v trajno obliko, kar pomeni, da je aritmija prisotna ves čas. Pri teh bolnikih poskrbimo, da je frekvenca srčnega utripa v mirovanju pod 100/minuto, kar večinoma dosežemo z zdra-



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

vili. Hkrati z ustreznimi zdravili poskrbimo za preprečevanje nastanka strdka v levem preddvoru in tako preprečujemo pojav možganske kapi. Številni bolniki s trajno atrijsko fibrilacijo na ta način povsem normalno delujejo in pogosto večino časa sploh ne čutijo prisotnosti aritmije oz. jih ta ne ovira.

Bolniki, pri katerih se atrijska fibrilacija pojavlja v obliki napadov, pa imajo ponavadi ob napadih tudi dokaj izrazite simptome. Napad v večini primerov prekinemo z zdravili.

Nekatere napade lahko bolnik prekine sam, če kmalu po začetku napada vzame ustrezen odmerek zdravila. Vzame lahko tudi pomirjevalo in počiva. S tem lahko velik del napadov umirijo bolniki sami v nekaj urah. Če napad traja dolgo in ukrepi ne pomagajo, je treba obiskati zdravnika, kjer na urgentnem oddelku napad prekinejo z infuzijo antiaritmika ali pa z električnim sunkom.

Dolgoročne ponovitve napadov atrijske fibrilacije poskušamo preprečiti z rednim jemanjem zdravil, vendar jih z nobenim ni mogoče povsem odstraniti, temveč samo zmanjšati njihovo število in trajanje. Pri bolnikih, ki imajo kljub zdravljenju pogoste in zelo moteče napade, je mogoče pomagati s *katetrsko radiofrekvenčno ablacijo*. Gre za malo invaziven kardiološki poseg, ki ga

opravimo s posebnimi elektrodami, ki jih preko dimeljskih žil uvedemo do srca. Tam področja, kjer se največkrat proži atrijska fibrilacija, električno izoliramo in na ta način preprečimo ponovitve napadov. Poseg je uspešnejši od zdravil, vendar pri približno četrtini bolnikov še vedno ne moremo doseči popolne odsotnosti napadov, lahko pa tudi pri najtrdovratnejših dosežemo, da so redki in kratkotrajnejši.

#### **Kakšne so lahko posledice atrijske fibrilacije in zakaj do njih pride?**

Ločiti moramo *posledice* in *zaplete* atrijske fibrilacije. Najpomembnejši zaplet atrijske fibrilacije je možganska kap, do katere pride, ker med atrijsko fibrilacijo v določenih predelih levega preddvora lahko nastane krvni strdek, ki se odtrga in odleti v sistemsko ožilje. Žal se največkrat zgodi, da strdek odleti v možgansko ožilje in povzroči možgansko kap. Zato pomemben del obravnave atrijske fibrilacije predstavlja preprečevanje možganske kapi, kar dosežemo z zdravili, ki zmanjšujejo sposobnost strjevanja krvi. Tovrstno zaščito morajo prejemati vsi bolniki z atrijsko fibrilacijo, razen tistih, kjer ocenimo, da je tveganje nastanka možganske kapi zelo majhno – praviloma samo pri ljudeh, mlajših od 65 let in brez sočasnih srčno-žilnih obolenj.

Kakšne so dolgoročne posledice atrijske fibrilacije, pravzaprav ni povsem jasno. Epidemiološke raziskave so pokazale, da naj bi ljudje z atrijsko fibrilacijo imeli krajšo življenjsko dobo, vendar pa tega kasnejše raziskave, ki so ciljano proučevale prognozo bolnikov

z atrijsko fibrilacijo, niso potrdile. Bolnike pogosto skrbi, da bo nastanek atrijske fibrilacije privedel do popuščanja srca. Pri bolnikih, ki imajo občasne in kratkotrajne napade, te možnosti ni. Tudi pri bolnikih, ki imajo trajno atrijsko fibrilacijo, ob ustreznem zdravljenju, pravzaprav ni pomembno večjega tveganja za nastanek srčnega popuščanja ali potrebe po pogostejših obiskih bolnišnice.

Zgodba je drugačna pri ljudeh, ki so srčni bolniki (predvsem bolniki s srčnim popuščanjem, pomembno okvaro srčnih zaklopk). Pri teh lahko nastanek atrijske fibrilacije povzroči poslabšanje srčne bolezni, do česar pride, ker med atrijsko fibrilacijo mišičje preddvorov deluje neusklajeno. Zaradi tega delujejo preddvori neučinkovito in ne opravljajo dela, kar za približno petino zmanjša delovanje srca. Pri ljudeh, ki so srčni bolniki, takšno zmanjšanje sposobnosti dela srca privede do srčnega popuščanja.

Atrijska fibrilacija praviloma ne povzroča srčne kapi. Ko bolnikom pojasnimo, da jih sam napad neposredno življenjsko ne ogroža ter jih poučimo, kako ravnati med napadom, večina ljudi dokaj normalno živi z aritmijo. Tisti, ki jo težko prenašajo oz. zaradi aktivnega načina življenja težko sprejemajo redno jemanje zdravil, pa so kandidati za zdravljenje s katetrsko radiofrekvenčno ablacijo.

## Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Da ne bo prepozno ...

### Mobilni EKG Beurer ME80 je novost na tržišču.

Namenjen je predvsem ljudem s povečanim tveganjem zdravja zaradi naslednjih razlogov:

- ↳ Visok krvni tlak
- ↳ Povišana vrednost holesterola
- ↳ Diabetes tipa 1 in tipa 2
- ↳ Družinska predispozicija za zgoraj omenjene težave
- ↳ Prevelika telesna teža
- ↳ Pomanjkanje gibanja
- ↳ Strastno kajenje
- ↳ Preboleli srčni napad ali srčna kap
- ↳ Dolgotrajna izpostavljenost hudim stresom

Mobilni EKG določa srčni ritem – doma in na poti. Naprava prikaže informacije o povprečni vrednosti utripa in o mogočem odstopanju od normalnega srčnega utripa. Prednost naprave je v tem, da zabeleži vrednost elektrokardiograma (EKG) v vsakem trenutku, ko se pojavijo simptomi, ki so lahko povezani z motnjo srčnega utripa. Težava tovrstnih simptomov je, da se pojavljajo občasno in jih s kasnejšimi načrtovanimi pregledi težje diagnosticiramo. Po končani uspešni meritvi se na LCD prikazovalniku izpiše rezultat, ki se nanaša predvsem na motnje srčnega ritma. Možen izpis kardiograma na tiskalnik.



**ŽEPNA VELIKOST**



Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor po vsej Sloveniji.

**Sanolabor**  
Ko gre za zdravje!  
[www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)

## Bolezni ven

Avtor:  
Alja Gogala

# Več kot samo estetska nepravilnost

Krčne žile so razširjeno obolenje, s katerim se po tridesetem letu sreča več kot trideset odstotkov ljudi, še posebej ženske. Čeprav gre v večini primerov zgolj za lepote nepravilnost, lahko venska obolenja posledično povzročijo tudi težje zdravstvene zaplete. Danes so nam pri zdravljenju venskih obolenj na voljo številne sodobne metode, s pomočjo katerih se lahko izognemo operativnemu posegu. O bolezni ven, zdravljenju in preprečevanju smo se pogovarjali s strokovnjakom s področja dermatovenerologije **prof. dr. Milošem D. Pavlovićem, dr. med.**, spec. dermatovenerologije.

## Kaj povzroči nastanek kroničnih bolezní ven?

Kronične bolezni ven so posledica zvišane tlaka v venah spodnjih udov. Ta se zviša zaradi razširjenih venskih sten ali zaradi nedelovanja venskih zaklopk, ki sicer omogočajo učinkovit pretok krvi v smeri od nog navzgor proti srcu. Namesto da bi ta tekla le v eno smer, se giblje tudi nazaj proti nogam, čemur pravimo povratni tok. Kri tam zastaja, povzroča razširitev ven in povišuje tlak v njih. Zaradi obilice krvi se vene tudi zvijejo in prosegajo skozi kožno površino. Pravega vzroka te bolezni še ne poznamo. Vemo pa, da je večinoma posledica kroničnega vnetja stene venske žile in da so v to vnetje vključeni tudi genetski dejavniki.

dica kroničnega vnetja stene venske žile in da so v to vnetje vključeni tudi genetski dejavniki.

## Kakšni so prvi znaki bolezni ven?

Čeprav bolnik težav sprva ne čuti, se kronično vensko popuščanje običajno sčasoma stopnjuje in povzroča rjavo obarvanost goleni, srbeč ekcem, otrdelo kožo goleni, vnetja in strdke v obolelih venah, v skrajni obliki tudi odprte trdovratne razjede goleni. Pravočasno zdravljenje je zato zelo pomemben ukrep, ki pa se pri vsakem posamezniku razlikuje glede na anatomske položaje ven.

**Kdo je za bolezni ven najbolj dovzeten in kako lahko preprečimo njihov nastanek?**



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

Za boleznimi ven so najbolj dovzetni predvsem tisti, ki imajo dedno nagnjenost ter ljudje s prekomerno telesno težo. Pogostnost napredovalih oblik kroničnega venskega popuščanja v splošnem prebivalstvu znaša 12–17 odstotkov. Način, kako učinkovito preprečimo pojav krčnih žil, ni znan. Venski sistem nog pa razbremeni zmerna fizična aktivnost in normalna telesna teža. Zgodnje zdravljenje refluksa v večjih venah preprečuje posledice kroničnega venskega popuščanja, med katere sodijo otekline, vnetja, pigmentacija in razjede.

#### **Kdaj lahko pride do nastanka venske tromboze?**

Venska tromboza v spodnjih okončinah je najpogostejša posledica dolgotrajne imobilizacije ter večjih ortopedskih kirurških posegih, na primer pri operaciji kolka ali kolena. Drugi vzroki so lahko tudi maligni tumorji, dedna nagnjenost k nastanku krvnih strdkov oziroma trombofilije, hormonsko zdravljenje ter bolezen ven oziroma krčne žile. Venska tromboza je bolj pogosta pri starejših osebah ter ljudeh s prekomerno telesno težo. Glede na dejstvo, da so krčne žile eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek globoke venske tromboze, je njihovo zdravljenje seveda priporočljivo tudi s tega stališča.

#### **Kako izberemo pravilno metodo zdravljenja venskih obolenj?**

Način zdravljenja je odvisen od vrste, števila in položaja obolelih ven, kar ugotovimo z natančnim kliničnim in dvojnim barvnim

*»Ustrezen način zdravljenja izberemo glede na starost bolnika, vrsto obolelih ven in njihov premer, druge bolezni in osebne želje, neredko pa za dosego najboljših rezultatov povezujemo dva ali celo tri načine.«*

ultrazvočnim pregledom, ki je danes standarden postopek, brez katerega kakovostno zdravljenje bolnikov s krčnimi žilami ni mogoče. Ustrezen način zdravljenja izberemo glede na starost bolnika, vrsto obolelih ven in njihov premer, druge bolezni in osebne želje, neredko pa za dosego najboljših rezultatov povezujemo dva ali celo tri načine. Zdravila, npr. flavonoidi, lahko blagodejno vplivajo na kronično vensko popuščanje. Povečujejo tonus oz. krčijo obolele in razširjene venske žile in na ta način zmanjšujejo subjektivne težave, otekline in vnetje v venah. Vendar dolgoročnih učinkov teh zdravil še ne poznamo.

## Kronična bolezen ven



## Vas pestijo te težave?

**Za bolečine v nogah in preprečevanje zapletov kronične bolezni ven so vam na voljo učinkovite rešitve.**

**Vprašajte zdravnika za nasvet, kateri način zdravljenja je za vas najbolj primeren.**



[www.bolezni-ven.si](http://www.bolezni-ven.si)



DTX PRA1 C2 12/13 Datum prijave informacije maj 2013

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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**

»Danes lahko pri skoraj vseh bolnikih zdravljenje opravimo v lokalni anesteziji in brez klasičnega kirurškega posega.«



#### Je za zdravljenje venskih obolenj nujen kirurški poseg?

Zdravljenje krčnih žil je bilo dolgo omejeno le na kirurško odstranitev žil in skleroterapijo s tekočimi sredstvi, to so injekcije posebnih spojin, ki poškodujejo steno vene in povzročijo njeno krčenje oziroma zaprtje. Danes lahko pri skoraj vseh bolnikih zdravljenje opravimo v lokalni anesteziji in brez klasičnega kirurškega posega. Odkar je široko dostopen dvojni barvni ultrazvočni pregled, ki natančno določi povratni tok oziroma refluks in prizadete dele venskega sistema, je možno natančno odstranjevanje zgolj obolelih delov ven. V zadnjem desetletju so na voljo manj agresivne metode, katerih učinkovitost in varnost potrjujejo izsledki številnih kakovostnih kliničnih raziskav. Gre za sodobne znotrajžilne postopke, kot so radiofrekvenčna ali laserska zapora obolele vene, uporaba posebnega lepila oziroma ambulantna flebektomija in sklerozacija s peno.

#### Kako se postopki med seboj razlikujejo in kakšna je njihova učinkovitost?

Postopek flebektomije, kot ga izvajamo danes, je korenito spremenil naš odnos do zdravljenja krčnih žil, v dermatologijo pa ga je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja vpejal dr. Robert Mueller. S tovrstnim posegom v lokalni anesteziji na učinkovit način odstra-

nimo večje podkožne krčne žile. Poseg opravimo skozi majhne reze na koži, ki jih ne šivamo in ki po nekaj mesecih postanejo skoraj nevidni. Estetski izid je odličen. Možni zapleti in neželeni učinki so redki in običajno prehodne narave. Proti koncu devetdesetih let prejšnjega stoletja smo začeli uvajati endovaskularne posege s toplotno ablacijo safenskih ven. To so znotrajžilni posegi, pri katerih razširjene safenske vene zožimo ali zapremo s pomočjo toplotne oziroma termalne energije, ki jo dovedemo z radiofrekvenčnimi valovi, predvsem s pomočjo metode Closure Fast™ ali z različnimi laserskimi sistemi, na primer EVLT. Zadnje dve leti se uporablja tudi zapiranje obolelih ven s posebnim cianoakrilatnim lepilom. V tem primeru v žilo vstavimo kateter in nato majhne odmerke tega lepila, ki zapre žilo, povzroči vnetje in čez čas tudi njeno izginotje. Pri tem posegu ne potrebujemo anestezije in kompresijskih nogavic.

#### Kako poteka zdravljenje ven z radiofrekvenco in kako uspešna je metoda?

Pri zdravljenju ven z radiofrekvenco v zdravljeno veno vstavimo kateter, nato pa z radiofrekvenčnimi valovi dvignemo temperaturo v steni vene na 120 °C in jo zapremo. Trajanje segrevanja ter višino temperature strogo nadzoruje računalniški procesor v napravi. Pri laserskem sistemu je proces manj nadzorovan, temperature so precej višje in povzročajo dejansko »vrenje« krvi. Zapora vene s pomočjo teh načinov je učinkovita v več kot devetdeset odstotkih primerov. Z radiofrekvenco pravzaprav dosegamo dolgotrajno 96-odstotno učinkovitost tudi tri leta po posegu. Med posegom in tudi v obdobju po njem bolnik ne čuti posebnih bolečin. Takoj po opravljenem posegu lahko nadaljuje s svojimi vsakodnevnimi obveznostmi, le da mora še najmanj dva tedna po posegu nositi kompresijsko nogavico. Zelo priporočljiva je tudi hoja. Stranski učinki in zapleti so v primerjavi s klasičnim kirurškim posegom zelo redki in prehodne narave.

Venolek, Bogdan Fludernik s.p.  
Ljubljanska 3a, 3000 CELJE

## Krčne žile? Težave z nogami? ...

... strokovno usposobljena ekipa izvaja:

- preglede in svetovanja pri krčnih žilah in drugih obolenjih ven
- ultrazvočne preglede žil na nogah
- lasersko zdravljenje krčnih žil
- zdravljenje krčnih žil s sklerozacijo
- zdravljenje razširjenih kapilar s sklerozacijo
- svetovanje pri zdravljenju ven s kompresijskimi nogavicami
- umerjanje in prodajo kompresijskih nogavic
- medicinsko pedikuro pri sladkorni bolezni in ulkusu na goleni



**Delovni čas:**

**VSAK PONEDELJEK od 15.00 do 20.00 ure**  
**Neprekinjeno telefonsko naročanje na**  
**TELEFONSKO TAJNICO, tel.: 03 / 5 441 481**

**www.VENOLEK.si**

Lahkih nog naokrog...

internet: **www.venolek.si**

E-pošta: **info@venolek.si**

»Ponovni pojav krčnih žil je možen kot posledica neustreznega ali nepopolnega zdravljenja. Krčne žile pa se lahko pojavijo tudi kot posledica naravnega poteka bolezni oziroma pojava novih žil pri dovzetnih osebah.«

#### Kako poteka zdravljenje težjih oblih ven- skih obolenj in kakšni so stranski učinki?

Pri posameznih bolnikih zdravljenje z radiofrekvenco, laserjem ali z lepilom ni mogoče, predvsem kadar so vene zelo zvite in katetra ni mogoče vstaviti. Takrat se odločimo za tako imenovano sklerozacijo s peno, metodo, pri kateri kemično spojino pomešamo z zrakom in ustvarimo fino peno. Pod ultrazvočnim nadzorom jo vbrizgamo v obolelo veno in tako povzročimo vnetje njene stene, kar privede do zapore. Pena je učinkovitejša kot tekoči sklerozant, saj pred sabo izrine kri in je v neposrednem stiku z žilno steno. Enako kot pri radiofrekvenčnem posegu tudi pri tej metodi kri preusmerimo v druge, zdrave vene, zaprto veno pa izključimo iz obtoka. Poseg je neboleč, zato ga opravimo brez anestezije, traja največ deset do petnajst minut, bolnik pa je takoj po njem lahko spet aktiven. Čeprav je ta metoda manj učinkovita kot ostali znotrajžilni posegi, ima to prednost, da jo lahko ponavljamo, dokler ne dosežemo želenega rezultata. Neželeni učinki in zapleti so, tako kot pri vsakem posegu na venah, možni, vendar zelo redki, kar lahko trdimo na podlagi številnih opravljenih posegov. Pri osebah, ki sicer trpijo za migreno, se lahko med skleroterapijo s peno in kratek čas po njej pojavita glavobol ali prehodne motnje vida.

#### Se po posegu krčne žile lahko ponovno pojavijo?

Ponovni pojav krčnih žil je možen kot posledica neustreznega ali nepopolnega zdravljenja. Krčne žile pa se lahko pojavijo tudi kot posledica

naravnega poteka bolezni oziroma pojava novih žil pri dovzetnih osebah. Raziskave so pokazale, da je pri osebah, zdravljenih zaradi krčnih žil na eni nogi, verjetnost pojava bolezni na drugi nogi, v obdobju pet let po zdravljenju, približno tridesetodstotna.

#### Indikacije za zdravljenje krčnih žil z laserjem:

- Bolečice, pekoče in »težke« noge
- Otekanje gležnja in goleni
- Kronično vnetje kože na goleni
- Rana na goleni (ulkus)
- Krvavitev iz počene krčne žile

#### Prednosti laserskega zdravljenja krčnih žil:

- Poseg poteka v lokalni anesteziji in NI potrebna narkoza.
- Zapiranje obolele vene se opravi pod kontrolo ultrazvoka in ni možna poškodba drugih žil.
- Komplikacij pri posegu skoraj ni.
- Neposredno po operaciji pacient vstane in prične hoditi.
- Po posegu so bolečine minimalne.
- Bolnik je v 24 urah po posegu popolnoma aktiven.
- Operacija je uspešna v 95%.
- Ni brazgotin.



**DIAGNOSTIČNI  
LABORATORIJ**

[www.adrialab.si](http://www.adrialab.si)

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

Delovni čas:  
od pon. do pet.: 07<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>

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

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

Avtor:  
Alja Gogala

# Maščobne kisline za zdravo srce

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši krivec za prezgodnjo umrljivost in povzročijo skoraj polovico vseh smrti v Evropi. Poglaviti vzrok za nastanek srčno-žilnih bolezni se skriva v nezdravem življenjskem slogu, ki vključuje izpostavljenost stresu ter nepravilno prehrano. Za zdravo srce lahko torej veliko naredimo tudi sami. Že samo pravilna prehrana lahko namreč pripomore k zmanjšanju telesne teže, znižanju krvnega tlaka in znižanju maščob v krvi. Vendar pa je pomembno, da poznamo smernice pravilnega prehranjevanja za ohranjanje zdravja našega srca, o katerih je z nami spregovorila certificirana nutricionistka **Karla Klander**, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog.

## Kakšne so splošne smernice prehranjevanja za ohranjanje zdravja našega srca?

Smernice prehranjevanja za zdravje našega srca in ožilja so enake smernicam za dobro splošno zdravje in počutje. Vključujejo čim pogostejše uživanje svežega sadja in zelenjave. Pri zelenjavi je pomembno izpostaviti zelenolistno zelenjavo, katere prepogosto uživamo v premajhnih količinah. Seveda pa gre poudariti, da je pomembno čim več sadja in zelenjave zaužiti v surovi obliki tako, da ohranimo čim več dragocenih hranil. Priporoča se tudi uživanje polnovrednih, nerafiniranih žit, velja pa dajati poudarek tistim, ki v našem telesu delujejo bazično, na primer proso, kvinoja, amarant, in podobna živila. Pri živalskih beljakovinah poskušamo slediti

načelu »manj je več« in jih nadomeščamo z beljakovinami rastlinskega izvora, kot so na primer stročnice, zelenolistna zelenjava, semena in oreščki. Poudarek damo tudi zdravim maščobam. Čim bolj se izogibamo nasičenim maščobam, hidrogeniranim maščobam, soli, sladkorju in sladkarijam, rafiniranim ogljikovim hidratom, sladkim napitkom in alkoholu. Poskrbimo seveda tudi za to, da ne jemo preveč in pazimo na svojo telesno težo.

## Kateri hrani se moramo odpovedati, če želimo znižati nivo holesterola?

Nepravilne prehranjevalne navade lahko s časom privedejo do veliko nevšečnosti, ena izmed njih pa je zagotovo tudi povišan nivo holesterola. Pri zvišanem holesterolu si lahko zelo pomagamo, če se čim bolj odpo-



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

vemo mastnemu mesu in mesnim izdelkom, še posebej svinjskemu mesu, ocvirkom, mesnim narezkom ter mastnemu mleku in mlečnim izdelkom, med katerimi je potrebno izpostaviti smetano, maslo, mastne sire ter jajca oziroma jajčni rumenjak. Če je to za nas prezahteven korak, naredimo vsaj zelo kritično presojo našega uživanja živalskih beljakovin in poskusimo naša živila izbrati med manj mastnimi različicami, ki jih uživamo v manjših količinah. Pri zvišanem holesterolu bi se morali ravno tako odpovedati sladkorju in sladkarijam, rafiniranim ogljikovim hidratom, slanim in mastnim prigrizkom, hidrogeniranim maščobam, pretirani uporabi soli, sladkim pijačam in alkoholu.

#### **Katera hrana nam lahko koristi v boju proti povišanemu holesterolu?**

Med priporočljiva živila sodi pusto meso, posneto mleko, beljak in ribe. Čim večji poudarek dajmo uživanju svežega sadja in zelenjave. Pri sadju izbiramo med manj sladkimi sadeži, kot so na primer jabolka, pomaranče, limone, jagode in borovnice. Pri izboru zelenjave pa je priporočljivo, da poskrbimo za čim večjo raznolikost. Seveda se potrudimo, da čim več zelenjave zaužijemo v surovi obliki. Ne smemo pozabiti tudi na pogosto uživanje zelenolistne zelenjave, kot je solata, ohrovt, peteršilj, špinata in blitva. Ta namreč skriva pravo bogastvo vitaminov, mineralov, encimov in klorofila. Pri ogljikovih hidratih bodimo zmerni in izbiramo predvsem med polnovrednimi različicami, kot je na primer stoočstotni polnozrnat kruh, nepoliran riž, kvinoja in amarant. Namesto živalskih beljakovin pa si privoščimo stročnice, torej lečo, fižol, grah, bob in čičeriko, ki so odlični rastlinski vir beljakovin. Pri maščobah moramo biti zelo zmerni. Naraven vir maščob so semena in oreščki, avokado in kokos.

#### **Katera hrana vsebuje koristne maščobe, ki nam pomagajo ohranjati zdravo srce?**

*»Med priporočljiva živila sodi pusto meso, posneto mleko, beljak in ribe. Čim večji poudarek dajmo uživanju svežega sadja in zelenjave.«*

Za ohranjanje dobrega zdravja in počutja se odsvetuje prekomerno uživanje nasičenih maščobnih kislin, katere najdemo v živilih živalskega izvora. Če pretirano uživamo nasičene maščobne kisline, le-te povzročijo povišanje holesterola, kar lahko privede do boleznih srca in ožilja. Ravno tako se odsvetuje uživanje hidrogeniranih maščobnih kislin, ki se skrivajo v margarini ter maščobi v piškotih. Po drugi strani pa se priporoča uživanje živil, ki vsebujejo nenasičene maščobne kisline. Mednje sodijo nerafinirana rastlinska olja, kot je olivno olje, laneno olje, repično olje, sončnično olje in olje koruznih kalčkov, semena in oreščki. Nenasičene maščobne kisline se nahajajo tudi v ribah, pri uživanju katerih pa moramo biti zmerni, izbirati pa moramo predvsem med negojenimi različicami in med tistimi, ki ne vsebujejo visoke vrednosti težkih kovin.

#### **Kakšno vlogo ima pri ohranjanju zdravja našega srca koencim Q10 in v kateri hrani se nahaja?**

Koencim Q10 je pomemben za zdravo srce, saj krepi srčne mišice, deluje kot najmočnejši antioksidant in organizem varuje pred prostimi radikali, hkrati pa vpliva na proizvodnjo energije v celicah ter pomaga pri izogreva-

nju sladkorjev in maščob v celicah. Je sestavni del našega telesa. Proizvodnja koencima Q10 v telesu s staranjem, stresom in napačnim načinom življenja seveda prične upadati. Ugotovljeno je bilo, da na raven koencima Q10 vpliva tudi uživanje napačnih maščob. Naravni viri koencima Q10 so semena in oreščki, med katere sodijo pistacije, sezam, arašidi, orehi in mandlji, ribe, na primer sardine in losos ter zelenjava, našli ga bomo v peteršilju, brokoliju, repi in cvetači, nahaja se tudi v rdečem mesu, sojinem olju in rumenjaku.

#### **V katerih živilih se nahajajo za srce koristne maščobne kisline omega-3 in omega-6?**

Viri omega-3 maščobnih kislin so hladno stiskano laneno olje, svetlinovo olje, sojino olje, lanena semena, orehi, pekan orehi, pistacije, mak, sezam, sončnična semena, mastne ribe, jajca, manjše količine pa najdemo tudi v zelenolistni zelenjavi. Vir omega-6 maščobnih kislin pa so bučno olje, sončnično olje, koruzno olje, sezamovo olje in olje oljne repice. Pri uživanju omega-3 in omega-6 maščobnih kislin je pomembno opozoriti na njuno ustrezno razmerje v naši prehrani, ki naj bo 1 : 1 oziroma vsaj 1 : 4.

## **Novost na trgu – žita za zajtrk za zniževanje ravni holesterola v krvi**

### **Crispy žita z reducholom**

- Dokazano znižuje holesterol
- Ječmenova moka z beta – glukani
- S prehranskimi vlakninami

Ena od osnovnih sestavin novega Crispy-ja je reduchol. Gre za ječmenovo moko, bogato z naravno prehransko vlaknino, imenovano beta-glukani, ki **naravno znižujejo holesterol**, dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca.

V ta namen priporočamo dnevno zaužitje 3g beta glukonom, kar odgovarja 3 obrokom Crispy žit z reducholom, saj redno uživanje beta-glukanov iz ječmena dokazano znižuje krvni holesterol.

**NOVO!**



**Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Periferna arterijska bolezen

Avtor:  
**Anja Kuhar**



dr. Aleš Blinc, dr. med.

# Bolečine v nogah

Zahrbtna periferna arterijska bolezen, ki je načeloma posledica poapnenja žil, se skozi leta tiho razvija, zobe pa pokaže šele v kasnejših obdobjih, ko ob hoji že pride do bolečin v mišicah. Nezdravljena lahko vodi celo v gangreno noge, ki jo je posledično treba amputirati, bolj verjetno pa lahko pri bolniku pride do srčne ali možganske kapi. Več o bolezni, ki letno v Sloveniji prizadene 1.000 do 2.000 ljudi, pojasni **prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.**, s Kliničnega centra Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni.

**Ko ljudje slišijo za izraz periferna arterijska bolezen, ga najpogosteje povezujejo z bolečino v nogah. Za kakšno kompleksno bolezen pravzaprav gre?**

Kri, ki se v človeškem telesu pretaka po žilah, pri naša celicam kisik in hranilne snovi, odnaša pa ogljikov dioksid in odpadne snovi. Tiste žile, po

katerih se pretaka kri, bogata s kisikom, so arterije. Pri nas je periferna arterijska bolezen sinonim za *aterosklerotično bolezen arterij spodnjih okončin*, pri kateri se v stenah arterij kopičijo maščobe (delno oksidirani lipoproteinski delci majhne gostote), vnetne celice in kalcij.

Ko se aterosklerotične obloge večajo, se zmanjšuje pretok krvi po arterijah. To sčasoma privede do bolečin v nogah, ki se pojavljajo še zlasti med hojo, v napredovalem stadiju pa bolečina ne popušča niti med mirovanjem, čemur lahko sledi odmrtje tkiva z gangreno na nogi.

Pri periferni arterijski bolezni je pomembno še nekaj. Aterosklerotična žilna bolezen ni omejena le na arterije nog, temveč se v bolj ali manj izraziti obliki pojavlja tudi na koronarnih arterijah in vratnih oz. možganskih

arterijah. Bolnike s periferno arterijsko boleznijo tako močno ogrožata srčni infarkt in možganska kap.

**Omenili ste kopičenje snovi na stenah arterij. Kateri vzroki povzročajo kopičenje in kateri so morebitni dejavniki tveganja, ki bolezen lahko poslabšajo ali pa celo sprožijo?**

Ateroskleroza je zelo pogosta žilna bolezen, za katero natančnega vzroka zaenkrat še ne poznamo. Zelo dobro pa vemo, da je napredovanje ateroskleroze povezano z vsebnostjo 'škodljivega' LDL holesterola v krvi (holesterola v lipoproteinskih delcih majhne gostote), ter z visokim krvnim tlakom in s kajenjem. Slednje namreč oslabi zaščitno vlogo notranjega žilnega sloja (endotelija), enako pa velja za visok krvni tlak. Kadar endotelij ne deluje pravilno, se delci LDL s škodljivim holesterolom hitreje kopičijo v žilni steni. Ateroskleroza hitreje napreduje pri sladkorni bolezni in napre-



### 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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

**[www.gredice.si](http://www.gredice.si)**

»Meritev gleženjskega indeksa je dostopna v zdravniških ordinacijah, pa tudi v posvetovalnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.«



dovali bolezní ledvic. K napredovanju ateroskleroze seveda pripomore tudi dedna nagnjenost, kar pa ne sme biti izgovor, da opustimo zdrav življenjski slog, pri katerem gre predvsem za nekajenje, zdravo prehrano, redno gibanje in obvladovanje psihičnega stresa.

**Kateri simptomi dajo zdravniku slutiti, da se telo bori s periferno arterijsko boleznijo in kako jo je mogoče diagnosticirati?**

V začetnem stadiju periferna arterijska bolezen ne povzroča težav in jo lahko odkrijemo le s slikovnimi preiskavami, npr. z ultrazvočno preiskavo arterij. Ko se arterijska svetlina zoži za približno polovico, je mogoče periferno arterijsko bolezen odkriti z določanjem t. i. *gleženjskega indeksa*, pri katerem primerjamo sistolični tlak v arteriji ob gležnju s sistoličnim tlakom v arteriji na nadlaktu. Če je pri ležem preiskovancu razmerje med tlakom v gležnju in tlakom na nadlakti manjše od 0,90, je periferna arterijska bolezen potrjena. Meritev gleženjskega indeksa je dostopna v zdravniških ordinacijah, pa tudi v posvetovalnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na Cigaletovi ulici 9 v Ljubljani.

Kadar se pri hoji pojavlja stiskajoča bolečina v mečih, ki onemogoči hojo in ob počitku v nekaj minutah popusti, govorimo o t. i. intermitentni klavdikaciji. Pri tej obliki gre za zmerno napredovalo periferno arterijsko bolezen, običajno s pomembno arterijsko zožitvijo ali kratko žilno zaporo, ki pa je premoščena z žilnimi obvoznici (t. i. kolateralami).

Kadar pride do zapor na več zaporednih žilnih arterijskih odsekih ali če se žilna zapora pojavi nenadoma, brez predhodne žilne zožitve, ki daje telesu možnost za prilagoditev, se pojavi kritična *ishemija noge*. Tu bolečina ne popušča niti med mirovanjem in lahko se pojavi *gangrena* uda. Pri napredovanih oblikah periferne arterijske bolezni opravljamo slikovne preiskave ožilja (ultrazvočni pregled, angiografija z računalniško tomografijo, magnetnoresonančna angiografija ali klasična rentgenska angiografija), na podlagi katerih načrtujemo zdravljenje, katerega cilj je izboljšati arterijsko prekrvitev noge.

**Na kakšen način lahko bolezen zdravimo poleg spremembe življenjskega sloga z zadostno dnevno telesno aktivnostjo? Zadošča medikamentozno zdravljenje ali pridejo v poštev tudi operativni posegi?**

Vsi bolniki s periferno arterijsko boleznijo potrebujejo ukrepe za zaustavitev napredovanja in za zmanjšanje nevarnosti zapletov aterosklerotične bolezni. Tu gre za zaviranje zlepljanja krvnih ploščic (trombocitov) z namenom preprečevati popolno žilno zaporo na zoženem mestu. V ta namen najpogosteje uporabljamo zdravilo aspirin. Treba je uravnati krvne maščobe, za kar najpogosteje uporabljamo zdravila iz skupine statinov, in dobro uravnati krvni tlak. Sladkorni bolniki morajo poskrbeti za čim boljše uravnavanje krvnega sladkorja, zelo pomembna pa je tudi opustitev kajenja.

Kadar težave pri hoji niso hude, svetujemo t. i. *intervalni mišični trening*. Bolniki hodijo do razdalje, ki začne povzročati nelagodje v mišičju nog, po počitku pa s hojo nadaljujejo. Pol ure intervalnega treninga dnevno v povprečju vsaj podvoji začetno razdaljo, ki jo bolniki lahko brez težav prehodijo. Pri napredovanih oblikah periferne arterijske bolezni poskušamo izboljšati arterijsko prekrvitev s katetrskimi posegi ali pa z operacijo.

**Ljudje načeloma odlašamo z obiskom zdravnika do zadnjega, poleg tega pa včasih ne sledimo popolnoma navodilom zdravnikov. Kakšne so v tem primeru lahko posledice nezdravljene aterosklerotične bolezni?**

Nezdravljena periferna arterijska bolezen lahko napreduje vse do gangrene na nogi, bistveno bolj pogosto pa aterosklerotična bolezen 'udari' s srčnim infarktoma ali z možgansko kapjo.

Osnovni ukrepi preprečevanja napredovanja koronarne bolezni, možganskožilne bolezni in periferne arterijske bolezni so povsem enaki – in so ob doslednem izvajanju zelo učinkoviti.

**Kolikšen odstotek ljudi prizadene periferne arterijske bolezni?**

Asimptomatično periferno arterijsko bolezen z zmernimi zožitvami perifernih arterij, ki še ne povzročajo značilnih klavdikacijskih težav, ima kar 15–20 % prebivalcev razvitih držav, ki so starejši od 55 let, približno 5 % jih ima bolečine pri hoji (intermitentno klavdikacijo), katere pogostost narašča s starostjo, približno 0,1 % pa kritično ishemijo z bolečino med mirovanjem ali gangreno noge. V Sloveniji to pomeni 1.000 do 2.000 bolnikov s pojavom kritične ishemije noge vsako leto.

**favn®**  
Zdravilna moč zelišč

## Iz narave v zdravje vaših nog

PRAVOČASNO PREPOZNAVANJE  
ZNAKOV VENSKEGA POPUŠČANJA  
IN USTREZNA NEGA STA  
KLJUČNEGA POMENA PRI SKRBI  
ZA ZDRAVJE IN VITALNOST  
VAŠIH NOG.

Balzam za noge iz Favna vam je pri tem še kako v pomoč, saj s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in dragocenimi eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete učinkovito neguje kožo, prizadeto s krčnimi žilami, jo prijetno hladi ter ji povrne prožnost, napetost in mehko.

Za brezplačni vzorec pokličite  
na 01 43 63 188.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah  
in na [www.favn.si](http://www.favn.si).



*Za nego krčnih žil*

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

Avtor:  
**Anja Kuhar**

# Mala enciklopedija

Med ljudmi krožijo številni različni izrazi, ki jih sicer razumemo, če pa bi jih morali natančno razložiti, bi se nam hitro zataknilo. Da bi se izognili tem zadregam, smo spet pripravili malo enciklopedijo 'po domače' razloženih medicinskih izrazov, ki jih pogosto zasledimo.

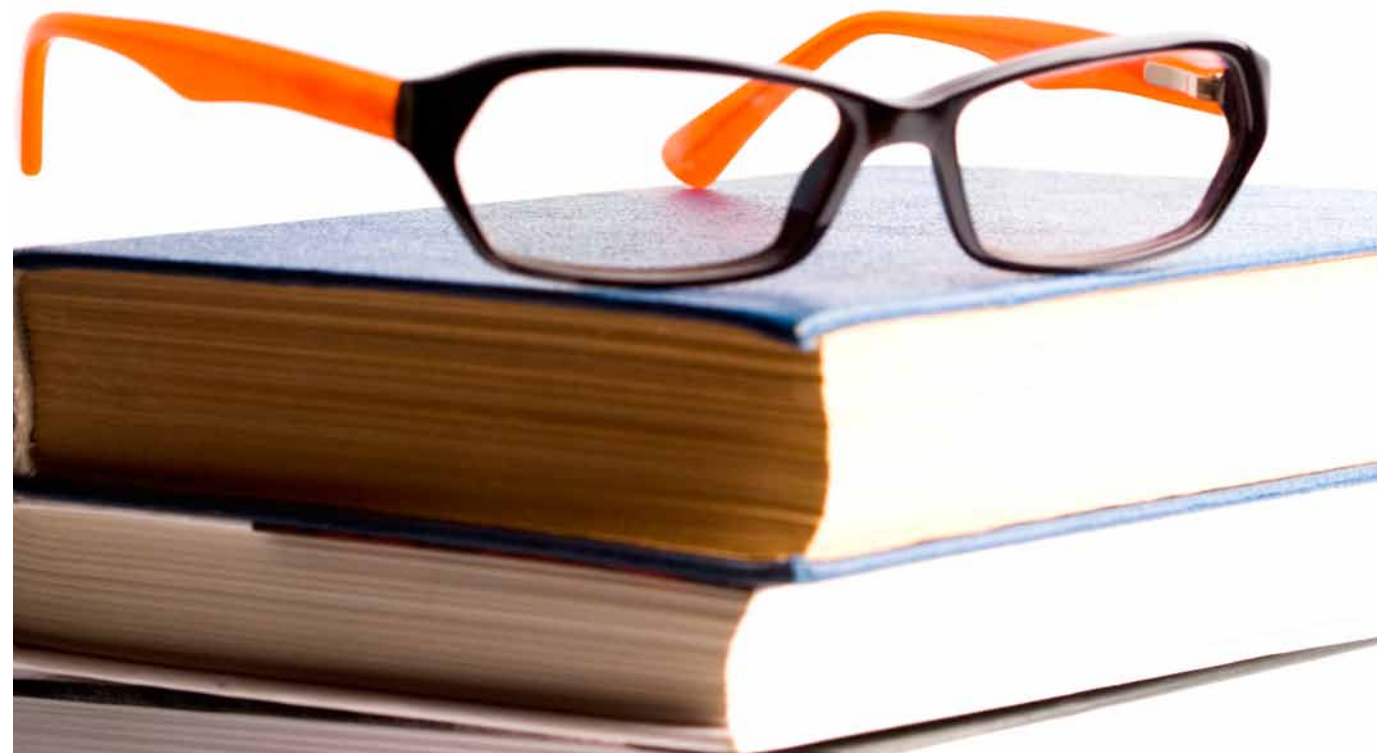
## Črevesna flora

Velikokrat naletimo na opozorilo, da je zdrava črevesna flora še kako pomembna za naše splošno zdravje. Ali sploh vemo, kaj to pomeni?

Izraz črevesna flora oz. pravilneje mikrobiota označuje številne mikroorganizme, ki v sožitju s človekom živijo v koži in sluznicah, v tem primeru mikroorganizme, ki prebivajo v prebavnem traktu, predvsem debelem črevesju. Teh mikroorganizmov je v črevesju tudi do 500 vrst in med njimi imajo nekateri na organizem pozitiven, nekateri negativen ali pa nevtralen učinek. Človeku niso nevarni, dokler je njihovo razmerje v ravnovesju.

Uravnovešena črevesna flora je ključnega pomena pri obrambi pred različnimi virusi in bakterijami, poleg tega pa brez

koristnih mikrobov črevesje ne more učinkovito pomagati pri razgradnji hrane in črpanju koristnih snovi v telo. Floro našega črevesja lahko iz ravnovesja vržejo predvsem antibiotiki, svoje pa dodajo še stres, hormonska zdravila, nepravilna prehrana, uživanje alkohola, prekomerno uživanje sladkarij in predelanih živil, kemoterapija itd. Ko pride do neravnovesja, se pojavijo prebavne težave, kot so driska, zaprtje, napenjanje, vetrovi, dolgoročno pa zakisanost in zastrupljenost telesa. Za optimalno zdravje svoje črevesne flore moramo gojiti



## 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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

**[www.gredice.si](http://www.gredice.si)**

čim bolj različno mikrobovno floro, kar dosežemo s pestro prehrano, z urejenim načinom življenja in izogibanjem stresu.

### Vaginalna flora

Tako kot pri črevesni, gre tudi pri vaginalni flori za kolonijo mikroorganizmov. Pri zdravih ženskah v rodni dobi govorimo predvsem o mlečnokislinskih bakterijah oz. laktobacilih, ki prebivajo v kislem okolju nožnice in tvorijo mlečno kislino, ki uravnava in ohranja pH-vrednost nožnice pod 4,5. S tem preprečujejo, da bi se škodljivi mikroorganizmi preveč razmnožili, saj večina bakterij v tako kislem okolju ne more preživeti. Porušeno ravnovesje vaginalne flore pomeni spremembo pH-vrednosti iz kislega v bazično, kar lahko vodi v okužbe ter vnetja nožnice. Porušijo ga lahko stres, oslabilen imunski sistem, antibiotiki, močna kontracepcijska sredstva, agresivna mila, nosečnost, sladkorna bolezen, prekomerna uporaba tamponov, semenska tekočina, prav tako pa imajo slab vpliv tesna oblačila (sploh spodnje perilu) iz umetnih materialov, ki ustvarjajo vlažno in nezračno okolje, ki je idealno za razvoj glivic.

### Celulit

To predvsem žensko prekletstvo vsako leto pred poletjem ob poplavi anticelulitnih reklam še bolj ozavestimo, zanimivo pa je, da celulit glede na statistike prizadene kar 75 % žensk, ne glede na njihovo vitkost, pojavljati pa se začne že pri dekletih od 15. leta starosti naprej. Celulit je želatini podobno maščobno tkivo, ujetu pod kožo, ki nastane zaradi zmanjšane cirkulacije ter posledične upočasnitve presnove in propadanja vezivnega tkiva v podkožju in na koži. Sestavljeno je iz maščobe, vode in neuporabnih snovi, navzven pa se kaže kot jamice, izbokline in nagrbnčena koža, ki najpogosteje prizadane stegna, boke, zadnjico, pa tudi trebuh in roke. Nanj poleg dednosti vplivajo stres, hormoni, staranje, prekomerno sedenje na delovnem mestu, pa tudi previsoke pete in prekomerna

*»Urvnovešena črevesna flora je ključnega pomena pri obrambi pred različnimi virusi in bakterijami, poleg tega pa brez koristnih mikrobov črevesje ne more učinkovito pomagati pri razgradnji hrane in črpanju koristnih snovi v telo.«*

telesna teža. Nanj slabo vpliva tudi prehrana, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov in sladkorjev, saj ima visok glikemični indeks in povzroča prekomerno nastajanje hormona inzulina, odgovornega za pretvarjanje odvečnega sladkorja v krvi v maščobne blazinice. Če se mu želite izogniti, vztrajajte pri zdravem življenjskem slogu, zdravi prehrani, uživanju velikih količin vode in telesni aktivnosti.

### Celulitis

Že sam podnaslov daje slutiti, da pri celulitisu ne gre za isto stvar kot pri celulitu. Celulitis je za razliko od svojega bratranca bakterijska okužba kože in tkiva pod njo, ki jo opazimo kot pordelost prizadetega predela, občutljivega na otip. Navadno nastane kot posledica poškodb kože, razjed, dermatitisa itd. Ker ga povzročajo bakterijske okužbe, ga zdravimo z antibiotiki.

### Ortoza

Ortoze bi si človek stereotipno najlažje predstavljaj kot ortopedski pripomoček, ki ga je imel v mladosti na noge pritrjen filmski junak Forrest Gump, vendar je to le ena (in precej stara) izmed oblik ortoz, ki so na voljo danes. Gre za ortopedske pripomočke in pomagala, ki dajejo oporo ter izboljšujejo

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**

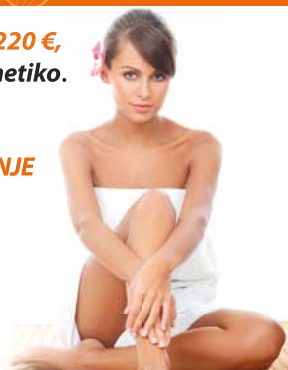


## Kozmetično-masažni salon RitmoLoko

**AKCIJA: anticelulitni program: 10 obiskov samo 220 €, ob tem vam podarimo nego obraza z naravno kozmetiko.**

**DEPILACIJE • NEGA OBRAZA • MANIKURA IN PADALJŠEVANJE NOHTOV • PERMANENTNO LAKIRANJE NOHTOV - SHELLAC • PEDIKURA • MASAŽE • OBLIKOVANJE TELESA**

**NOVO: oblikovanje obrvi po tehniki ANASTASIA BEVERLY HILLS - lepe obrvi do 30 dni**



Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, Škofja Loka. T.: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

## LAKOTA. Najhujši sovražnik vsake diete. Zdaj nič več!



Klinično  
dokazano!  
Odobrila EFSA



Dokazano  
pomaga pri  
zmanjševanju  
telesne teže  
in znižuje  
holesterol v krvi!



**GLUKOMANAN**  
vzemite 30 minut  
pred obrokom -  
presenečeni boste  
nad izjemnim  
učinkom!

Če želite shujšati, je  
potrebno jesti manj. To je  
dejstvo. **Glucomanan vam  
omogoča prav to. Jest**  
**manj in ne občutiti lakote.**

Hujšajte z edinim prehranskim  
dopolnilom za zmanjševanje  
teže, **ki je uradno odobreno v  
Evropski uniji.** Glucomanan je  
po novi evropski zakonodaji  
**edini izdelek za hujšanje**, ki  
je zmanjševanje teže dokazal  
tudi s kliničnimi študijami!



**040 235 340**

[www.glucomanan.net](http://www.glucomanan.net)

»Vlažilni učinek je odvisen od molekulske mase. Čim  
večja kot je, več vode veže nase.«



funkcije določenega dela telesa. Narejene  
so iz različnih materialov, v grobem pa jih  
delimo na ortoze spodnjih okončin, ortoze  
zgornjih okončin in ortoze glave, izdelane pa  
jih za to usposobljen strokovnjak – ortotik.  
Ortoze se uporabljajo pri zdravljenju  
poškodb, v nekaterih primerih lahko nado-  
meščajo mavec, v veliko pomoč so športni-  
kom ter ljudem s težavami, kot so npr. sko-  
lioza, poškodbe glave, multipla skleroza itd.

### Glukozamin

Pri glukozaminu, ki ga večinoma poznamo  
predvsem kot pomoč pri obrabljenih sklepih,  
govorimo o aminosaharidu – telesu lastno  
snov, ki je prisotna skoraj v vseh tkivih našega  
telesa. Največ ga najdemo v vezivnem tkivu,  
hrustancu, ledvicah in jetrih. Njegova najpo-  
membnejša naloga je pomoč pri nastajanju  
sklepnih vezi in tekočine, kit in kosti, nohtov,  
srčnih zaklopk itd., pomemben je pri tvorje-  
nju sluzničnih izločkov, pomaga pa tudi zau-  
stavljanju procesa propadanja hrustanca. Če ga  
v telesu primanjkuje, moramo za dodaten  
vnos poskrbeti sami. Na slovenskem trgu je  
na voljo kot nesteroidno protivnetno in pro-  
tirezmatično zdravilo, ki je na voljo brez  
recepta. 'Umetni' glukozamin največkrat pri-  
dobivajo iz hitina, večinoma iz oklepov lupi-  
narjev, zato je tistim z ugotovljeno alergijo  
uporaba odsvetovana. Na srečo ga pridobi-  
vajo tudi s fermentacijo določenih žit ter sin-  
tetično, najbolj hvaležni uporabniki pa so  
športniki, ki ga preventivno jemljejo proti  
obrabam hrustanca, ter starejši.

### Celiakija

V restavracijah velikokrat naletimo na oznako  
'brez glutena', kar pravzaprav pomeni, da je  
hrana primerna tudi za tiste, ki trpijo za celi-  
akijo. Pri tej kronični avtoimunske bolezni tan-  
kega črevesja telo ne prenese glutena oz.  
lepka, osnovnega proteina, ki ga najdemo v  
pšenici, ječmenu, rži ter ovesu. Telo ga  
dojame kot strup in že ob vnosu minimalnih  
količin glutena sproži imunsko odziv. Posle-  
dično pride do poškodb sluznice tankega čre-  
vesja, zaradi česar je onemogočena normalna  
prenova hrane.

Med simptome celiakije prištevamo  
izgubo teže in apetita, težave s prebavo,  
bruhanje, napet trebuh, razdražljivost in  
utrujenost, dolge in suhe okončine ter ble-  
dico, za razliko od splošnega mnenja pa ne

velja, da zanjo obolevajo le otroci. Pojavi  
se lahko tudi pri odraslih, predhodno nega-  
tivnih na testih za celiakijo, manjšo vlogo  
pa pri tem odigra tudi dednost. Prizadane  
približno enega na 1.500 ljudi. Diagnozo  
celiakije lahko potrdimo le z odvzemom  
vzorca črevesne sluznice (biopsijo), ki ob  
celiakiji pokaže atrofično sluznico brez resic  
tankega črevesja, zdravilo pa je le eno –  
doživljenjska dieta, pri kateri je prepove-  
dano uživanje prej naštetih žit, ki vsebujejo  
gluten, in iz njih narejenih živil. Dieta nima  
stranskih učinkov, saj gluten ni življenjsko  
pomembna snov. Ob pravilnem upošteva-  
nju diete znaki celiakije izginejo v nekaj  
mesecih in oboleli lahko živi popolnoma  
normalno življenje.

### Depilacija in epilacija

Dandanašnji modni trendi vihajo nos nad žen-  
sko poraščenostjo, zaradi česar so se mno-  
žično razširile različne tehnike za odstranje-  
vanje dlak, ki so pogosto tudi napačno  
imenovane.

Depilacija je odstranjevanje vidnega dela  
dlak, torej dela nad povrhnjico kože, epila-  
cija pa odstranjevanje celotne dlake, tudi  
tistega dela pod kožo, zaradi česar ima tudi  
daljši rok 'trajanja' kot depilacija. V isto sku-  
pino depilacije prištevamo britje in depila-  
cijske kreme, ki dlako razgradijo, pod epila-  
cijo pa odstranjevanje dlak z voskanjem,  
strojčkom za puljenje dlak, s pinceto in z  
laserjem.

### Glucomanan

Glucomanan je prehranska vlaknina, ki je  
v glavnini polisaharid, pridobljen iz gomo-  
ljev rastline *Amorphophallus Konjak*. Glu-  
komanan ima izjemno visoko zmogljivost  
zadrževanja vode. Od vseh znanih vlaknin  
ima glukomanan največjo molekularno  
težo in viskoznost. Svojo prostornino lahko  
enkrat, ko sprejme vase vodo, poveča do  
50 krat. Glucomanan ima zelo majhno kalo-  
rično vrednost. Vse te lastnosti lahko  
odlično izkoristimo kot prehransko dopol-  
nilo za hujšanje in izgubo telesne teže. Ko  
glucomanan razširi svoj volumen v želodcu,  
ustvari občutek polnosti in sitosti. Telo v  
možgane pošlje signal, da je v prebavnem  
traktu dovolj hrane. Glucomanan nase veže  
tudi maščobe in ogljikove hidrate. Gluko-  
manan v stiku z vodo spremeni v gel, ki se

»Hialuronska kislina je pomembna fiziološka snov, ki jo v telesu kar v 50 % najdemo v koži, pogosta pa je tudi v ostalih vezivnih tkivih ...«

po zaužitju razširi po celotnem prebavnem traktu. Zaradi svoje viskoznosti zelo počasi zapuša želodec in tanko črevo. Zato lahko uspešno in dlje časa ovira absorpcijo hrane (maščob in ogljikovih hidratov) v krvni obtok. Glukomanan znižuje vrednosti holesterola v krvi.

#### Hialuronska kislina

Hialuronska kislina je pomembna fiziološka snov, ki jo v telesu kar v 50 % najdemo v koži, pogosta pa je tudi v ostalih vezivnih tkivih, npr. hrustancu, živčnem tkivu, v sinovialni tekočini, v očeh itd. Je torej telesu lastna spojina in se nahaja v ekstracelularnem matriksu, prostoru med celicami. V koži jo najdemo v dermisu oz. usnjici, spodnji plasti kože, vanjo pa so potopljena kolagenska in elastinska vla-

kna, ki dajejo koži čvrstost in elastičnost. Tem vlaknom daje oporo, nase pa veže velike količine vode, s čimer vzdržuje napet in gladek videz kože. Znano je namreč, da je za ustrezen videz kože zelo pomembna zadostna količina vlage. Hialuronska kislina je zelo ustrezen vlažilec, saj se lahko njena masa zaradi vezave vode poveča celo do 1.000-krat. Vlažilni učinek je odvisen od molekulske mase. Čim večja kot je, več vode veže nase. Hialuronska kislina z večjo molekulsko maso lahko tudi v kremah deluje vlažilno, vendar je v tem primeru njen učinek omejen na površino kože. Tam namreč naredi film in tako prepreči izhlapevanje vode iz površine kože, vanjo pa ne prehaja.

#### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

Trajno odstranjevanje celulita z Velashape II in maščobnih oblog z Ultrashape ver3,

Trajno odstranjevanje dlak z laserjem, lasersko zdravljenje glivic na nohtih, kapilare.

#### KOZMETIKA LA VIDA (V ATLANTISU)

Vstopite v svet lepote, odprti smo 365 dni od 10-21h.

Nudimo: nega obraza, depilacije, anticelulit, masaže, preobl. telesa, hujšanje, ayurveda, pedikura.

Več na [www.lavida.si](http://www.lavida.si)

#### NOMASVELLO SLOVENIJA

Trajno odstranjevanje dlak varno in učinkovito brez prekinitev med poletjem s Sun&Safe. Najugodnejša cena 33€ na predel.

Tel.: 051 387 260, [www.nomasvello.si](http://www.nomasvello.si)  
Kotnikova 25, Ljubljana

## Bionect®

natrijeva sol hialuronske kisline

Za hitro celjenje ran  
in bolj estetski videz  
zaceljenega področja.



Izdelki Bionect® ugodno vplivajo na regeneracijo kože zaradi vsebnosti hialuronske kisline, zato ga priporočamo pri celjenju:

- odrgnin in prask, ki nastanejo pri športnih aktivnostih,
- opeklin 1. in 2. stopnje ter zaradi izpostavljenosti soncu,
- pooperativnih ran,
- manjših ureznin.

NA VOLJO V LEKARNAH  
IN SPECIALIZIRANIH  
TRGOVINAH.



CSC Pharma d.o.o.  
Jana Husa 1a,  
1000 Ljubljana

[www.bionect.si](http://www.bionect.si)

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Kraljične in kraljeviči na zrnju graha

Avtor:

Katerina Jazbec

# Darovi in križi visoko občutljivih oseb

Visoka občutljivost je nekaj, s čimer se rodimo. To ni motnja, temveč lastnost, ki je prisotna pri skoraj 20 odstotkih prebivalcev (med njimi so tako ženske kot tudi moški), biologi pa so jo opazili tudi pri vseh višje razvitih živalih. Možgani visoko občutljivih ljudi predelujejo več informacij. Ti vidijo več, slišijo več, zaznavajo več, občutijo intenzivneje, ... Kot bi imeli na nosu še ena očala, na ušesih slušni ojačevalec, na rokah petdeset prstov namesto desetih itn.

## Zasuti z informacijami

Največji izziv visoko občutljivih oseb je verjetno ta, da jih preplavijo informacije tako zunanjega kot tudi notranjega sveta. Opazijo stvari, ki jih drugi ne, če se zadržujejo na mestu, kjer so stvari zelo intenzivne, kompleksne, kaotične ali nepoznane, je vsega preveč. To lahko vodi v bolečino, utrujenost, stres, živčno napetost ali druge odzive. Npr. parfum sodelavca jim lahko povzroči glavobol, stalno brnenje naprave v prostoru jih naredi nemirne, več kot dve uri na družabni zabavi jih izčrpa, ...

Zaradi odzivnosti na vse dražljaje zunanjega sveta so visoko občutljive osebe v bolečih situacijah nagnjene k depresijam in živč-

nim napetostim, kljub temu pa ima prav ta občutljivost tudi pozitivno plat – njihovo življenje zelo obogati, saj so zvoki, vonjave, slike, razgledi itd. vsi tako zelo živi.

## Močno čustveno zavedanje

Svet rahločutnih zaobjema tudi globoko zavedanje lastnih čustvenih stanj. Ta čustvena stanja pa so tako intenzivna, da sooblikujejo njihovo osebnost in življenje v celoti – uspešnost pri delu, družabno življenje, intimne odnose (tako močno, kot na primer to storita spol in rasa). Solze v očeh so lahko pogost dejavnik, naj bodo posledica bolečega odziva na komentar druge osebe, sočustvovanje ob bolečini drugega ali ganjenost ob ljubezni polnem prizoru. Iz tega razloga pogosto slišijo, naj ne bodo »tako mehki«, »preobčutljivi«, »cmeravi«, ...

Visoko občutljive osebe tudi zelo močno zaznavajo čustva (morda celo misli) drugih ljudi in jih lahko izredno intenzivno doživljajo v sebi. Takšnim osebam je zelo težko preživljati veliko časa ob ljudeh, ki kipijo od jeze. Radi se obdajo s pozitivnimi ljudmi, saj jih ti navdihujejo, medtem ko jih negativne izkušnje v odnosih lahko izredno potrejo in dotolčejo.

Močna empatija do drugih jih naredi zelo dobre v poklicih, kot so učitelj, terapevt, vodja itd. Prav zaradi te rahločutnosti lahko občutijo vaše počutje, še preden ga začutite sami.

## Velika ustvarjalnost

Med umetniki je dokazano veliko visoko občutljivih oseb. Ti zaznavajo kulturne tokove veliko prej, preden se ti udejanjijo v družbi, zato tudi pogosto živijo izven splošno razširjenih vrednot. Zlahka vidijo bogastvo v majhnih stvareh, ki jih večina običajno spregleda.

## Potrebujejo veliko časa zase

Zaradi kompleksnosti notranjega doživljanja potrebujejo visoko občutljive osebe čas zase, v katerem lahko v miru predelajo širok spekter informacij, ki ga stalno sprejemajo. Meditacija, sprehod v naravi, počitek v mirni sobi, nekaj, kar pomirja, je skoraj nujen del vsakodnevnega življenja.

## Visoka občutljivost je normalna

Visoka občutljivost je nevtralna lastnost, ki pa se izkaže kot pozitivna ali negativna v določenih situacijah. Naša družba ne ceni občutljivosti, temveč jo dojema bolj kot šibkost. Osebe so pogosto označene kot »sra-



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

mežljive«, »plašne«, »zavrt«, »nevrotične«, »introvertirane«, ... Te oznake so napačne. Kar trideset odstotkov visoko občutljivih je ekstrovertiranih, zadržano pa delujejo zato, ker se zavedajo različnih možnosti v dani situaciji in vedno premislijo, preden gredo v akcijo.

Nekatere visoko občutljive osebe se sicer srečujejo z bolezenskimi stanji, kot je nevrotičnost, a ta ni prirojena in tudi ni njihova osnovna lastnost. Pogostejše kot ostali imajo migrenske glavobole, sindrom kronične utrujenosti, sindrom razdražljivega črevesja, alergije in fibromialgijo. Ko gre za bolezensko stanje, ga je seveda treba ozdraviti, če pa gre za to, da je oseba označena kot »preveč čustvena« ali »preveč občutljiva«, pa je to lahko le kritika, ki izhaja iz tega, kakšna so merila večine v družbi.

### Bodite pozorni na visoko občutljive otroke

Prav tako je eden od petih otrok takšen z zelo zavednim živčnim sistemom in se hitro odziva na vse. Zaznajo subtilne spremembe, radi globoko premislijo, preden se odzovejo, zlahka jih preplavijo informacije okolja ali pa

čustvene težave drugih oseb. Nekateri visoko občutljivi otroci so iz tega razloga precej težavni, saj so zelo aktivni, čustveno intenzivni, zahtevni in vztrajni, spet drugi so lahko zelo mirni, usmerjeni navznoter in jih je izredno zlahka vzgajati, le težko se pridružijo skupini otrok, ki jih ne poznajo. Ne glede na to, ali so glasni ali zadržani, so prav vsi zelo občutljivi na njihovo čustveno in fizično okolje.

Če je vaš otrok takšen, sprejmite to čudovito lastnost, visoka občutljivost ni sindrom. V njem je veliko ustvarjalnosti, intuicije, presenetljive modrosti, empatije do drugih, ... Da vaš otrok lahko resnično vzcveti, potrebuje vaše globoko razumevanje.

*»Visoko občutljive osebe tudi zelo močno zaznavajo čustva (morda celo misli) drugih ljudi in jih lahko izredno intenzivno doživljajo v sebi. Takšnim osebam je zelo težko preživljati veliko časa ob ljudeh, ki kipijo od jeze.«*



### Nekaj nasvetov za visoko občutljive ljudi:

1. Določite čas umiranja. Vsakodnevno oz. večkrat na dan, če je mogoče, nekaj minut posvetite meditaciji in globokemu dihanju. To bo umirilo vaše telo in močno dejavne možgane. Čez dan se lahko preveliki stimulaciji izognete tudi tako, da na primer ugasnete radio med vožnjo. Če ponoči nimate popolne tišine, lahko poskusite spati z ušesnimi čepki (te sicer lahko v določenih primerih uporabite tudi čez dan).
2. Ko vas kaj prizadene, naredite vse, da vas to ne bo zelo globoko potrla. Vprašajte se: »Ali gre res zame? Kakšna je namera druge osebe? Ali se odzivam, ker to v meni prebudi strah? Kako si lahko razložim dano situacijo na drugačen način?« Sčasoma se boste naučili nadzirati svoje odzive.
3. Spremenite odnose. Če ste v odnosu, ki vas zelo energijsko izčrpava, bodite jasni: »Vem, da greš skozi težko obdobje. Ko se boš želela pogovarjati o rešitvah, bom tu, tole pa sedaj zelo težko poslušam.«
4. Poskrbite, da boste dovolj spali.
5. Jejite zdravo hrano, ki jo zaužijete v enakomerno razporejenih obrokih (ne bodite dlje časa lačni).
6. Omejite uživanje kave, saj visoko občutljive osebe lahko razdraži že zelo nizka vsebnost kofeina (tudi v sledih).
7. Luči v prostoru imejte malce zatemnjene.
8. Opravke uredite v urah, ko je najmanj gneče.
9. Redno se odpravite v naravo.

### Ali ste visoko občutljiva oseba?

- Ali ste občutljivi na močno svetlobo, močne vonjave, hrapavo tkanino ali močan hrup?
- Ali postanete raztreseni, ko morate veliko narediti v kratkem času?
- Ali se izogibate filmom z nasilno vsebino?
- Ali se morate umakniti v tišino, posteljo ali mirno sobo, ko je dan zelo poln – ste zelo zaposleni?
- Ali svoje življenje prilagajate tako, da se izogibate napetim situacijam, ki bi vas lahko popolnoma preplavile?
- Ali opazite ali uživate v finih vonjavah, okusih, zvokih ali umetniških delih?
- Ali imate bogato in kompleksno notranje življenje?
- Ali so vas v otroštvu starši ali učitelji dojemali kot občutljive ali sramežljive?

To so vprašanja, ki jih dr. Elaine N. Aron, klinična psihologinja, običajno zastavlja svojim strankam. Dr. Aron je sicer prva, ki je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja opisala tako imenovano visoko občutljivo osebnost. Visoko občutljivim osebam že več kot dve desetletji pomaga prepoznati svojo lastnost in jih uči, kako to uporabiti v vsakdanjih situacijah.

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Potrebna je srčna kultura

Avtor:  
Andreja Hergula



Tanja Malovrh

# Nega starejših je več kot le nega

Več kot sama nega in varstvo varovancem doma za starejše občane pomeni pogovor in trenutki, ko se jim strokovni delavci aktivno posvetijo. Soočanje z dejstvom, da si imel nekaj časa nazaj svojo hišo, dejavnosti, svobodo, zdaj pa je tvoj dom sobica v domu, ni enostavno. Srednja medicinska sestra **Tanja Malovrh** je v Domu starejših Šiška v Ljubljani zaposlena šest let. Je nasmejana in srčna oseba, ki se ti posveti in prevzame s svojo pozitivno naravnostjo. Te lastnosti prenaša tudi na varovance, ki kakšno krizo zaradi toplega pristopa lažje prebrodijo.

**Katere lastnosti potrebuje oseba, ki se ukvarja z nego starejših? Vsakemu takšno delo verjetno ni pisano na kožo ...**

Vsakdo ne more opravljati tega dela. Oseba, ki dela s starejšimi, mora imeti v sebi veliko empatije, čustvenega izraza, altruizma, ki

omogoča, da se vživi v njegov svet. Pomembna je srčna kultura, neverbalna komunikacija in pravi pristop do starejšega, še posebej prvi stik z njim. Ker se starejši bojijo neznane osebe, je dobro, da vzpostaviš pristen odnos, se mu približaš z nasmehom, se ga dotakneš. Če mu to seveda ustreza. Marsikdo ne mara dotikov. A sčasoma odkrijemo, kateri je pravi pristop, ki človeka osrečuje.

**Zdravstveno-negovalno službo v domu starejših sestavlja kar velik tim ljudi. Kakšna je vloga medicinske sestre v tem timu?**

Imam kar veliko nalog, od prehranjevanja, gibanja, ustrezne lege, opazovanja sprememb na starostniku, npr. sprememb na koži, opaziti, kako požira hrano, mu ta izteka, jo zadržuje v ustih ipd. Vsako spremembo moramo znati opaziti in jo posredovati zdravniku.

**Se ukvarjate tako z osebami, ki so samostojnejše, kot tudi z osebami, ki morajo večino dneva preležati v postelji?**

Osebo sem večinoma na dementnem oddelku, včasih delam tudi s starostniki, ki so samostojni. Delo z dementnimi osebami je težje delo, saj gre za zaprt oddelke, kjer smo osebami na voljo ves čas. Včasih nas razporedijo tudi na druge oddelke, da se malo sprostimo in občutimo drugačen način dela.

**Kako pa poteka delo z dementnimi osebami?**

Osebe z demenco se hitro utrudijo, z njimi moraš imeti veliko potrpljenja in časa, preden dosežeš pristen stik. Ko se osebi približaš, je pomemben očesni stik. Nikoli se ji ne smeš približati od zadaj, tudi če jo pokličeš po imenu, ker se lahko prestraši. Z dementnimi osebami moramo govoriti razločno, jasno, kratko in vsebinsko bogato, da nas uspejo razumeti. Ko nam odgovarjajo, moramo biti zelo potrpežljivi, ne smemo jih prekinjati, da se uspejo izraziti. Če se smeji, se lahko tudi mi smejimo z njimi. Ni primerno, da bi se jim zasmejali v trenutku, ko bi oni povedali kaj napačnega. Dementne osebe živijo v svojem



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

svetu, večkrat se vračajo v otroško obdobje, ne spomnijo se, da imajo moža in otroke. Kot medicinska sestra moram sprejeti, kar mi povedo, tudi če zatrdijo, da npr. nimajo otrok, kar dejansko ni res. Ne smem se izpostavljati tem konfliktom. Pri tem je potrebna potrpežljivost.

**Imate to lastnost že v sebi ali vas je tukajšnje delo navadilo večje potrpežljivosti?**

Del tega imam v sebi, veliko tega pa sem se naučila tudi prek seminarjev, ki jih imamo. Soočam se npr. s tem, da se nekateri zelo radi objemajo, drugi tega ne marajo. Sčasoma sem se naučila različnih pristopov. Večkrat se zgodi, da se varovanec umakne v kot in ga nikakor ne morem pridobiti k aktivnostim. Rečem si, v redu, počakala bom deset minut, bo pač odšel kasneje. Nato zopet pristopim k njemu in če spet ni za, ga vprašam, ali bi delal kaj drugega. Zgodi se, da sčasoma pove, npr. želim prepevati. Takrat zapojemo pesem. Z njimi se res veliko ukvarjamo, ker potrebujejo 24-urno pomoč.

**Kako pa je z nepokretnimi osebami, do kakšnih zdravstvenih težav prihaja?**

Imamo kar precej nepokretnih oseb, ki so pet, tudi deset let v postelji, npr. po kakšni možganski kapi. Ko jim pade odpornost, prihaja do preležanin, čeprav imamo na voljo roho blazine in jih obračamo na dve uri. Pri preležaninah se najprej pojavi rahla rdečina, ki se začne pozneje odpirati. Najpogosteje prizadene trtice in kolke, mesta, kjer pritiskajo kosti.

**Kako je z zdravstvenimi težavami pri samostojnejših varovancih vašega doma?**

Soočajo se z degenerativnimi starostnimi spremembami, ko pride do upočasnjene ali drsajoče hoje, imajo bolečine v mišicah in kosteh. Čeprav smo z njimi, pride do spotikanja in padcev.

**Se varovanci pri vaši pomoči pri osebni higieni soočajo s sramom ali z nemočjo? Kako to premagujete?**

Starostnikom je zelo težko, ko se spopadajo z inkontinenco oz. uhajanjem urina. Sram jih je, samopodoba in samospoštovanje se porušita, sprašujejo se, kaj se dogaja, pride do depresivnega stanja.

**Imate na voljo dovolj časa, da se starejši osebi v miru posvetite?**

Trudimo se. Zagotovo pa toliko časa, kot bi se jim morali posvetiti, ni na voljo. Najdemo tistih pet minut, da se pogovorimo z njim. Če je prisotna depresija, je potreben le pogovor. Starejši ljudje so zadovoljni s pogovorom, tudi s kratkotrajnim. Žal v današnjem svetu ni več toliko časa za pogovor.

**Kaj je tisto, kar starostnike v vašem domu psihično najbolj bremeni?**

Najbolj jih bremeni, če v dom niso sprejeti po svoji volji. Sicer razumem njihove otroke, ki so v službah, imajo otroke in če se ne morejo ukvarjati z njimi, jih dajo v dom. A to je zanje zelo obremenjujoče. Ko starejši pridejo v dom, se jim zdravstveno stanje poslabša. Doma so imeli svojo hišo, tu pa so zaprti v eni sobi brez vsega in podoživljajo, kaj vse so doma celo življenje ustvarjali. Če se živim v njihovo počutje, lahko začutim njihovo stisko. Ne gre za to,

»Oseba, ki dela s starejšimi, mora imeti v sebi veliko empatije, čustvenega izraza, altruizma, ki omogoča, da se vživi v njegov svet.«

da bi bila ta oseba zavržena, otroci jih namreč nenehno obiskujejo in so ob njih, a starejši človek to doživlja drugače. Tudi mi bi verjetno podobno doživljali.

**Kdaj pa se varovanci v domu počutijo bolj zadovoljne, sproščene?**

Močno jih razveseli, ko se z njimi zelo aktivno ukvarjamo, jih zberemo skupaj, posadimo okrog mize in nato ustvarjajo, pojejo, uživajo v tem, da jih peljemo ven na sonce in da gredo malo na sprehod, ko organiziramo rojstnodnevne zabave ... Ne smemo skopariti s pohvalami. Pohvalimo jih za stvari, ki so jih sposobni narediti, npr. ko pobarvajo sliko. Ko rečemo, da je zelo lepo, dobijo motivacijo in želijo nadaljevati z aktivnostjo.

**Nekje sem prebrala, da so pri delu s starejšimi pomembne etične norme osebja in ohranitev človekovega dostojanstva. Verjetno vas zavezujejo tudi tukaj. Kaj v praksi pomeni, da jih upoštevate?**

Spoštujemo želje in pravice starostnika. Če si zaželi biti sam v sobi, to upoštevamo. Čeprav je morda naša želja, da bi bil aktivnejši in ne bi bil cel dan zaprt v sobi in gledal skozi okno. Želimo ga spodbujati, a če nečesa noče, mu ohranjamo njegovo dostojanstvo, pustimo, naj odloča sam. Če nekdo zelo rad briše mize, spodbujamo, naj dela, kar je počel celo življenje. Tudi metlo primejo in pometajo, to jim veliko pomeni.

**Veliko navdiha in zadovoljstva pa verjetno prinese tudi kakšna iskrica. Se kdaj zgodijo kakšna ljubezen med varovanci doma?**

Se dogaja.

**Morda kakšna poroka?**

Poroke še ni bilo. Smo pa opazili kak »parček«.

**Katero delo je za vas najbolj fizično naporno?**

Najprej se bom osredotočila na pomoč dementnim osebami. Preden oskrbovanca zbudimo, ne moramo kar skočiti vanj. K njemu moramo pristopiti s primerno barvo glasu, saj oseba običajno še spi. Veliko časa potrebujemo, da ga oblečemo, saj on ne ve, kaj bomo zdaj počeli. Treba ga je seznaniti s postopkom. Nekateri me prepoznajo, nekateri ne, to se spreminja iz dneva v dan. Najbolj intenzivna je jutranja ali večerna nega.

**Kako pa sprostite psihične napore, ki se pojavljajo ob tem delu?**

Preden odidem iz službe, moj nahrbtnik s težavami odvržem pred vhodom. Zelo rada se rekreiram s tekom in veliko berem aktualne duhovne knjige. To me motivira. Vsaka

služba je obremenjujoča, nekako si mora vsak sam pomagati, da lahko izpreže in ne nosi stvari domov.

**Kako vas kot negovalko dojemajo uporabniki – vas kdaj pohvalijo, kaj najbolj cenijo, kaj jim največ pomeni pri vašem delu?**

To bi morali vprašati njih. Verjetno cenijo moj pristop, ki temelji na nasmehu. Od njih dobim povratno informacijo, npr. ta sestra je prijazna, spoštljiva. Kot ste lahko videli v dvigalu (ko sva se v spremstvu nekaj varovancev odpravljali na intervju in so jo pohvalili, da je videti dobro, op. n.), že to, da me pokličejo po imenu, vprašajo, kako sem, izražajo, kako me dojemajo. Drugače pa se zavedam, da sem nekaterim všeč, drugim ne. Povsod je tako.

**Katere besede bi namenili mladim, ki se v prihodnosti vidijo kot negovalci starejših oseb – v kaj morajo na sebi vlagati, biti pozorni?**

Najprej morajo v sebi začutiti, da je delo s starejšimi primerno zanje, radi morajo imeti te ljudi in tudi samega sebe. Samega sebe morajo čutiti na način, da so sposobni še komu drugemu podariti del sebe. V sebi morajo posedovati veliko srčne kulture. Nekateri se nočejo niti pogovarjati s starejšimi in ti niso za tako delo. To moraš imeti v sebi. Enako kot imajo vzgojiteljice čut za otroke. Vse temelji na spoštovanju ljudi. Pomembno je, da si to, kar si in da si pozitivno naravnani. Ne glede na vse, kar pride v življenju, ne smeš stvari videti negativno. Vsako stvar moraš vzeti pozitivno, vsaka stvar je za nekaj dobra.

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

#### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

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

Poseg opravlja **Petra Šket, dr.med., spec. gin in porodništva**

Preventivni pregledi in čiščenje zob v ordinaciji – kako pogosto?

# Kako pogosto v ordinacijo?

**Nataša Žepič, dr.-dent.med.:** "Ustna higiena je nujna za dolgoročno zdravje zob in dlesni. V ordinaciji obloge odstranimo tudi tam, kjer jih pacient ne more. Ob tem pacietu tudi svetujemo glede uporabe zobne nitke, medzobnih ščetk, ustnih vod... Pri pregledu odkrijemo tako zobno gnilobo kot tudi zgodnje znake parodontalne bolezni. Odrasle paciente ponavadi naročamo na preventivni pregled s čiščenjem enkrat letno, včasih pa po pogovoru in pregledu svetujemo pogostejše obiske pri nas.

Prvi znak vnetja obzobnih tkiv zaradi kopičenja bakterijskih zobnih oblog je krvavitev ob žvečenju in ščetkanju zob, sledi oteklina in rdečina dlesni. Kajenje poveča tveganje za pojav parodontalne bolezni, rdečina dlesni pa je zaradi okvare žilja pri kadilcih manjša.

Sladkorne bolnike je potrebno pogosteje naročati na preglede in takoj pričeti z zdravljenjem, kadar ugotovimo vnetje obzobnih tkiv, ker zaradi bakterij v globokih obzobnih žepih lahko pride do zapletov sladkorne bolezni.

Pred nosečnostjo je priporočljivo popraviti vse kariozne zobe in pozdraviti vnetje obzobnih tkiv, zaradi preprečevanja prezgodnjega rojstva otrok z nizko porodno težo.

Ob pregledu rentgenskega posnetka in merjenju globine sondiranja tudi presodimo, če je pacienta potrebno napotiti k specialistu parodontologu. "

## Zobozdravstvena preventiva od rojstva naprej

Čeprav se je ustno zdravje v zadnjih desetletjih v številnih državah izboljšalo, ostajajo ustne bolezni globalni javno-zdravstveni problem. Ustno zdravje otrok v razvitih državah se je izboljševalo sočasno z večjo uporabo zobozdravstvene oskrbe in vzpostavljanjem programov za preventivo bolezni ustne votline in promocijo ustnega zdravja. Učinkovitost predporodnih zobozdravstveno-preventivnih dejavnosti so dokazale številne raziskave v Sloveniji in v tujini. Zobozdravstvena

## Ustno zdravje je del splošnega zdravja

**Doc. dr. Marjan Premik, dr. dent. med.,** Stomatološka sekcija SZD: »Ustne bolezni so četrta najdražja skupina bolezni za zdravljenje. Zobni karies prizadene veliko odraslih, predvsem pa otroke, kar vse vodi v številno izgubo delovnih dni in ostaja ena od najbolj razširjenih kroničnih bolezni. Bolezni obzobnih tkiv »parodontopatije« so glavni razlog za izgubo zob. Rak ustne votline je na osmem mestu pogostosti med raki in eden od najdražjih rakov glede zdravljenja. Infekcije v ustni votlini igrajo pomembno vlogo od prezgodnjega rojstva, nizke porodne teže do bolezni srca in ožilja. Dognano je, da ustne bolezni sodelujejo pri določenih boleznih, ki pa se jih večino da preprečiti. »

**Sabina Markoli, dr. dent.med.,** predsednica Odbora za zobozdravstvo ZZS je povedala: »V Sloveniji se številni strokovnjaki trudijo tako z ozaveščanjem kot z zdravljenjem na področju ustnega zdravja. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja (IVZ) v Sloveniji dela 1360 zobozdravnikov, ki so temeljni nosilci aktivnosti na področju ustnega zdravja. Letno opravimo več kot 2 milijona pregledov, 3 milijone stomatoloških posegov; 900.000 plombiranj in endodontije, 256.771 parodontoloških posegov, 234.000 ekstrakcij, izdelamo 34.000 snemnih protetez, 210.000 fiksno protetičnih izdelkov, 29.088 ortodontskih aparatov, 1.335.000 drugih posegov. Svetovni dan ustnega zdravja je zato priložnost, da seznanimo javnost kako pomembna je skrb za ustno zdravje, preventivni pregledi in ustrezno kakovostno zdravljenje.

preventiva, ki se začne že pred rojstvom in se nadaljuje v otroštvu in mladostništvu, je pomemben del celovite skrbi za ustno zdravje prebivalstva.

## Parodontalna bolezen

**Diana Terlevič Dabič, dr. dent. med.:** »Parodontalna bolezen je najbolj pogosto kronično vnetje populacije nad 40 let. Je vnetje, ki prizadene obzobna tkiva, mehka in trda tkiva okoli zoba, ki ga pričvrščujejo v kost. Bakterije in njihovi produkti v mehkih in trdih zobnih oblog na robu dlesne okoli zob privedejo do vnetnega odgovora organizma. Povezavo med parodontalno boleznijo in sistemskimi boleznimi vzpostavijo bakterije in vnetni posredniki, ki se sproščajo pri vnetju obzobnih tkiv. Največji vpliv ima parodontalna bolezen na srčno žilne bolezni in na sladkorno bolezen. »

Srčno žilne bolezni in njihovi zapleti so vodilni vzrok smrti pri nas in v razvitem svetu. Med mnogimi dejavniki za nastanek srčno

žilnih zapletov je kot pomemben dejavnik tudi parodontalna bolezen. Raziskave so pokazale da imajo ljudje s parodontalno boleznijo dvakrat večjo verjetnost za nastanek srčno žilnih zapletov. Obe bolezni imata skupne dejavnike tveganja za nastanek. Raziskave v populaciji nad 50 let so pokazale prisotnost zadebeljene stene karotide predvsem pri tistih, pri katerih je bila prisotna tudi parodontalna bolezen in povečana prisotnost parodontalnih patogenih bakterij. Zadebeljena stena karotide je močan kazalec možnosti kapi in ostalih krvožilnih zapletov.

Sladkorna bolezen je kronična bolezen, pri kateri je v krvi visoka koncentracija glukoze in nizka koncentracija insulina. Sladkorna bolezen je etiološko heterogena, ima pestro klinično sliko in je pogosto asimptomatična. Šesta komplikacija sladkorne bolezni poleg retinopatije, nefropatije, nevropatije, makrovaskularne bolezni in poslabšanega celjenja ran je parodontalna bolezen.

# 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**

# Je tolažba vašega otroka le učinkovita ali tudi varna?

Zgodovina pripomočka, ki staršem pomaga potolažiti dojenčka in lajša bolečine ob izražanju prvih zobkov, sega vsaj v 17. stoletje, vendar takratna 'duda' ni bila prav zelo podobna današnji. Prve dude z dodatkom gume so se pojavile v začetku 19. stoletja v Angliji, vendar tudi teh po obliki ne moremo enačiti z današnjimi. Ne glede na obliko in material, pa so vsi tovrstni pripomočki v preteklosti dosegali svoj namen – otroku so nudili edinstveno tolažbo, staršem pa so prihranili prenekatero 'glasno' urico.

## Dober namen, ne najboljši učinek...

Morda ste bili do nedavnega prepričani, da vaš otrok ne potrebuje dude, saj ste slišali za neželene posledice njene uporabe, pa ste nekega dne podlegli, ker je bil otroški jok neutolažljiv in bi naredili vse, da bi se otrok umiril. V želji, da bi otroku ponudili pripomoček, pomagalo, ... karkoli, kar bi ga v obdobju nemira pomirilo, največkrat niti ne pomislimo na vse vidike in možne posledice uporabe tovrstnih pomagal. Obstaja več raziskav, ki dokazujejo, da je lahko dolgotrajna

uporaba dude (tudi po dopolnjenem 1. letu starosti otroka) razlog za nepravilen razvoj otrokovih ust, ugriza in položaja zob.



Optimalno: brez pritiska na nebo v ustih

## Pravi motiv za najboljše rezultate

Kot velja za vse pripomočke blagovne znamke Curaprox, morajo tudi dude, ki sodijo v ta prodajni program, izpolnjevati tri osnovne zahteve – biti morajo učinkovite, sprejemljive in atravmatske.

Po mnogih let raziskav je ortodontski specialist Herbert Pick, dr. dent. med. razvil medicinsko dudo Curaprox CMP. Križni ugriz njegovega sina ga je spodbudil v razvoj ortodontsko optimizirane dude, ki izjemno zmanjšuje tveganje napačne rasti zob.

## Majhne spremembe zagotavljajo veliko prednost

Duda Curaprox je že na prvi pogled drugačna od tradicionalnih dud, saj je njen sesalni del oblikovan tako, da ne pritiska na srednji del neba v ustih, temveč podpira nebo ob straneh – je opazno nižji in širši. Stranska dela sesalnega dela dude imata uravnlalni učinek in spodbujata stranski razvoj zgornje čeljusti, kar preprečuje križni ugriz. Druga zelo pogosta posledica dolgotrajne uporabe dude je odprti ugriz. Težava nastane z izrastom prvih sekalcev. Duda Curaprox CMP ima kar se da plosko povezavo med zunanjim obročkom in sesalnim delom. S tem je zmanjšano tveganje za nastanek odprtega ugriza.

Danes torej ni več razloga, da ne bi bil pripomoček za umiritev otroškega joka učinkovita pomiritev tako otrokom, kot njihovim staršem.



Medicinska duda Curaprox CMP

**CURAPROX**

## Duda, ki pomiri tudi starše

### Za zdrav in naraven razvoj čeljusti

- Širši in nižji sesalni del preprečuje križni ugriz
- posebna oblika zunanega obročka ne ovira naravnega razvoja mišic v ustnicah in rasti spodnje čeljusti
- protialergijska, koži prijazna in zelo trpežna

 SWISS PREMIUM ORAL CARE



Za nakup medicinske otroške dude Curaprox obiščite spletno trgovino [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com) ali pokličite 02/ 460 53 42.

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

Avtor:

Maja Vičič, dr. med., specializantka pediatrije

# Uvajanje goste hrane

Živimo v času, ko imamo na razpolago hrana najrazličnejše kakovosti tako iz bližnjih kot tudi daljnih dežel, mlade mamice lahko posežejo po vseh vrstah prilagojenih izdelkov za svoje malčke, vedno več pa je tudi posebnih oblik prehranjevanja. Kako krmariti med vsemi navodili, priporočili in nasveti, ki so jih mladi starši deležni skoraj na vsakem koraku, bo poskušal vsaj deloma odgovoriti naslednji članek.

## Uvajanje goste hrane je občutljiva tema za starše in pediatre

Tudi na tem področju doživljajo mladi starši pravo bombardiranje s količino vseh mogočih pravil, nasvetov strokovnjakov, sorodnikov in mimoidočin. Pogosto utrujena mama vsem slišanim pravilom sploh ne more slediti, zato se velikokrat odloči po svoje. Ker obstaja nekaj pasti pri uvajanju določenih hranil, vas bomo opozorili le na slednje.

Glavni razlog, da dajemo otroku drugo hrano, je v pomanjkanju železa in drugih elementov, saj materino mleko po približno pol leta dojenja ne vsebuje več zadostne količine vseh potrebnih sestavin, ki so pomembne za optimalno rast in razvoj dojenčka. Vsekakor pa ostaja zelo pomembna imunološka, zaščitna sestavina materinega mleka.



## 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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

**Ne silite, začnite počasi**

Zadnje smernice svetujejo, da pričnemo z uvajanjem goste hrane ne pred 17. tednom in ne po 26. tednu starosti. Pomembno je, da ob tem nadaljujemo z dojenjem. Veliko otrok ima težave s prilagajanjem na gosto hrano, zato ne obupajte in vedno znova poskusite. Hranjenje otroka lahko privede do marsikaterega konflikta, v splošnem pa otroka na noben način in z nobenim razlogom ne silite jesti. Svojega otroka opazujte, poslušajte in mu zaupajte. Vaš otrok najbolje ve, ali je lačen. Tega vam ne more povedati nobena ura. Dojenček med dopolnjenim 4. in 6. mesecem postaja postopno psihomotorno in čustveno pripravljen na osvajanje veščin hranjenja. Z dohranjevanjem moramo začeti počasi, z majhno, otroku prilagojeno žličko in le v majhnih količinah.

Nova hranila se uvajajo v presledkih enega tedna, kar pomeni, da otroku najprej ponudite eno živilo in šele naslednji teden drugo. Ponuditi pomeni, da bo otrok jedel, če želi. Mešano hrano ponudite po dojenju. Dojenček med šestim in dvanajstim mesecem potrebuje približno pol litra mleka na dan. Seveda naj vas pretirano ne obremeni misel o vsako tedskem uvajanju novega živila, pomembno je samo, da dojenčka naenkrat ne obremenite s celo množico mešane hrane. Dojenčkovo črevesje je še precej nezrelo, poleg tega ob morebitni alergijski reakciji veliko težje ugotovimo, kateri alergen je sprožil težave.

**S katero hrano začeti?**

Pri večini dojenčkov se najbolje obnese, če začnete z uvajanjem goste hrane v dopoldanskem času, ko otrok še ni zelo lačen, vendar je kljub vsemu dovolj živahen. Preveč lačen, utrujen ali zaspan dojenček namreč ne bo sodeloval.

Po načelih ESPGHANA (Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko) začnemo s kašicami iz zelenjave, nato krompirja in mesa (belo, nato rdeče meso), sledijo mlečno-žitne kaše in sadno-žitne kaše. Začnemo z nizkoalergenimi živil:

zelenjavo (korenje, krompir, bučke, cvetača, koleraba), rižem, koruznimi kosmiči, nato s sadnimi kašami (jabolka, hruška, banana).

Pomembno je tudi uvajanje jajca. Trdo kuhan rumenjak ponudimo dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu, beljak pa zaradi razvoja alergij šele po dopolnjenem prvem letu. Začnemo z zelo majhnimi količinami, v približno dveh mesecih lahko dobi otrok enkrat tedensko cel rumenjak.

Žita, ki ne vsebujejo glutena (riž, ajda, koruza) začnemo uvajati med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti. Posebej bi izpostavili, da glutena ne uvajamo pred 4. mesecem starosti in ne po 7. mesecu. Številne raziskave o celiakiji so pokazale, da je optimalno, če uvajamo majhne količine glutena med 6. in 7. mesecem starosti otroka, ko je otrok še dojen. Najnovejše raziskave namreč kažejo, da dojenje zmanjšuje tveganje za razvoj celiakije. Glavni zaščitni dejavnik ni v tem, da gluten uvedemo čim kasneje, kot se je mislilo nekdanj, ampak v postopnem uvajanju, medtem ko je dojenček še dojen. Z dodajanjem glutena tudi ni pametno predolgo odlašati, saj po obsežni raziskavi o uvajanju glutena, lahko uvajanje po 7. mesecu še dodatno okrepi možnost za nastanek celiakije. Kruh naj bi otrok užival od 10. meseca dalje.

Zelo nepojasnjeno je tudi področje uvajanja kravjega mleka. Kravje mleko ima presežek beljakovin, več kot trikrat več kot človeško, zato ga otrokova presnova veliko težje prebavi. Otroku naj kravje mleko kot glavni napitek uživa po prvem letu starosti, čeprav se majhne količine lahko dodajajo dopolnilni prehrani. Kravje mleko je vendarle najpogostejši vzrok alergij v otroštvu.

Ribe lahko dojenček uživa po 6. mesecu starosti, morske sadeže, ki veljajo za alergene, naj otroci uživajo šele po 1. letu starosti. Pazite na kosti v ribjem mesu.

Postopno uvajajte tudi zelenjavo, ki nape (fižol, grah, čičerika, leča, ...)

Zaradi pozitivnih učinkov omega-3 in omega-6 nenasičenih maščobnih kislin na razvoj možganov, živčevja in očesne mrežnice

je priporočljivo dodajati tudi olivno ali repično olje. Preventivno dajajte tudi preparate vitamina D, ki vam ga je predpisal izbrani pediater oziroma ste ga prejeli že ob odhodu iz porodnišnice, in sicer 400 IE vitamina D na dan. Slednjega veliko staršev preneha dajati, saj menijo, da bo izpostavljenost soncu pripomogla k zadostni tvorbi, žal pa temu ni tako, zato ga je dobro dodajati.

Hrana naj bo na začetku dobro pretlačena in po potrebi razredčena. Ko se dojenček na hrano navadi in dobi tudi prve zobe, pričnite hrano tlačiti z vilico. Okno za uvajanje goste hrane s koščki je do 10. meseca, kasneje je namreč večja verjetnost, da bo vaš malček odklanjal trdo hrano.

Dojenčka med uvajanjem goste hrane postopno navajajte na pitje vode, saj ne potrebuje sladkanih pijač in čajev. Vodo je treba prekuhavati prvih šest mesecev.

S postopnim uvajanjem hrane se bo dojenček navadil na nove okuse in mlečne obroke nadomestil z obroki dopolnilne prehrane, razen zjutraj in zvečer.

**Katere hrane se je dobro izogibati?**

Otrokovim jedem ne dodajte soli in sladkorja vsaj do dopolnjenega 1. leta. Pravzaprav je tako, da dlje časa kot je otrok brez njiju, bolje je zanj. Otroku ne pozna okusa sladkorja in soli, čeprav ima prirojen občutek za okušanje le-teh, tako da jih v svoji prehrani ne pogreša. Seveda bi bilo pretirano trditi, da otroku nikoli ne smete ponuditi sladke hrane. Tako kot si odrasli privoščijo posladek, tako ga naj občasno prejmejo tudi otroci. Nikoli pa sladkanja hrane ne uporabite kot zvijače, s katero otroka povabite k hranjenju. Sladka hranila tudi prispevajo k zobni gnilobi, zato začnite z umivanjem zobov in ustne votline takoj, ko pokuka prvi zobek. Dobro je, da ustno votlino že pred pojavom zobov vsak dan obrišete z mokro gazo. Dodana sol lahko preobremeni otrokove še nezrele ledvice.



**KMALU**  
za vaše malčke

veliko dobrot za na pot -  
HiPP-ovi izdelki za otroke

Med igro, na sprehodu ali na potovanju – otroci potrebujejo okusen, zdrav prigrizek. HiPP izdelki za otroke so idealni za malico na poti. Narejeni so iz izbranih ekoloških sestavin, brez dodanih arom in tako, da zadostijo otrokovim prehranskim potrebam. Na ta način otroci dobijo najboljše tudi, ko so zunaj.

To jamčiva s svojim imenom.

*Claus Hipp* *Stephan Hipp*

Več informacij najdete na [www.hipp.si](http://www.hipp.si), [www.hipp.si/baby-club](http://www.hipp.si/baby-club), [info@hipp.si](mailto:info@hipp.si) brezplačni info liniji: 080 2221 ali na Facebooku: HiPP - Zadovoljni malčki.

**Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!**



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)

»Dobro je, da že dojenč-  
ka navajamo na pravilen  
ritem hranjenja. Obro-  
ki naj bodo približno ob  
istem času, za mizo pa  
mora vedno vladati mir-  
no okolje. Najprimerne-  
je je, da se za mizo zbe-  
re vsa družina, televizi-  
ja, radijski sprejemniki  
in računalniki naj bodo  
ugasnjeni.«

Veliko mater se sprašuje, zakaj otroku do 1. leta ni dobro ponuditi medu, ko pa je ven-  
darle tako zdrav. Med namreč lahko vsebuje  
spore Clostridium botulinom, ki so za majh-  
nega otroka lahko smrtno nevarne.

Dobro je, da se pri majhnem otroku izogi-  
bate alergenom, kot so arašidi (vsebujejo jih  
zelo priljubljeni smokiji), oreščki, soja, mor-  
ski rakci. Majhnemu otroku zaradi možnosti  
zadušitve ne ponujajte bonbonov, žvečilnih  
gumijev in oreščkov, previdni bodite pri košči-  
častem sadju in zelenjavi (češnje, višnje, olive).

### Katera živila izbrati?

Danes imamo na razpolago skoraj vso sve-  
tovno zelenjavo in sadje, ki je najrazličnejšega  
izvora in kakovosti. Seveda bi bilo najprimer-  
neje, če bi otrok užival le doma pridelano,  
neškropljeno hrano. V sodobnem svetu to sko-  
raj ni mogoče. Jedi pripravljajte le iz neopo-  
rečnih in svežih živil. Meso mora biti vedno  
dobro prekuhano. Današnja industrijska hrana,  
ki se prodaja v obliki najrazličnejših kašic, je  
še posebej nadzorovana, zato nikar ne imejte  
slabe vesti, če otroku kdaj pa kdaj ponudite  
tudi tako pripravljen obrok. Preverite vsebnost  
neželenih dodatkov, sladkorja (dekstroze,  
saharoze, glukoze), umetnih sladil (aspartama,  
saharina), soli in gostil, kot je modificiran škrob.

### Pravila lepega prehranjevanja naj veljajo tudi doma

Dobro je, da že dojenčeka navajamo na pravi-  
len ritem hranjenja. Obroki naj bodo približno  
ob istem času, za mizo pa mora vedno vladati  
mirno okolje. Najprimerneje je, da se za mizo  
zbere vsa družina, televizija, radijski spreje-  
mniki in računalniki naj bodo ugasnjeni. Otrok  
naj med hranjenjem vedno sedi, dojenčeka in  
malega otroka pa med obedom zaradi možno-  
sti zadušitve nikoli ne pustite samega. Starši  
naj se ne zmrdujejo nad hrano, saj jih njihov  
otrok še kako dobro opazuje in posnema.  
Hrana naj tudi ne bo nagrada ali kazen.

### Prehrana otrok, ki so nagnjeni k alergijam

K otrokom s povečanim tveganjem za razvoj  
alergijskih bolezni štejemo otroke staršev z  
dokazano alergijo ali otroke, ki imajo sorojence  
z dokazano alergijo. Zavedati se moramo dej-  
stva, da alergija na hrano predstavlja le maj-  
hen delež neugodnih učinkov na hrano. Pogo-  
steje namreč pride do nastanka težav, ki so

povezane s toksičnimi ali netoksičnimi učinki  
hrane, ki niso pogojeni z imunskimi meha-  
nizmi. Prehrana doječe matere naj bi bila pol-  
novredna in uravnotežena. Mati naj med  
nosečnostjo uživa vsa živila, enako kot matere  
otrok brez povečanega tveganja. Kadar doje-  
nje ni mogoče, nekateri pediatri svetujejo  
dodajanje ekstenzivnega hidrolizata kravjega  
mleka (antialergena formula) vsaj prvih šest  
mesecev, spet drugi dodajanje le-tega pri  
otroku, ki nima dokazanih alergij, odsvetujejo.  
Otroke tudi ne smemo izpostavljati cigare-  
tnemu dimu. V prvih mesecih življenja lahko  
zmanjšamo izpostavljenost inhalacijskim aler-  
genom, kot so dlaka, perje, hišna pršica.

### Kaj pa, če so starši vegetarijanci?

Vse več je družin, kjer se prehranjujejo vegeta-  
rijansko. Vse več je tudi polemik na to temo.  
Načeloma so pediatri zagovorniki zdrave  
mešene prehrane, kamor sodijo tudi beljako-  
vine živalskega izvora. Slovenska delovna sku-  
pina za nutricionistiko odsvetuje vegetarijan-  
sko prehrano za dojenčke, prav tako je  
odsvetovana veganska in makrobiotična pre-  
hrana. Seveda se je možno zdravo prehranje-  
vati tudi vegetarijansko, vendar je potrebno  
izredno dobro poznavanje načel tovrstnega  
prehranjevanja in vseh potreb po mikrohrani-  
lih, ki so še posebej pomembni med otrokovim  
razvojem. Ravno zaradi pomanjkanja posame-  
znih osnovnih prehranskih sestavin s posle-  
dično škodo na zdravju otroka je tovrstno hra-  
njenje odsvetovano. Otrok bo imel v kasnejši  
odrasli dobi še veliko časa, da sam izbere pot  
prehranjevanja, ki mu najbolj ustreza.

### Vedno imejte v mislih

Nikar se ne obremenjujte, če vaš otrok je  
manj kot sosedin, če se mu iz meseca v  
mesec spreminja okus in packa po mizi.  
Dojenček hrano spoznava tudi s prsti, med-  
tem ko jo gnete in tipa. Če je otrok zdrav in  
se dobro razvija, so to le razvojne dobe, ki  
bodo sčasoma minile. Vsak dojenček in  
otrok je svoj osebek, ki ima tako kot vi svoje  
želje in zahteve. Ker pa se otrok ne more  
vzgajati sam, mu s pomočjo vaših izkušenj  
privzgojite zdrav način prehranjevanja, ki  
ga bo spremljal vse do starosti. Potrebujete  
le strpnost in dobro voljo, v rokah pa foto-  
aparata, ki bo ovekovečil otrokove trenutke  
osamosvajanja.

# Vaje za zdrave oči

## Vaje za zdrave oči

Naslednje vaje vam vzamejo le malo časa in vam lahko pomagajo, da sprostite očesne mišice in si odpočijete.

### Zehanje

- Zehanje najprej krepko raztegne celotno mišičje okoli oči, nato pa sledi sproščanje.
- Ob tem se sprošča majhna količina solzne tekočine, ki se nežno porazdeli po očeh, kar jim zagotovi potrebno vlažnost.
- Vajo ponovite 2- do 3-krat.
- Oči si pokrivajte brez pritiska 2 do 3 minute (brez pritiska na zrklo) in se osredotočite na temo.
- Mislite na lepe in barvite predmete ali pokrajine!
- Počasi odstranite dlani z oči.

### Pokrijte si oči z dlanmi

- Ne da bi pritisnili na očesne jamice, z rahlo vbočenimi dlanmi pokrijte zaprte oči.

## Suhe oči

Bodite pazljivi tudi na občutek suhih oči. Po ocenah oftalmologov naj bi po 40. letu starosti več kot četrtina ljudi imela vsaj občasno suhe oči. Vzroki zanje so zelo raznoliki, v pomladno-poletnih mesecih predvsem izpostavljenost vetru, klimatskim napravam, tako v avtomobilu, kot stanovanju, pisarni, vedno pa lahko k vzroku prištejemo predolgo sedenje za računalnikom, kajenje. Poleg tega so lahko vzrok tudi nekatere kronične bolezni in uživanje določenih vrst zdravil. Težave so pogostejše pri ženskah, zlasti v obdobju po menopavzi.

Občasne lažje oblike suhega očesa navadno ne privedejo do trajnih okvar oči. Ob daljšem nezdravljenju pa lahko suho oko

postane tudi kronično in napredujoče obolenje, ki vodi do trajnih okvar površine očesa in okvare vida. Zmanjšana tvorba ali povečano izhlapevanje solz povzroči neuravnotežen solzni film. Na površini očesa nastane vnetna reakcija, celice roženice in veznice pa zaradi osmotskega stresa spontano odmirajo. Kronično vnetje očesne površine v zadnji razvojni stopnji povzroči, da ni več samodejne zaščite očesa, površinski del pa preraste brazgotinasto tkivo. Zaradi tega je pomembno, da občutka suhih oči ne podcenjujemo ter jih ustrezno zdravimo in zaščitimo.

### Ali veste, da:

- so suhe oči najpogostejši razlog za obisk oftalmologa?
- so solze več kot samo voda?
- suho oko nastane tudi kot posledica bolezni ali uživanja določenih zdravil?
- lahko nezdravljene suhe oči vodijo v trajne okvare vida?



## REMOGEN<sup>®</sup> OMEGA

Že dosegljiv v lekarnah!

Prva mikroemulzija z Omega-3 maščobnimi kislinami in vlažilnimi polimeri



### Namen uporabe:

- pri suhih očeh
- pri vnetju vek
- po očesnih operacijah
- pri draženju v očesu
- pri nošenju kontaktnih leč

TRB CHEMEDICA  
OPHTHALMIC LINE

TRB Chemedica International s.a.  
Geneve-Switzerland  
www.trbchemedica.com

Optimed

Optimed d.o.o.  
Ljubljana-Slovenija  
www.optimed.si

Pričnimo topiti  
maščobe.  
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.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](http://www.oliviers.si), [suzana.koltaj@gmail.com](mailto:suzana.koltaj@gmail.com)

**Studio estetske endoskopske kirurgije** je del  
hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambu-  
lanto in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti  
opravljamo v SB MS.  
Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh  
[www.kirurgijavrbane.si](http://www.kirurgijavrbane.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](mailto:info@ran.si), [www.ran.si](http://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](http://www.zobozdravnik.org)

**B DENT, D.O.O.**, Zobozdravstvo in zobna protetika  
z uporabo sodobnih materialov, implantologija, speci-  
alizirani za brezkovinsko keramiko.

Krajska 57a, 1225 Lukovica  
Tel.: 01/ 723 45 22, [www.b-dent.com](http://www.b-dent.com)

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

Mlinše 11/a, Izlake,  
Tel.: 03/567 50 10, [www.zobozdravnik-mlinse.si](http://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](http://www.zobna-ordinacija.com), [info@zobna-ordinacija.com](mailto: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](http://www.zobozdravstvo-prenadent.si)

**Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implanto-  
logijo, 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](http://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](http://www.maksimed.si)

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

Dr. A.Vershinin, revm., ortoped,

Tel.: 01/56 84 091,  
[www.centerzdravja.net](http://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.

Kodjeva 10, 9000 Murska Sobota  
Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, [gastromedica.doo@siol.net](mailto:gastromedica.doo@siol.net)

**Medicoconsulting d.o.o.**, Prof.dr. Zmago Turk,  
dr.med., fizioter in revmatolog  
Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,  
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura,  
blokada, 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](http://www.proderma.si),  
Leskovaška cesta 9D, Ljubljana

## Psihoterapije in psihiatrične ambulante

**Psihoterapevtska pomoč** posameznikom, zakon-  
cem in družinam v stiski (konflikti, nezvestoba, nizka  
samopodoba, odtujenost idr.).

Tel.: 01/430 46 14, 031 702 938, [www.stik.si](http://www.stik.si)

**Družinski center mir Maribor: zakonska in družin-  
ska terapija** (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast,  
odvisnost).

Tel.: 02 23 45 800, [www.dc-mir.si](http://www.dc-mir.si), [info@dc-mir.si](mailto: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](http://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](http://www.diavita.si)

## Urologija

**Urološka ordinacija TAURO**

Gospodsvetska ulica 6, Kranj,  
Tel.: 068 163465, [www.tauro.si](http://www.tauro.si)

**Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.**

## Alergološke in pulmoške ambulante

**PEDIATRIČNA ALERGOLOŠKA IN PULMOLOŠKA  
AMB. LJUBICA DEISINGER dr. med., spec. pediater**  
V naši amb. izvajamo kožne vbodne teste, spirome-  
trijo, meritev e-No, metabolinski test.

Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran, tel.: 05/669 22 19,  
[alergoloska.ambulanta@gmail.com](mailto:alergoloska.ambulanta@gmail.com)

## Lepota in zdravje

**AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON**

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja tele-  
sa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna  
limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas  
tradicijska, natančnost in izkušnje.

**Medical center, d.o.o.**, Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,  
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, [www.salonave.si](http://www.salonave.si)

## KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

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

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,  
Tel.: 041 710 310, [www.ritmoloko.si](http://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](mailto:izvir.munih@siol.net)  
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na  
spletu: [www.izvirzdravja.com](http://www.izvirzdravja.com)

## Moja harmonija d.o.o.

Ambulanta za bioresonanco  
Cesta talcev 5, Velenje  
Tel: 041 759 392, [www.mojaharmonija.com](http://www.mojaharmonija.com)  
Zdravljenje kandidate, alergij in drugih težav

## Medicinski pripomočki

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

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

**Sanolabor**, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravlje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristanjska 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

**VIKTORIA** Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, [www.viktoria.si](http://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](http://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](http://www.termemb.si), [zdravstvo@termemb.si](mailto:zdravstvo@termemb.si)

## Optiki

**Optika Šergo Adrijan s. p.**

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

Tel.: 05/64 18 111

**OPTIKA PLANINŠEK LAH**

Tržaška c. 17, Logatec

Tel.: 01/754 33 88

**Optika Keber Damjan Keber s.p.,**

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

**Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.**

Mariborska 54, 3000 Celje

[www.optika-terzan.si](http://www.optika-terzan.si)

Tel.: 03 49 13 800

**OPTIKA KUCHAR d.o.o.**

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

[www.optika-kuhar.si](http://www.optika-kuhar.si)

Tel.: 02 787 86 36

**OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.**

KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ

[www.optika-pirc-ptuj.informacija.net](http://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**, Trznica 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

## ABC mozaik

### VAŠ ADUT ZA DOLGO ŽIVLJENJE

»Čudežna« učinkovina resveratrol, ki so jo prvič odkrili v rdečem vinu je znanstvenike navdušila zaradi svojega pozitivnega delovanja na srčno žilni sistem. Deluje proti prezgodnjem staranju, holesterolu, vnetnih procesih, sladkorni bolezni in večni utrujenosti. Najmočnejša oblika

resveratrola je na voljo v lekarnah v obliki 200 mg tablet Resveratrol Forte®.



Na trg prihajajo nove **ploščice Nackis** blagovne znamke Bientury, ki vam prinašajo številne ugodnosti. Kot zdrav prigrizek (50% manj nasičenih maščob) jih lahko uživate kadarkoli v dnevu, prinašajo vam izbiro vašega najljubšega okusa, oblika ploščic pa je prikladna za samostojno hrustljanje ali druženje v krogu družine in prijateljev.



### LactaNON za boljšo prebavo mlečnih izdelkov

Vsi, ki vam mleko in mlečni izdelki povzročajo prebavne težave, boste to poletje lahko uživali v sladoledu in ledeni kavi. V lekarnah je na voljo LactaNON, ki vsebuje encim laktazo, ki izboljšuje prebavo laktoze v mlečnih izdelkih. Uživate v mlečnih izdelkih brez bolečin v trebuhu, napenjanja, driske in slabosti!



### HiPPovi izdelki za na pot

**SADNO VESELJE** je Bio kaša iz 100% sadja fino pasirana. Je v praktičnih stisljivih vrečkah in primerna kot prigrizek ali sladica.

**HRUSTLJAVČKI** so narejeni iz 100% bio-prosa in bio-koruze, imajo naraven okus in se ne drobijo. Zaradi oblike jih otroci z lah-koto držijo in se učijo gristi.



Več na: [www.hipp.si](http://www.hipp.si)

**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 vnetnimi 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.



Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



[www.solanadaljavo.si](http://www.solanadaljavo.si)

## Kožne spremembe po piku klopa

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije

# Po piku klopa

V dermatoloških ambulantah v poletnih in jesenskih mesecih neredko poiščejo pomoč ljudje, ki so zaskrbljeni zaradi pojava rdečih lis in srbečih izpuščajev po koži telesa po preživljanju prostega časa v gozdvih in travnikih. Včasih pred tem opazijo ugriz klopa, včasih pa se ga ne spominjajo. Večinoma jih zanima, ali so kožne spremembe znak okužbe z borelijo, saj so posledice omenjene okužbe, če ni pravočasno in pravilno zdravljenja, lahko zelo resne.

### Erythema migrans in Lymska boreliosa

Lymsko boreliozo povzroča kot spirala zavita spirohetna bakterija *Borrelia burgdorferi*, katero prenašajo okuženi klopi iz rodu *Ixodes ricinus*. Primarna okužba z borelijo se na koži najprej pokaže s pojavom rdečih lis oz. eritemov, ki nastanejo na mestu pika klopa po nekaj dneh ali tednih (približno 2–28 dni po pik). Značilen je pojav kolobarjaste rdečine oz. eritema, ki se obrobno širi, centralno pa blede – nastane za borelijsko okužbo specifičen **migratorni eritem oz. erythema migrans**. Nastanek rdeče lise z izrazitim, poudarjenim robom je zelo značilen za migratorni eritem, povzročen z okužbo z borelijo. Včasih tega značilnega poudarjenega roba ni videti in rdeča lisa je enakomerno obarvana. Takrat diagnozo klinično nekoliko težje postavimo. Koža je lahko ob tem tudi otekla in boleča, redko se pojavijo tudi mehurčki. Na koži je najpogostejše prisotna le ena sama rdeča lisa, kasneje pa se lahko pojavijo še številna podobna manjša žarišča drugje po telesu, kar je posledica razvoja bakterije po koži s krvjo ali z limfo. Oseba se običajno ob pojavu izpuščaja tudi slabo počuti in ima gripi podobne znake: bolečine v mišicah in sklepih, utrujenost ter povišano telesno temperaturo.

### Izpuščaj izgine, toda ...

Migratorni eritem navadno spontano brez zdravljenja izgine v nekaj tednih, ob pravilnem in pravočasnem zdravljenju navadno izzveni v tednu ali dveh. Lahko se ponovno pojavi na istem mestu ali drugje na koži. V času pojava izpuščaja je bakterija najpogostejše prisotna samo v koži in še ni prišlo do vdora v krvni obtok,

zato protiteles v krvi z rutinskimi preiskavami običajno še ne zaznamo. Zato moramo pomisliti na migratorni eritem in okužbo z borelijo ob pojavu rdečih madežev po koži in ugrizu klopa tudi, če s serološkimi preiskavami v krvi ne dokažemo specifičnih protiteles za okužbo.

Kožnim težavam se lahko pridružijo težave drugih organov, predvsem bezgavk, živčevja, ledvic in srca. Takrat zdravljenje okuženih bolnikov prevzamejo infektologi.

Če nastane rdečina in otekline na mestu pika že v nekaj urah po pik in nato postopoma izgine v nekaj dneh, gre verjetno za preobčutljivostno reakcijo na pik klopa (predvsem izločke klopa ob ugrizu) in ne za okužbo z borelijo. Včasih se na mestu pika po nekaj mesecih naredi modrikast vozlič – **benigni limfocitom (lymphadenosis cutis benigna)**, ki je pogostejši pri otrocih. Pogosta lokacija je ušesna mečica, lica in prsne bradavice. Vozliček je lahko boleč. Včasih so povečane tudi regionalne bezgavke. Vozliček ni nevaren, vendar po videzu lahko spominja na resnejše tumorsko obolenje, npr. limfom. Če naredimo biopsijo in histološki pregled tkiva, lahko izključimo resnejšo bolezen.

### Če bolezen ni zdravljena

Pri nezdravljeni boreliozni se lahko po več letih pojavi modrikasto vnetje kože po rokah, podlaktech, hrbtiščih stopal ali golenih, ki vodi v atrofijo kože – **acrodermatitis chronica atrophicans**, katerega največkrat vidimo pri ženskah med 40. in 70. letom starosti, seveda pa lahko tudi pri mlajših osebah in moških.

Najpogostejše je prizadeta koža nad gležnji, kolena in komolci. Koža najprej postane otečena, boleča in modrikastordeče obarvana (vnetni stadij). Včasih je otečen en sam prst ali pa vidimo modrikasto otekline nad posamezno kito, tako da se neredko zame-

najo klinične spremembe za trombozo ven ali limfedem. Omenjene kožne spremembe lahko sprva tudi spontano izginejo in se ponovno pojavijo.

V napredovali bolezni koža postane stanjšana, brez dlak, podobna cigaretnemu papirju in skozi kožo prosegajo žile in ostale strukture (atrofični, končni kronični stadij). Koža lahko postane tudi trša, sklerotična, pojavijo se čvrsti vozlički. V tem stadiju je zelo občutljiva na že zelo majhne poškodbe. Potrebni so skrbni pregledi, saj se v tako spremenjeni koži lahko pojavijo različni maligni tumorji, npr. limfomi ali ploščatocelični karcinom.

Okužbo z borelijo pri opisanih kožnih spremembah dokažemo z dokazom povzročitelja v koščku kože, ki ga odščipnemo z biopsijo in z dokazom specifičnih protiteles v krvi, ki se najpogostejše pojavijo v krvi približno v 2–3 tednih po primarni okužbi.

### Zdravljenje

Zdravljenje kožnih sprememb, ki so posledica okužbe z borelijo, je odvisno predvsem od trajanja okužbe in klinične slike. Zgodnje oblike okužbe kože z borelijo, npr. migratorni eritem in benigni limfocitom, zdravimo z antibiotiki 2–3 tedne, (najpogostejše z azitromicinom in doksiciklinom), pozne oblike okužbe kože, npr. kronični atrofični akrodermatitis, pa zdravimo 3–4 tedne, najpogostejše z antibiotikom ceftriaksonom v intravenskih infuzijah.

Če so kožne spremembe, ki so posledica okužbe z borelijo, pravočasno prepoznane, ko so bakterije prisotne samo še v koži ter pravočasno in pravilno zdravljene, obstaja zelo majhna verjetnost nastanka zapletov in prizadetosti notranjih organov.



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](mailto:info@gredice.si)  
in spletni strani [www.gredice.si](http://www.gredice.si)

[www.gredice.si](http://www.gredice.si)