ABCzdravja

Junij 2016
Leto 11
Številka 6

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Zdrave zagorelosti ni

Pripravite oči na poletje

Najnevarnejši so **piki v ustni votlini**

Zoprno poleti – **inkontinenca**

Zazvoni telefon, a **ga ne slišite**

Ne kaznujte otroka zaradi slabih ocen

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

Ustvarjajte z revijo Unikat!
www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

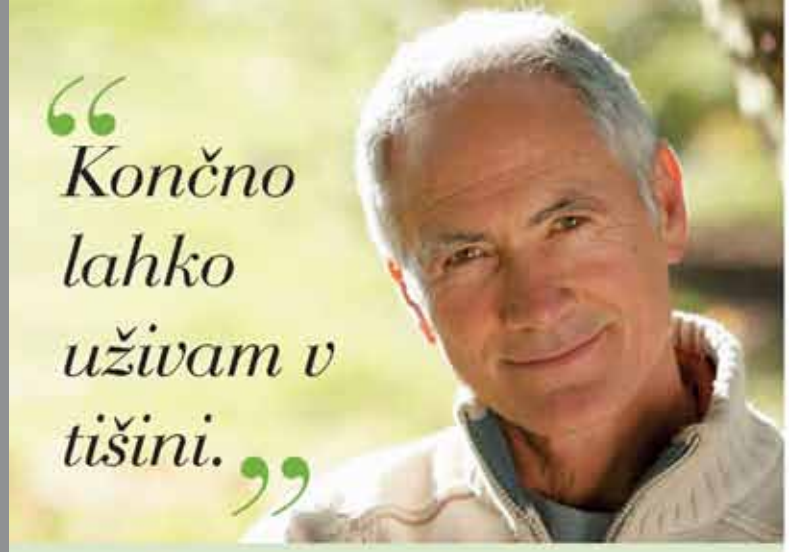
LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

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



„Končno lahko uživam v tišini."

MUČNO ZVONJENJE IN ŠUMENJE V UŠESIH?

Leon, 59 let, tiskar: v tiskarni ni vedno nosil zaščitnih slušalk, zato zdaj čuti posledice. S prehranskim dopolnilom **Tone™** *je našel rešitev.*

S prehranskim dopolnilom Tone™ je življenje spet normalno.

»Težave s sluhom so se prvič pojavile pred petimi leti. Nenehni hrup v ušesih, kot sta zvonjenje, šumenje, je postajal čedalje bolj moteč. Pogovorom sem težko sledil. Zaradi tega sem raje ostajal doma, kar me je zelo žalostilo, saj sem po naravi precej družaben. Žena mi je po priporočilu farmacevta kupila prehransko dopolnilo **Tone™**. *Začel sem ga redno jemati.«*

Kmalu sem občutil izboljšanje.

»Še preden sem porabil celo škatlico, se je nekaj začelo dogajati. Hrup v ušesih je postajal nekoliko manj moteč. Po treh mesecih jemanja prehranskega dopolnila **Tone™** *pa sem začutil veliko spremembo. Končno sem ponovno »slišal« tišino. Zdaj sem hvaležen za vsako minuto v tišini. Hvala,* **Tone™**.*«*

Dejstva o prehranskem dopolnilu Tone™

Starostne težave s sluhom niso bolezensko stanje. Obstajajo načini, s katerimi vaš sluh lahko ostane vitalen še dolgo v pozna leta.

Blagodejni vpliv rastlinskih izvlečkov ajde, hmelja, borovnic, galganta, vitamina B3 in mineralov na mikrocirkulacijo v ušesih.

tone™

edino prehransko dopolnilo za sluh

panakea

Prodajna mesta:
lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.panakea.net/new_a srdic/tone

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Bolečine v hrbtu?

- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

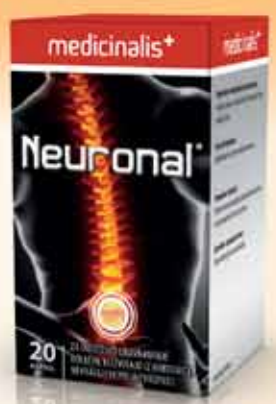
Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44%
- izboljša zdravstveno stanje za 122%
- izboljša kakovost življenja za 73%
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Viri:
Lehnis C. et al. Berichtenzeiger Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
Neuronal® Wirkstoffe Wirkstoff-Gewinnung nach Rosdschenko-GP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Vsebina revije

4 ABC zdravja – Novice

5 Poletna vročina in vene

8 Zdrave zagorelosti ni

10 Pripravite oči na poletje

12 Najnevarnejši so piki v ustni votlini

14 Pozabili na pitje?

16 Zoprno poleti – ženska in moška inkontinenca

18 V kakšnem stanju so vaša stopala?

22 Optimizem za bolnike z multiplo sklerozo

24 Še vedno HIV!

26 Brez njih je delovanje organizma okrnjeno

28 Skrb za zdravje tudi na počitnicah

30 Zazvoni telefon, a ga ne slišite

32 »Vi pa imate veliko vozličkov ...«

34 Zasvoji, zastruplja, ubije

36 Da bodo vroči dnevi prijetno hladni

38 Ne kaznujte otroka zaradi slabih ocen

40 Zelene strani

ZAUPNI TELEFON 116 123 SAMARIJAN BREZPLAČNO 24h/DAN

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

Pomoč zasvojenim osebam in njihovim svojcem

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

SET tiskarna

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Kolofon

Letnik 11, številka 6, junij 2016
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

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

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani *www.abczdravja.si*.

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

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

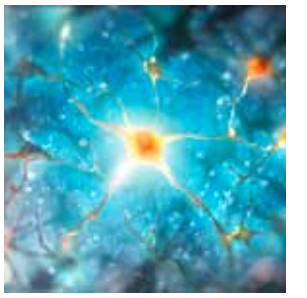
Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Izogibajte se soncu in uporabljajte zaščitne kreme

Sonce je nevarno. Povzroča opekline in s tem poškodbe kože, okvarja vid, poškoduje pa tudi genetski material in vodi v kožnega raka. Dermatologi zato že vrsto let opozarjajo: izogibajte se sončenju med enajsto in šestnajsto uro, v primeru izpostavljanja se ustrezno zaščitite z oblačili in s kremami z ustreznim zaščitnim faktorjem. Kljub vsemu pa ne smemo pozabiti, da je sonce nujno potrebno za tvorbo vitamina D v naši koži, ta pa vpliva na normalno rast in razvoj. Za tvorbo vitamina D je dovolj že 15-minutno izpostavljanje sončnim žarkom trikrat na teden.



Svetovni dan ALS: 21. junij

Amiotrofična lateralna skleroza je huda bolezen živčevja, kronično napredujoča, ki prizadene tako centralno kot periferno živčevje. Obstaja dedna oblika in oblika, ki ni vezana na družinsko pojavljanje (sporadična). Bolezen hitro napreduje, kaže pa se s prizadetostjo motoričnih živčnih vlaken. Sprva se pojavi mišična oslabelost in atrofija, kasneje pa se kažejo motnje požiranja, govora, krči in otrdelost mišic, kasneje prizadene še dihalne mišice. Večina bolnikov z ALS-jem umre zaradi odpovedi dihanja, praviloma v treh do petih letih po pojavu prvih simptomov.

Nove možnosti zdravljenja folikularnega limfoma

Evropska agencija za zdravila (EMA) je odobrila zdravilo obinutuzumab za zdravljenje folikularnega limfoma. Uporabljalo se bo v kombinaciji z bendamustinom pri bolnikih, ki so bili predhodno že zdravljeni s kemoterapijo. Prvič ga je EMA v državah EU odobrila julija 2014 za uporabo v kombinaciji s klorambucilom pri bolnikih s še nezdravljeno kronično limfocitno levkemijo (KLL). Obe zgoraj omenjeni obliki krvnega raka prizadeneta limfocite B (celice imunskega sistema). Obstaja učinkovito zdravljenje foliklarnega limfoma, ampak pogosto pride do recidiva, ki je zelo agresiven in odporen na dosedanje možnosti zdravljenja. Prognoza pri teh bolnikih je bila do zdaj kratka, v povprečju so umirali v obdobju od enega do dveh let. Obinutuzumab je monoklonsko protitelo, ki napade limfocite B in sproži smrt rakavih celic.

Svetovni dan krvodajalstva: 14. junij

Potrebe po krvi so v Sloveniji velike. V povprečju dnevno potrebujemo okoli 300 do 350 krvodajalcev, zato da se bolnikom zagotovi potrebna količina krvi. Darovanje krvi je ena najplemenitejših oblik pomoči sočloveku. V Sloveniji imamo organizirane krvodajalske akcije čez celo leto. Vsaka kri darovalca se skrbno pregleda, preden pride do prejemnika. Krvodajalec je lahko vsak, ki je star med 18 in 65 let, ima več kot 50 kg, ima vrednosti hemoglobina več kot 135 g/l (moški) ali več kot 125 g/l (ženske) in je dobrega zdravja ter počutja.

Koledar cvetenja za mesec junij

Pozor za tiste, ki ste alergični na trave, pravi kostanj, trpotec, hrast in jesen. Junija bodo koncentracije teh v zraku visoke, zato se čim več zadržujte v prostorih, kjer ne boste izpostavljeni alergenom.

ABC

A Vročina zelo obremeni srčno-žilni sistem človeškega organizma, zato lahko težave z venami izkusi vsakdo.

B Bolnik s sladkorno boleznijo zaradi motenj občutkov velikokrat ne občuti bolečine in temperaturnih sprememb,

C Če imamo sedeče ali stoječe delo, večkrat na dan zakrožimo s podplati ali se na kratko sprehodimo.

Poletna vročina in vene

Intervju: prof. dr. Vojko Flis, dr. med.

Bolniki s krčnimi žilami težave zaradi kroničnega venskega popuščanja izkušajo skozi vse leto. Ob poletni vročini pa se jim pridružijo tudi ostali, ki krčnih žil sicer nimajo, a občutijo boleče, težke in napete noge. Do tega pride, ker vročina (tako kot mraz) dodatno obremeni srčno-žilni sistem v celoti, tudi v nogah, kjer se pretok krvi upočasni.

Avtorica: **Petra Bauman**

Krčnih žil nimamo vsi, vene pa

Vene so tiste žile v našem telesu, po katerih se kri – v nasprotju s silo gravitacije – ponovno vrača k srcu. (Arterije kri potiskajo od srca k tarčnim organom). Pri kroničnem venskem popuščanju oz. krčnih žilah gre za podedovano slabše vezivno tkivo v venah, posledično okvaro venskih zaklopk, ki ne bodo zdržale pritiska krvi in je ne bodo uspele potisniti do srca. Ker se bo kri nekje na sredi poti začela vračati, bodo naše noge postale težke, utrujene, lahko bomo občutili krče, opazili bomo mrežaste varice, obarvano kožo, izbočene žile ali v skrajni fazi tudi razjedo (ulkus). Krčne žile ima po besedah dr. Vojka Flisa polovica prebivalcev v visoko industrializiranih državah. Poleti pa boleče in otečene noge izkusijo tudi tisti, ki sicer teh težav (krčnih žil) nimajo. Kaj se zgodi? Vene se razširijo, odtok krvi je slabši, kri in tekočina zastajata v spodnjih okončinah in težave so tu.

Vensko ožilje »na udaru«

Težave z venami postanejo izrazitejše ob dolgotrajnem stanju ali sedenju. Dejavniki tveganja so v prvi vrsti dednost, premalo gibanja, previsoka telesna teža, kajenje in slaba prehrana – zaprtje. Pomemben dejavnik je tudi starost – čim starejši smo, tem pogosteje nas pestijo te težave. Na vene slabo vpliva tudi napenjanje trebuha, ki nastane ob dvigovanju, nošenju, igranju na pihala in težkem treningu za moč.

Bolnike in nosečnice bolijo noge

Med posebej ogroženimi skupinami za bolezni venskega ožilja so sladkorni bolniki in bolniki s srčno-žilnimi boleznimi, med njimi tisti, ki jemljejo zdravila za preprečevanje nastanka krvnih strdkov. Nekatera zdravila namreč povzročajo otekle noge, na primer antagonisti kalcijevih kanalov in kortikosteroidi. Težave z venami se povečajo tudi v nosečnosti in ob jemanju kontracepcijskih tablet, saj gre za spremenjeno razmerje hormonov. Estrogen zvišuje prepustnost ven, progesteron pa je odgovoren za raztezanje venskih sten. Med nosečnostjo se ta hormona izločata v velikih količinah, s čimer močno tvegamo nastanek bolezni venskega popuščanja. Ta hormona sta tudi v kontracepcijskih tabletah in hormonski nadomestni terapiji.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

KIRURŠKI CENTER TOŠ

Zdravljenje krčnih žil
• lasersko
• s peno
• s klasičnim kirurškim pristopom

Kirurški center Toš d.o.o.
Osojnikova cesta 9,
2250 Ptuj

Telefon: +386 (0)2 7800 900
Telefax: +386 (0)2 7800 901
email: info@kc-tos.si

»Poleti pa boleče in otečene noge izkusijo tudi tisti, ki sicer teh težav (krčnih žil) nimajo. Kaj se zgodi? Vene se razširijo, odtok krvi je slabši, kri in tekočina zastajata v spodnjih okončinah in težave so tu.«

Kaj lahko naredimo sami?

Čeprav niti dva človeka nista enaka in tudi v danih okoliščinah lahko reagirata drugače, pa splošni napotki v izogib težavam z venami veljajo za vse:

- **Izogibanje dolgotrajnemu sončenju**, solariju, depilaciji z vročim voskom, vročim kopelim in savni.
- **Ohlapna oblačila in udobna obutev**. Pretesna oblačila lahko stiskajo vene in zavirajo pretok krvi. Kratke nogavice s pretesno elastiko lahko upočasnijo krvni obtok. Ljubiteljice visokih pet se bodo pogosto pritoževale nad bolečimi nogami, saj takšni čevlji zmanjšajo površino, s katero se stopalo dotika tal, s tem pa se zmanjša delovanje mišične črpalke v venah. Posledica je zastajanje krvi.
- **Prhanje nog s hladno vodo**. Tak ukrep zoži vene in pospeši pretok krvi. Prhanje s hladno vodo začnite pri gležnjih in nato, približno minuto do dve, postopno prhajte navzgor proti stegnom.
- **Redna telesna dejavnost**. Nujno je ukvarjanje s športom, ob katerem se počutite dobro, pa naj bo to nordijska hoja, rolanje, pohodništvo, kolesarjenje, plavanje, ples ali gimnastika. Odsvetujejo se športi, ki zahtevajo poskakovanje na mestu ali hitro ustavljanje (tenis, skvoš, nogomet, rokomet, košarka ali tek na trših podlagah). Sunkoviti gibi pri teh športih povzročajo neenakomeren ponavljajoč pritisk na venski sistem. Vene se zato razširijo, kar upočasni venski pretok. Če delate več ur v pisarni, si večkrat privoščite kratkotrajno hojo, kroženje s stopali in raztezanje. Na dolgih potovanjih z avtom, letalom ali vlakom bo redna kratkotrajna hoja na približno vsake pol ure prav tako pognala kri po venah.
- **Zdrava in uravnotežena prehrana**. Pomembno je zaužitje dovolj vlaknin in vode, s čimer se zmanjša možnost za zaprtje in prekomerno telesno težo, ki sta dva od dejavnikov tveganja za težave z venami.
- **Masaža nog.** Masaža nog in stopal v smeri proti stegnom, s katero sledite smeri venskega pretoka, poveča hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu.
- **Dihalne vaje.** Pri globokem vdihu nastane v prsnem košu podtlak, ki pospeši odtekanje krvi iz nog. Če nato napnemo mišice trebuha in močno izdihnemo, bomo zvišali pritisk na ožilje trebušne votline in pospešili vračanje krvi k srcu. Izdihnite počasneje, kot ste vdihnili, in po izdihu naredite kratek premor. To preprosto vajo ponovite večkrat dnevno.
- **Pred spanjem spodbujajte krvni obtok**. Telovadite, kot da vozite kolo. Nekaterim težave olajša tudi podlaganje nog med spanjem tako, da ležijo 10–15 cm višje. Prav tako nog ne pokrivajte preveč, da se izognete nepotrebnemu ogrevanju.
- **Kompresijske nogavice** stisnejo vene in s tem pospešijo krvni obtok ter znižajo pritisk v venah. Kompresijske nogavice je treba obleči takoj zjutraj, ko noge še niso otekle. Nošenje kompresijskih pripomočkov je za nekatere v poletnih mesecih zaradi vročine nevzdržno, zato se posebno poleti priporoča lajšanje težav z nekaterimi zdravili in s prehranskimi dopolnili, ki so v lekarni na voljo brez recepta.

Gremo na morje

Seveda se zaradi vročine in sonca ne bomo odpovedali morju. Če se bomo odpravili na plažo zjutraj in zvečer oz. se izognili najhujši vročini, bomo naredili že veliko. Še več pa, če bomo hodili po vodi. Na ta način bomo noge hkrati razgibavali in hladili in svojim venam s tem naredili veliko uslugo.

Kdo vam lahko pomaga?

MEDICINSKI CENTER MEDARTIS

Ul. Gradnikove brigade 63, 5000 Nova Gorica
059 228 380, info@medartis.si,
www.medartis.si

Pregledi in ultrazvoki ožilja, sklerozacije, flebektomije, endovenski posegi z vrhunskim laserjem.

S prijetnim vonjem sivke in brez sledi na vaši koži!

Lioton® 1000 i.e./g gel
heparin

Za zdravje in lahkotnost vaših nog!

- *NA PRIZADETO PODROČJE NANESITE TANKO PLAST GELA V DOLŽINI 3–10 CM DVAKRAT DO TRIKRAT NA DAN: ZA LAJŠANJE ZAČETNIH SIMPTOMOV VENSKEGA POPUŠČANJA (OBČUTEK TEŽKIH NOG, BOLEČINE V NOGAH, OTEKLE NOGE)*
- *ZA ZDRAVLJENJE IN LAJŠANJE OTEKLIN IN MODRIC, KI SO LAHKO POSLEDICA IZVINOV IN IZPAHOV.*
- *NA VOLJO V 50 G IN 100 G PAKIRANJU BREZ RECEPTA V VAŠIH LEKARNAH!*

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

BERLIN-CHEMIE AG, PODRUŽNICA LJUBLJANA, Dolenjska cesta 242c ,1000 LJUBLJANA,
Tel:+ 386 1 300 21 60 Fax:+ 386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE MENARINI

SO VAŠE NOGE OTEKLE IN BOLEČE?

VENITAN® Forte

MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.

lek
član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

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

SI1506242781 | Informacija pripravljena: junij 2015

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A UVA-žarki prodirajo globoko v usnjico in povzročajo porjavelost, hkrati pa tudi prezgodnje staranje kože in nepravilno pigmentacijo.

B Zaščitna krema ne nudi 100-odstotne zaščite, pred UV-žarki smo popolnoma zaščiteni le v zaprtih prostorih.

C Tveganje za pojav kožnega melanoma je večje pri občasni izpostavljenosti sončnim žarkom.

Zdrave zagorelosti ni

Ste tudi vi eden tistih, ki čakate poletje, da boste razgrnili brisačo na plaži in se predali sončnim žarkom? Izpostavljanje svetlobnim žarkom ima mnogo učinkov, saj to privede do spremembe v strukturi in funkciji kože, ki vodita k večji dovzetnosti za staranje, imunskim motnjam in razvoju malignomov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

UVA-žarki nevarnejši od UVB-žarkov

Ultravijolično sevanje je sestavni del sončnega sevanja, ki ga sestavljajo žarki z različnimi valovnimi dolžinami od UVA (320–400 mm), UBV (280–320 mm) do UVC (190–280mm). Slednje že v stratosferi zaustavi ozonska plast, ki hkrati poskrbi tudi za večino UVB-žarkov, ki pa jim kljub temu skupaj s 95 odstotki UVA-žarkov uspe doseči zemeljsko površje. »Večino UVB-žarkov koža odbije, le 30 odstotkov jih vstopi v povrhnjico, kjer so zaradi visoke energije biološko aktivni. Povzročijo rdečino kože in opeklino. UVA-žarki imajo znatno nižjo energijo, a predstavljajo večino UV-spektra. Tu prodrejo globlje v kožo in so celo nevarnejši, saj njihov učinek ni takoj opazen,« pojasnjuje **asist. dr. Barbara Perić, dr. med.**, z Oddelka za kirurško onkologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. UVA-žarki posredno poškodujejo DNA, membranske lipide in proteine ter povzročijo številne druge spremembe v naši telesni strukturi. Ker prodirajo globoko v usnjico, povzročajo tudi prezgodnje staranje kože in nepravilno pigmentacijo, hkrati pa poskrbijo za porjaveli ten kože. UVB-žarki sicer prodirajo v našo povrhnjico in neposredno poškodujejo naš DNA, prevelika izpostavljenost tovrstnim žarkom pa povzroča opekline, hkrati tudi nastajanje melanina in sintezo vitamina D. UVA- in UVB-žarki naravnega ali umetnih virov (solarij) delujejo kancerogeno. Številne raziskave so pokazale, da UV-žarki povzročijo nastanek kožnega melanoma, bazalnoceličnega in ploščatoceličnega raka kože. »UV-žarki namreč ob tem, da povzročajo tako zaželeno porjavitev kože in sprožijo tvorbo vitamina D, delujejo tudi mutageno in zavrejo delovanje imunskih mehanizmov kože. Le ustrezna zaščita pred UV-žarki lahko prepreči nastanek kožnega raka. Dandanes je le naravna, svetla polt simbol zdravja,« opozarja zdravnica z Onkološkega inštituta.

Sončne kreme ne nudijo zaščite pred fotostaranjem

Koža ima sicer lastne zaščitne mehanizme, ki jo delno ščitijo pred škodljivim sevanjem. Mednje uvrščamo tudi pigmentacijo in odebelitev poroženele plasti ter mehanizme za popravljanje DNA, vendar pa moramo kljub temu z najrazličnejšimi sredstvi tudi sami poskrbeti za zaščito, kadar smo izpostavljeni sončnim žarkom. Zaščitni faktor SPF (sun protection factor) izdelka nam pove, kakšen nivo zaščite kože pred sevanjem UVB nam nudi. Vendar pa ta pomeni le zaščito pred rdečino, ne pa tudi pred fotostaranjem, zaviranjem normalnega delovanja imunskega sistema in tumorigenezo. V zadnjih letih je velik poudarek tudi na zaščiti pred UVA-sevanjem, čeprav le malo prispeva k opeklinam. Leta 2012 so z raziskavo dokazali, da zaščitne kreme ob pravilni uporabi nudijo ustrezno zaščito pred kožnim melanomom, to najnevarnejšo obliko kožnega raka in znižajo tudi tveganje za njegov nastanek. Kožni rak je sicer najpogostejša oblika raka pri ljudeh in ga delimo na melanomskega in nemelanomskega. Prvi znaki malignega melanoma so običajno sprememba velikosti, oblike ali barve kožnega znamenja, ki jih lahko odkrijemo s samopregledovanjem. Poleg izpostavljenosti UV-žarkom pa nanj vplivajo tudi pozitivna družinska anamneza, večje število pigmentnih znamenj (več kot 50), starost, rasa, kožni tip, spol … Melanom se namreč najpogosteje pojavlja pri predstavnikih bele rase, svetlih kožnih tipov, na udaru pa so pogosteje predstavniki moškega spola. Prav zaradi tega je izrednega pomena fizična zaščita pred sončnimi žarki, veliko vlogo pa igra tudi uporaba zaščitnih krem. »Priporočljiva je uporaba zaščitnih krem s SPF 30 ali več, ki nudijo tako UVA- kot UVB-zaščito. Te namreč preprečijo nastanek opeklin, ob pravilni uporabi pa tudi aktiničnih keratoz in bazalnoceličnega oziroma ploščatoceličnega raka. Neučinkovitost krem je pogosto posledica nepravilne uporabe,« pojasnjuje **asist. dr. Barbara Perić, dr. med.**

Ali znate poskrbeti za pravilen nanos sončne kreme?

Kakšna pa je pravilna uporaba sončne kreme, se bo ob tem vprašal marsikdo od bralcev. Po izračunih je potrebno nanesti 2mg/cm^2

kreme na kožo, da bi dosegli ustrezno zaščito pred UV-žarki. Običajno žal nanesemo znatno manj, le 05–1,0 mg/cm². Zaščitno kremo je treba nanesti 15–30 minut pred izpostavljenostjo UV-žarkom, nanos pa ponoviti vsaki dve uri. Prav posebno moramo biti na to pozorni ob potenju ali po kopanju. Vendar pa tudi zaščitna krema ne nudi 100-odstotne zaščite. Pred UV-žarki smo najbolje zaščiteni pravzaprav le v zaprtem prostoru. Zunaj se pogosto varne počutimo v senci, a je količina UV-žarkov, ki jih ta prepušča, odvisna od materiala, ki nudi senco, in odboja UV-žarkov s tal. »Senčnik na plaži tako prepusti 50–60 odstotkov sončnih žarkov, približno 15 odstotkov pa se jih odbije od peščenih tal,« pove zdravnica. Med preživljanjem časa na prostem kožo raje zaščitimo z oblačili in s pokrivali, pozorni moramo biti tudi na kakovost oblačil. Gosto tkan bombaž nudi zaščito, enakovredno SPF 15, v zadnjih letih pa so se na tržišču pojavila tudi posebna oblačila, ki nudijo celo učinkovitejšo zaščito pred soncem. Strokovnjaki osebam, ki so v preteklosti že prebolele kožnega raka, svetujejo zaščito kože s pomočjo oblačil in pokrivala, sončne kreme pa naj uporabljajo le za predele, ki jih z oblačili ne moremo zakriti.

Občasna izpostavljenost sončnim žarkom je nevarnejša od kronične

»Število sončnih opeklin je eden od neodvisnih dejavnikov tveganja za pojav kožnega melanoma. Pomembno je predvsem število opeklin v otroštvu in adolescenci, pri čemer se tveganje za kožni melanom zveča že, če smo bili opečeni enkrat. Vendar moramo ob tem poudariti, da so številne raziskave s področja epidemiologije in delovanja UV-žarkov v preteklosti potrdile, da je že sama izpostavljenost UV-žarkom najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka,« pove naša sogovornica. Izpostavljenost sončnim žarkom delimo v dve kategoriji: kronično, pogosto je to poklicna izpostavljenost, in občasno ali intermitentno, torej tisto, kateri smo izpostavljeni na počitnicah. Prav slednja po epidemioloških raziskavah predstavlja večje tveganje za pojav kožnega melanoma ob izpostavljenosti soncu. Kronična ali poklicna izpostavljenost je nekoliko šibkejši dejavnik tveganja, razen v primeru kožnega melanoma glave in vratu. Pri preučevanju vpliva izpostavljenosti na kožni melanom je pomembna predvsem izpostavljenost v času otroštva in adolescence, za bazalnocelični karcinom pa celokupna izpostavljenost. Tudi drugi znani dejavniki tveganja za nastanek kožnega raka so posledica izpostavljenosti UV-žarkom; število novonastalih nevusov, že omenjene sončne opekline in prisotnost aktiničnih keratoz.

Poskrbite za ustrezno zaščito svojih otrok

Strokovnjaki dojenčkom do prvega leta starosti odsvetujejo izpostavljanje neposrednim sončnim žarkom, pri otrocih do 6. meseca starosti tudi ni priporočljivo uporabljati kemičnih zaščitnih sredstev. Tako za vas kot tudi za otroke priporočajo izogibanje sončnim žarkom med 10. in 16. uro, v času ko je UV-sevanje najmočnejše. Za zaščito uporabimo zaščitna sredstva z visokim zaščitnim faktorjem, ki ne vsebujejo veliko kemičnih UV-filtrov, ki dražijo otroško kožo. Slednja mora vsebovati tako zaščito pred UVA kot tudi UVB-žarki, ki naj bo najmanj 20 (SPF 20). Poleg tega otroka v vozičku zaščitimo s pokrivali s primerno visoko UV-zaščito, malčke pa dodatno zaščitimo tudi z gosto tkanimi oblačili, dolgimi hlačami in rokavi, klobuki ter čepicami s ščitnikom, ki bodo zaščitile otrokovo zatilje in ušesa. Z ustrezno zaščito v otroštvu lahko kar za 75 odstotkov zmanjšamo tveganje za razvoj kožnega raka. Kljub temu seveda lahko pride do opeklin, ki jih je treba večkrat dnevno negovati s kremo proti opeklinam, ki bo pospešila celjenje kože. Otrok bo morda zaradi opeklin nekoliko bolj razdražljiv, zato bodite z njim prizanesljivi, dokler pa bo koža vzdražena in pordela, se popolnoma izogibajte soncu. V primeru pojava mehurjev na koži obiščite zdravnika, ki bo poskrbel za primerno zdravljenje. Pozorni bodite tudi na sončarico, ki nastane zaradi skrajnega pregretja in zastajanja toplote v telesu. Če opazimo suho, vročo, pordelo kožo, pospešen srčni utrip, siljenje na bruhanje, glavobol, izgubo zavesti ... otroka popolnoma slecimo in postavimo v hladen prostor. Ob tem pokličemo zdravnika, v tem času pa malčka sami ohlajamo z ventilatorjem ali mokrimi ter hladnimi obkladki, nudimo mu zadostno količino vode.

Sončne kreme ne nanašajmo na veke

Še posebej pozorni pa moramo biti na svoj obraz, izpostavljene so predvsem veke, nos in zgornja ustnica, vplivi sončnega sevanja pa lahko povzročijo tudi okvaro vida. »Na površini veznice namreč lahko pride do kroničnega vnetja veznice in nastajanja novih odvečnih celic, ki tvorijo gube na veznici, imenovane pterigij, in povzročijo njeno preraščanje na roženico, kar povzroči poslabšanje vida,« razlaga **Majda Volčini Krumpestar, dr. med., spec. oftalmologije** Do sprememb pa lahko pride tudi v globini očesa. Ultravijolična in modra svetloba namreč povzročata okvare mrežnice in rumene pege, še posebej pa so na udaru svetlooki ljudje. Vsem, še posebno pa njim zdravnica priporoča kakovostna sončna očala za zaščito mrežnice z rdečimi, oranžnimi ali rjavimi filtri. Sončna očala namreč zaščitijo občutljivo kožo vek in oči. Priporočljiva je tudi uporaba pokrival, medtem ko moramo biti pri uporabi sončne zaščitne kreme pazljivi. »Kreme ne smemo nanašati na veke, saj temu niso namenjene,« opozarja oftalmologinja in svari pred draženjem oči ter posledičnimi vnetji.

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Razlike med cenovnimi kategorijami očal so najvidnejše v uporabi materialov.

B Fotokromatska očala lahko povzročijo večjo občutljivost oči, saj zenica zaradi narave stekel postane lena.

C V zadnjem času so nadvse priljubljena očala s filtrom modre svetlobe, ki naše oči ščitijo tudi pred računalniško svetlobo.

Pripravite oči na poletje

Opazovanje vrhov gora, utripa velemestnih ulic ali obzorja v daljavi. Življenje brez enega od najdragocenejših čutil, vida, se številnim zdi skoraj nepredstavljivo, zato je pomembno, da oči pred vplivi iz okolja dobro zaščitimo. Ob opazovanju nepregledne ponudbe očal, ki je na voljo na prodajnih policah, pa se porajajo številna vprašanja. Katera vrsta očal je primerna zame? Kako draga so v resnici kakovostna očala? V pomoč vam bodo informacije iz ust kranjskega optika Aleša Urbančiča, ki ima na področju sončnih in korekcijskih očal že dolgoletne izkušnje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Blagovne znamke z visokim nivojem opravičijo ceno

Izbira primernih sončnih očal je izrednega pomena, saj lahko slaba zaščita dolgoročno poškoduje naš vid. Neprimerna očala povzročajo trajne poškodbe roženice in očesa, v gorah pa tudi snežno slepoto. V višjih legah je koncentracija UV-žarkov močnejša, zato so tudi poškodbe hujše, na nižji nadmorski višini pa je možnost za nastanek težav manjša. Za različne vrste športov so primerna različna sončna očala z določenim tipom stekel. »Težko je določiti cenovni razred, ki označuje kakovostna očala, saj je odvisen tudi od same znamke, ki dviguje ceno. Za blagovno znamko vedno stojijo zahteve, ki jih proizvajalec mora ponuditi, če želi tržiti svoje izdelke in visok nivo. S tem namreč lahko upraviči visoko ceno. V specializiranih trgovinah boste težko našli slabo kakovost, saj želimo kar se da najbolje svetovati stranki, ki bo očala nosila,« pove naš sogovornik Aleš Urbančič. Razlike med cenovnimi kategorijami očal so najvidnejše v uporabi materialov. Za samo izdelavo okvirjev proizvajalci uporabljajo različne materiale, ki se razlikujejo po trajnosti, kompaktnosti itd., vendar pa se poceni okvirji lahko hitro izsušijo, razpadejo in razpokajo, poleg tega je razlika tudi v steklih. Nizkocenovna očala namreč običajno ne nudijo zadostne zaščite, saj tudi oznake na steklih niso vedno merodajne. Kontrolo o zaščiti lahko

naredijo proizvajalci sami, če pa se želite o tem prepričati tudi sami, se lahko obrnete na optiko. Specifiko posamezne valovne dolžine določene svetlobe prikaže natančen pregled na aparaturah, ki pokaže prepustnost določene valovne dolžine svetlobe.

Ponaredek ali izvirnik?

V današnjem času je sicer razlika med izvirniki in njihovimi ponaredki zelo majhna. Laiku se morda izdelka na prvi pogled zdita povsem identična, medtem ko poznavalci prepoznajo ponaredek že na podlagi oblike in materialov – spoji so namreč v velikih primerih plastični. Pri izdelavi stekel proizvajalci v večini uporabljajo tri vrste materialov: mineralno, organsko, nelomljivo polikarbonatno in NXT steklo. Najtrpežnejša so kaljena mineralna stekla, ki so zelo odporna na praske. Slednja so tudi edina, ki niso občutljiva na visoko temperaturo, saj se bodo plastična ob vročini na armaturi avtomobila poškodovala. Mineralna stekla se sicer v zadnjem času umikajo, na prodajnih policah pa največkrat zasledimo organska stekla, ki so bistveno lažja od mineralnih, ter v primeru polikarbonata ali NXT popolnoma nelomljiva. Sončna očala se ločijo glede na:

- stopnjo zatemnitve, označujemo jih s številko filtra od 1 do 4, kjer sta 3 in 4 namenjeni uporabi v močni svetlobi (visokogorje, morje),
- barvo stekel, namenjenih specifični uporabi posameznika.

Seveda ljudje na to nismo toliko pozorni, saj je bistvena stvar pri odločitvi oblika očal ter prilagajanje obrazu, številni pa se odločajo tudi na podlagi vrste očal.

Fotokromatska stekla in občutljivost oči

Fotokromatska stekla delujejo na principu UV-žarkov – večja kot je koncentracija, temnejša so. Vendar pa ni v vseh primerih neposredna sončna svetloba tista, ki vpliva na zatemnitev očal. Difuzna svetloba in oblačno vreme sta najbolj škodljiva za oko, saj zenica deluje po principu svetlobe – več kot je svetlobe, bolj se zapira in obratno. »Pri difuzni svetlobi so običajno naše oči bolj odprte kot običajno in fotokromatska stekla tudi v tem primeru dobro zaščitijo naša očesa.

»V specializiranih trgovinah boste težko našli slabo kakovost, saj želimo kar se da najbolje svetovati stranki, ki bo očala nosila!«

Po drugi strani pa stalna uporaba teh lahko privede do pretirane občutljivosti. Nekdo, ki je dolga leta uporabljal tovrstna stekla, postane še občutljivejši, saj zenica zaradi narave stekel postane lena. Prav zato je najbolje, da v tem primeru vedno nosite le fotokromatska stekla, saj lahko v nasprotnem primeru pride do težav,« objasni Aleš Urbančič. Za tovrstna stekla se najpogosteje odločajo ljudje s fotofobijo – osebe s povečano občutljivostjo na svetlobo – in tisti, ki želijo cenovno ugodnejša očala za vse namene uporabe. Korekcijska očala s fotokromatskimi stekli naše oči slabše zaščitijo kot sončna očala, saj zaradi odprtin v zgornjem delu prepuščajo večjo količino svetlobe.

Spočite oči kljub dolgotrajnemu delu na računalniku

Poleg fotokromatskih stekel poznamo tudi **polarizacijska očala**, ki obstajajo v več različnih barvah in so tako primerna za več vrst uporabe, tudi za vodne športe. Na vodi so ta daleč najboljša zaradi preprečevanja odseva svetlobe od površine vode, prav tako so primerna tudi za športe na snegu. Poleg tega so najboljša za vožnjo v avtu, pri kateri se odlično izkažejo predvsem rjava stekla. Polarizacijska stekla so zelo priporočljiva tudi za planince in kolesarje, pa tudi za življenje v urbanih okoljih. Kupec ob nakupu polarizacijskih stekel ne more zgrešiti, saj ponaredkov praktično ni. V zadnjem času so zelo priljubljena tudi stekla z efektom ogledala – odsevi v različnih barvah. Glavni namen je predvsem estetski. Vedno bolj priljubljena pa so **očala s filtrom modre svetlobe** (*Blue Light Blocker*). Primerna so za uporabo pri umetni svetlobi, saj s posebnimi filtri zaščitijo naše oči med brskanjem po računalniku, gledanjem televizije, nočni vožnji in uporabi pri umetni razsvetljavi. Na dolgi rok so oči torej bolj spočite. Znana so postala šele v zadnjem letu, vendar pa so izredno praktična predvsem za tiste, ki veliko časa preživijo pred bleščečimi se zasloni.

Kakovostna očala so zelo pomembna za zaščito otroških oči. Med drugim naj vsebujejo 100-odstotno UV-A in UV-B zaščito, stekla naj bodo nelomljiva, narejena iz polikarbonata ali NXT z nizko težo. Okvir naj sestavljajo nelomljivi materiali, ki se prilegajo obrazu, uporabite pa tudi elastičen trak, ki drži očala čvrsto na glavi.

očesna optika BARBARA
ŽE 25 LET SKRBIMO ZA VAŠ VID!
POKLIČITE ZA BREZPLAČNI PREGLED VIDA
Pregled vida, korekcijska, sončna in športna očala, kontaktne leče in vse za vzdrževanje.
Dolenjska cesta 78, Ljubljana,
TEL: 01/427 22 46, GSM: 051/629-334

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Tel. številka	Spletna stran
Optika Mesec, Jesenice in Bled	Cesta M.Tita 31, 4270 Jesenice	04 583 26 63	www.optika-mesec.com
Optika Zajec d.o.o.	Puharjeva 3, 1000 Ljubljana	041 259 468	www.zajec-optika.si
Optika "Simona", Simona Kodrin s.p.	Rimska cesta 35, 3311 Šempeter	03 700 06 30	www.optika-simona.si
Optika Smole d.o.o.,1.nad.-modna hiša Ikona	Mestni trg 24, 1000 Ljubljana	031 286 366	www.optika-smole.si
Optika Keber, Damjan Keber s.p.	Trdinova 1, 8250 Brežice	07 499 22 33	www.optika-keber.si
Optika Nina, Lomšek-Boršič Nina s.p.	Plac 12, 3333 Ljubno ob Savinji	03 584 10 11	optikanina.ljubno@gmail.com
Opto center;optika,estetika, demo center	Turnerjeva 17a, 2000 Maribor	041 426 300	www.minus50.si
Optika Kuhar.o.o.	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02 787 86 36	www.optika-kuhar.si

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Do alergijskih reakcij najpogosteje prihaja po piku os, čebel in sršenov.

B Če v nekaj minutah ali v eni uri po piku žuželke pride do sistemske reakcije, nemudoma poiščite nujno medicinsko pomoč. Če nastane zelo velika oteklina na mestu pika, pojdite do zdravnika.

C Če vas žuželka piči v ustno votlino ali žrelo, takoj pokličite 112.

Najnevarnejši so piki v ustni votlini

Intervju: prof. dr. Mitja Košnik, dr. med.

Prihajajo topli dnevi, ko bomo več časa preživeli na prostem in bomo tudi bolj izpostavljeni pikom žuželk. V veliko primerih niso nevarni in spremembe na koži kmalu izginejo. O tem, kako prepoznamo alergijsko reakcijo, kdaj naj se odpravimo k zdravniku in kako ukrepati, če nas žuželka piči v ustni votlini, smo se pogovarjali s prof. dr. Mitjo Košnikom, dr. med., internistom s Klinike Golnik.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kdaj je neka reakcija po piku žuželk še običajna? Kako lahko prepoznamo alergijsko reakcijo?

Razlikovati moramo med žuželkami, ki pikajo, in žuželkami, ki grizejo. Ose, čebele, sršeni in čmrlji pičijo z želom in vbrizgajo strup z namenom, da ubijejo žrtev. Pri tem nastane oteklina, velika nekaj centimetrov, ki vztraja nekako dve do tri ure. Komarji, muhe in obadi, ki grizejo in želijo piti kri, ne izbrizgajo strupa in običajno ne nastane neka večja sprememba. Ko imunski sistem strup ali slino žuželke zazna kot neki tujek, se začne odzivati. Pri piku žuželk, ki pikajo, lahko nastane velika lokalna reakcija – mesto pika močno oteče in je nekaj dni otečeno, kar je že alergijska reakcija. Podobno se lahko pri piku komarjev in mušic pojavijo pike ali otekline kot alergijski odziv na slino. Pri žuželkah, ki pikajo, so alergijske reakcije dokaj pogoste in lahko pride do sistemske reakcije, reakcije celega telesa in anafilaksije. Pri žuželkah, ki grizejo, pa so sistemske alergijske reakcijske sicer možne, a izjemno redke.

Kdaj naj se torej odpravimo k zdravniku?

Večina reakcij po piku se sicer sama od sebe dokaj hitro umiri. Če se v nekaj minutah ali v prvi uri začne dogajati nekaj dramatičnega, če se oteklina veča in se simptomi pojavijo tudi drugod, je treba poiskati nujno zdravniško pomoč. Če tega nismo storili in se je med tem stanje umirilo, se čim prej odpravimo k osebnemu zdravniku; z njim se pogovorimo, če se to lahko ponovi, kaj se lahko zgodi in kako lahko to preprečimo. Bolnike, ki so imeli sistemsko reakcijo, obravnavamo prioritetno, zlasti med sezono, ko je velika verjetnost pika žuželk. Postavimo diagnozo, se pogovorimo, ali se lahko pri piku pričakuje kaj nevarnega, damo preventivna navodila in set zdravil za samopomoč, ki ga ima bolnik vedno pri sebi.

Če so nam že ugotovili alergijo, kako ukrepamo pri ponovnem piku? Je v tem primeru alergijska reakcija lahko blažja oz. močnejša?

Neko statistično pravilo je, da so vse nadaljnje reakcije podobne prvi. Stopnja reakcije je odvisna od bolnika. Nekateri ljudje so bolj nagnjeni k zelo hudim reakcijam, drugi k manj hudim, če pride do enakega števila pikov. Če je nekoga pičila osa in je imel pri tem blago reakcijo, drugič pa ga piči roj os ali sršen, ki ima imunološko enak strup, vendar večjo količino, je reakcija lahko težja.

So na voljo kakšni statistični podatki o tem, kako pogoste so alergije po piku žuželk?

Po podatkih 3 do 5 odstotkov ljudi enkrat v življenju doživi sistemsko alergijsko reakcijo po piku ose, čebele ali sršena, kar ni tako zelo redko. Po drugi strani pa večino ljudi te žuželke redko pičijo. Polovice ljudi, ki so doživeli alergijsko reakcijo po piku žuželke, ta žuželka nikoli več ne piči. Bolj ogroženi so ljudje v nekaterih poklicih, kot npr. kmetje, v sadjarstvu … Večina alergijskih reakcij je blagih do zmernih. Težjih, ki ogrožajo življenje, je okoli 20 odstotkov. Res pa je, da so lahko tudi blažje reakcije videti dramatično, če je bolnika strah in simptome doživlja bolj dramatično. Zato je včasih težko ugotoviti za nazaj, kako težka je bila v resnici reakcija in je ni le bolnik občutil kot takšno.

Po pikih katerih žuželk najpogosteje prihaja do alergijskih reakcij?

Po naših statističnih podatkih se težje alergijske reakcije najpogosteje pojavljajo po pikih sršenov, ki so na srečo redki. Najpogo-

stejše so reakcije po pikih os, piki čebel so dokaj redki. Veliko ljudi je njihove pike že doživelo in so razvili alergijska protitelesa, po naslednjih pikih jih z alergijo reagira le majhen del. Testi alergije so pri takih osebah lažno pozitivni. Zato pri osebah, ki niso imele sistemskih alergijskih reakcij po pikih žuželk, ne smemo delati testov alergije.

V katerih primerih svetujete specifično imunoterapijo?

Pri osebah, pri katerih se je razvila sistemska alergijska reakcija in so bili tudi testi za ugotavljanje alergije pozitivni, lahko pri ponovnem piku pričakujemo podobno reakcijo. Z bolnikom se najprej pogovorimo o njegovem življenjskem slogu, pričakovanjih, o verjetnosti ponovnega pika. Tistim, ki so imeli blage reakcije – na primer srbenje po vsem telesu, a niso imeli težav z dihanjem, s krvnim tlakom – predpišemo tablete za ublažitev simptomov. Vendar set za samopomoč ne more preprečiti težjih reakcij. Pri bolnikih z zmernimi in malo težjimi reakcijami se dogovorimo za adrenalin v avtoinjektorju, ki ustavi tudi težje reakcije, če do njih pride. Bolnik se z njim počuti bolj varnega in si lahko sam pomaga. Zanj se odločamo v primerih, ko je verjetnost za ponovitev pika manjša in bolnik težje prihaja na imunoterapijo. Namen specifične imunoterapije je ozdravitev: če pri bolniku pride do ponovnega pika, nima po njem nobene reakcije. Imunoterapija je zelo učinkovita pri večini bolnikov, a je zelo naporna in traja dolgo časa, približno pet let. Bolnika v bistvu »cepimo« z alergenom, na katerega je občutljiv, v velikem odmerku. Najprej s postopnim večanjem odmerka alergena nekako »zamrznemo« njegov imunski sistem, da se ne odziva burno. Pri imunoterapiji potem dobiva večji odmerek alergena od tistega, ki je pri njem sprožil alergijsko reakcijo, in ga tako desenzibiliziramo. Včasih pride tudi do zapletov, ko med imunoterapijo sprožimo alergijsko reakcijo. Po uvodni fazi bolnik prejema enake odmerke približno enkrat na mesec, celoten postopek traja pet let. Če ga prej prekinemo, se alergija rada povrne.

»Pik žuželke v ustno votlino ali žrelo je resno stanje, ki ogroža življenje in se včasih konca tudi s smrtnim izidom ter je bistveno nevarnejše od težke alergijske reakcije.«

Pri odločitvi za imunoterapijo so pomembni dejavniki verjetnost ponovnega pika, teža alergijske reakcije in napornost postopka. Svetujemo jo v primerih, ko alergijska reakcija ogroža življenje. Na primer pri starejših ljudeh organizem težje prenese hudo alergijsko reakcijo; zdravila, ki jih jemljejo zaradi kake druge bolezni, lahko neugodno vplivajo na potek alergijske reakcije. Druga skupina ljudi, ki jim jo svetujemo, pa so tisti, ki se zelo bojijo sistemske reakcije in to negativno vpliva na njihovo kakovost življenja.

Kako pa je s specifično imunoterapijo pri otrocih?

Pri zelo majhnih otrocih, starih 1 do 2 leti, alergijske reakcije niso pogoste, ker se še niso senzibilizirali; pri šolskih otrocih pa zdravljenje poteka na enak način.

Kako naj ukrepamo, če pride do pika v ustni votlini ali žrelu?

Pik žuželke v ustno votlino ali žrelo je resno stanje, ki ogroža življenje in se včasih konča tudi s smrtnim izidom ter je bistveno nevarnejše od težke alergijske reakcije. Zato so zelo pomembni preventivni ukrepi: ne uživajmo pijač v pločevinkah; če pijače v pločevinki ne popijemo do konca, jo prelijmo v kozarec. Do tega prihaja tudi na piknikih, ko pijemo iz plastičnih kozarcev in ne pogledamo, kaj je v njih. Pravijo, da pri piku v ustni votlini pomaga hlajenje, ledena kocka, ki ublaži oteklino, vendar sam menim, da je treba takoj poklicati 112, da vzpostavimo stik z reševalci in ugotovimo, kaj lahko naredimo. Če zdravnik prizadeti osebi da zdravila, s katerimi omili otekanje, zdravila učinkujejo slabše kot v primeru, ko gre za težjo alergijsko reakcijo, včasih je potrebna celo intubacija oziroma odprtje sapnika. Pri alergijski reakciji se bo oteklina zmanjšala v petih minutah, pri normalni reakciji po piku v žrelo pa lahko vztraja tudi dve uri.

Kako naj ravnamo, če na mestu pika pride do okužbe?

Piki os in čebel sami po sebi ne povzročajo okužbe, ker je strup sterilen, toksičen in antibakterijski. Do tega pride, če se pojavi oteklina, ki srbi in se praskamo ter prenesemo na mesto pika umazanijo z nohtov. Če se na koži pojavi vnetje, nas boli in imamo otečene bezgavke, zdravnik predpiše uživanje antibiotika, kajti lokalno zdravljenje ne pomaga. Pogostejše so okužbe pri žuželkah, ki grizejo, zlasti pri mušicah, ki prenašajo bakterije. Če je vnetje manjše in bolj površinsko, zadostujejo obkladki z vodo.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Velja splošno priporočilo, da zdrav človek popije od 2 do 3 litre vode na dan.

B Najpogosteje nas lahko na dehidriranost opomni ugotovitev, da že nekaj ur nismo urinirali.

C Najbolj priporočljiva pijača za hidracijo je voda!

Pozabili na pitje?

Intervju: Katja Hafner, dr. med.

Dnevno je potrebno zaužiti določeno količino tekočine. Če je je premalo, ni dobro, prav tako ne smemo pretiravati. Z vodo se namreč lahko celo zastrupimo ali pa po drugi strani dehidriramo. Kolikšna je prava mera, smo povprašali Katjo Hafner, dr. med., ki nas med drugim spomni tudi na to, da smo lahko v Sloveniji še vedno hvaležni, ker imamo dobro vodo iz pipe.

Avtorica: **Katja Štucin**

Koliko tekočine dnevno mora v splošnem zaužiti odrasel človek in koliko jo priporočate otroku?

Neko splošno priporočilo je od 2 do 3 litre vode na dan, vendar je to 'pravilo' treba prilagoditi posameznikom. V vročih dneh ali ko smo zelo športno aktivni, je seveda treba spiti ustrezno več. Prav tako naj opozorim, da starejši ljudje zelo pozno zaznajo svojo žejo, zato morajo biti na pitje toliko pozornejši oziroma toliko bolj misliti na to, da pijejo dovolj. Glede otrok težko dam številko, saj je razlika med eno- ali 12-letnikom velika, pomembno pa je, da ima otrok vodo vedno na razpolago (npr. na izletih). Načeloma otroci žejo dobro čutijo in hitro prosijo za tekočino, v zelo vročih dneh pa ne škoduje, če jim jo tudi ponujamo. Seveda velja, da naj sladkih pijač otroci (prav tako pa tudi odrasli) ne bi pili prav pogosto, pijejo naj vodo ali nesladkan čaj.

Velikokrat slišimo, da je treba spiti vsaj tri litre tekočine na dan, vendar mnogi pozabljajo, da se ta nahaja tudi v hrani. Tako pravzaprav lahko pride tudi do težav zaradi prevelike količine zaužite tekočine. Kaj se lahko zgodi?

Načeloma pri zdravem organizmu do tega ne pride, razen če bi res zelo pretiravali, saj imajo naša telesa dobre mehanizme za ohranjanje ravnovesja in ustrezno poskrbijo za izločanje vode. Poznamo tudi psihiatrične primere, ko ljudje popijejo 10 litrov dnevno, pa to telo prenese. Drugače pa je seveda pri bolnem telesu, predvsem pri srčnih težavah, ko srce ne more črpati vse te tekočine in ta začne zastajati v telesu, predvsem v nogah in v pljučih, kjer lahko povzroči težave z dihanjem. Prav tako je potrebna previdnost pri določenih boleznih ledvic. V določenih primerih pri zaužitju velikih tekočin lahko pride tudi do tako imenovanih elektrolitskih motenj, ko se porušijo elektroliti (npr. kalij, natrij) v telesu, kar lahko privede do motenj ritma srca. Če ste zdravi in popijete od 2 do 3 litre vode na dan, v vročih dneh lahko tudi več, in zraven normalno jeste, je skrb odveč.

Poznam primer, ko je posameznik zaradi porušenih elektrolitov zaradi prevelike količine zaužite vode padel v stanje nezavedanja za več ur. Odpeljali so ga v bolnišnico, kjer so ga po številnih večurnih preiskavah s pomočjo dovajanja elek-

trolitov vendarle ponovno spravili k popolni zavesti. Kakšna naj bi bila smrtna količina popite vode?
Kot rečeno, pri zdravem organizmu težko opredelimo točno številko oziroma je ta visoka. Pri omenjenem primeru je najverjetneje šlo za veliko izgubo vode s potenjem pri telesni aktivnosti, ko se ne izloča le voda, ampak tudi elektroliti. V takih primerih je potrebno tekočino nadomeščati z izotoničnimi napitki, da nadomestimo tudi izgubljene soli, itd. Če pa nadomeščamo samo vodo, pride do porušenja elektrolitskega ravnovesja, kar opisujete vi.

Je pa količina odvisna tudi od posameznika, kajne? Nekaterim je namreč težko spiti majhen kozarček vode, spet drugim ni zadosti pol litra naenkrat. Kako lahko vsak zase predpiše ravno pravo mero?
Kdor že vse življenje malo pije ali obratno, se seveda težko prisili v neko veliko spremembo. Vprašanje pa je tudi, ali je to sploh smiselno. Vsak se odloča zase, najbrž pa ne škodi, če imamo malo v mislih priporočila, predvsem v vročini in pri telesni aktivnosti.

Je kakšno pravilo, koliko več tekočine je treba zaužiti pri intenzivnejših telesnih aktivnostih?
Ne, velja pa, da je pri intenzivnejši dolgotrajni aktivnosti potrebno zaužiti izotonične napitke, ki vsebujejo elektrolite. Velja za večurne aktivnosti, ne za denimo rekreativen enourni tek ali sprehod.

Kako pomembno je pravilno zaužitje tekočine? Se to kot pri hrani glasi večkrat po malo?
Seveda ni priporočljivo, da bi samo dvakrat na dan spili po en liter vode, ni pa potrebno, da si tekočino doziramo natančno po urah ali podobno. Tudi če nekaj ur pozabimo piti, lahko nato denimo spijemo pol litra, če smo seveda zdravi.

Zaradi dehidracije lahko pride do glavobola, kakšne težave še povzroča?
Tako je, glavobol, pogosto znižan krvni tlak in posledično vrtoglavice in omotičnost so težave, ki jih lahko doživimo zaradi dehidracije. Imamo pa tudi suha usta in suho kožo. Urin postane temen. Če bi brez vode vztrajali dolgo, bi s tem tudi ogrozili delovanje ledvic, v skrajnih primerih pride še do mišičnih krčev, bruhanja, motenj vida in podobno. Starejši ljudje so pogosto tudi zaprti, ker v blatu preprosto ni dovolj vode. Majhni otroci – to včasih vidimo pri hudih driskah in bruhanju – postanejo apatični, zaspani in slabo odzivni na dražljaje.

»Če ste zdravi in popijete od 2 do 3 litre vode na dan, v vročih dneh lahko tudi več, in zraven normalno jeste, je skrb odveč.«

Če smo na vetru, ne občutimo žeje, vendar seveda lahko dehidriramo. Kako vemo, da smo dehidrirani?
Najpogosteje nas lahko na dehidriranost opomni to, ko ugotovimo, da že nekaj ur nismo urinirali, kasneje pa tudi vse zgoraj našteto.

Predvsem športniki, ki denimo prikolesarijo na vrh hriba, si privoščijo pivo, češ da so izjemno žejni. Pivo oziroma alkohol pa ni najboljši za hidracijo, kajne?
Pivo sicer nekateri priporočajo, ker ima ugodno elektrolitsko sestavo, podobno kot kri, tako da športnikom pomaga nadomestiti s potenjem izgubljene elektrolite, vendar pa je vsak alkohol diuretik, torej poveča izločanje urina in s tem dodatno izgubljanje vode.

S čim še izgubljamo vodo?
Z dihanjem jo izgubljamo zelo veliko. Spomnite se recimo, kako vlažen zrak je lahko zjutraj v sobi, če v njej spi več ljudi. Sicer pa jo izgubljamo še s potenjem, pa tudi z blatom.

Kaj so diuretiki? V kakšnih primerih jih zdravniki predpišete?
Diuretiki so zdravila, ki povečajo izločanje vode prek ledvic. Zdravniki jih predpišemo, kadar je treba pomagati telesu odvajati vodo, največkrat pri srčnem popuščanju, ko voda ostaja v telesu. Sicer pa tudi v različnih drugih primerih, ko je denimo v telesu presežek določenih elektrolitov ali podobno.

Za konec še enkrat več izpostaviva, kakšna pijača je za človeka najbolj priporočljiva in morda dodava še kakšen trik, ki nas spomni, da moramo malce popiti?
Odgovor je zagotovo – voda. Trik pa morda ta, da imamo vedno pri sebi, v torbici, avtu, službi, itd., steklenico z vodo. Vsekakor ni potrebno, da je ta kupljena, saj imamo pri nas kakovostno vodo! Torej bo najboljše, če si jo dotakamo kar iz pipe. Nimajo namreč povsod te sreče, da je voda iz pipe varna in dobra.

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Na nekatere rizične faktorje za nastanek urinske inkontinence lahko vplivamo sami!

B Omejevanje vnosa tekočine v glavnem ni priporočljivo.

C Skrbeti je treba za ustrezno ter redno higieno in uporabo inkontinenčnih pripomočkov.

Zoprno poleti – ženska in moška inkontinenca

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

Inkontinenca oziroma nenadzorovano uhajanje urina je pogosta težava mnogih posameznikov. Najpogostejši obliki inkontinence sta stresna urinska inkontinenca, ki se pojavlja ob kihanju, kašljanju, dvigovanju bremen, itd., in urgentna inkontinenca, ki nastane v trenutkih, ko pride do nuje po uriniranju, prizadeti bolnik ali bolnica pa te nuje ne more zadržati in ne pride pravočasno do stranišča. Prihaja poletje, ko se priporoča še nekoliko več popite tekočine. So omenjene težave potemtakem še hujše v tem letnem času? Za odgovore na to in še nekaj pomembnih vprašanj, ki bodo lahko v pomoč marsikomu od vas, smo prosili mag. Dejana Bratuša, dr. med., specialista urologa, predstojnika oddelka za urologijo na UKC Maribor.

Avtorica: **Katja Štucin**

Začniva kar z uvodnim vprašanjem. Se težave, ki jih povzroča inkontinenca, poleti še poslabšajo? Vemo namreč, da nam zaradi vročine prija piti več tekočine.

Poleti res spijemo več tekočine, vendar je več izločamo tudi na druge načine, in sicer predvsem s potenjem, tako da skupna količina urina ni bistveno drugačna od tiste pozimi. Iz tega sledi, da po mojem uhajanje urina enako prizadene bolnika v vseh letnih časih. Res je, da je ob vročini morda koža, ki je zaradi uhajanja urina lahko mokra, bolj izpostavljena vnetju, vendar pa tudi v mrazu ni prijetno biti moker in kombinacija mokrote in mraza ravno tako škodi koži, pa še izpostavljenost okužbam je pozimi morda nekoliko večja. Vsekakor ima uhajanje urina tako poleti kot pozimi negativne posledice.

Če ima posameznik težave z inkontinenco, se najbrž boji piti več tekočine, čeprav občuti žejo. Kakšna so vaša priporočila?

Omejevanja vnosa tekočine v glavnem ne priporočamo, razen v primerih, ko je vnos tekočine izrazito velik, na primer nad tri litre dnevno. Nekoliko drugače je ob nekaterih simptomih, kot so na primer pogosto uriniranje ponoči. Takrat priporočamo razporeditev vnosa tekočine na način, da se v zadnjih urah pred spanjem bolnik izogiba pretiranemu vnosu tekočine in s tem nekoliko zmanjša potrebo po uriniranju v nočnem času.

Žal prihaja zaradi uhajanja urina tudi do neprijetnih vonjav, ki so poleti lahko še izrazitejše. Zato je res pomembna konsistentna higiena. Kaj svetujete glede tega?
V prvi vrsti je seveda treba skrbeti za ustrezno in redno higieno, kadar pa uhajanja urina ni možno v celoti pozdraviti in je rešitev uporaba inkontinenčnih pripomočkov (hlačne predloge, plenice), pa svetujem uporabo primernih pripomočkov, ki varujejo pred neprijetnimi vonji. Na voljo je več različnih vrst takih pripomočkov in treba se je odločiti za vsakega bolnika posebej, kateri so najprimernejši. Najbolje znajo to svetovati kar v trgovinah, kjer so omenjeni pripomočki na voljo. Dobro je tudi preizkusiti različne pripomočke in ugotoviti, kateri posamezniku najbolj ustreza.

Lahko na kakšen način pripravimo mehur na poletje? Obstajajo vaje, s katerimi lahko pozneje preprečimo prepogost obisk stranišča?
Trening mehurja in vaje za krepitev mišic medeničnega dna seveda obstajajo, vendar tu ni nobene razlike med letnimi časi. Še enkrat več lahko na kratko orišemo Keglove vaje za krepitev mišic medeničnega dna, s katerimi okrepimo mišico zapiralko sečnega mehurja. To so vaje mišic medeničnega dna in krepijo dve krožni mišici, ki nadzorujeta pretok urina in krčenje vagine pri ženskah oziroma zunanjo mišico zapiralko pri moških. Vključujejo torej stiskanje teh mišic. Posledica je njihov razvoj, kar povečuje dotok krvi v medenico. Vaje izvajamo tako, da stisnemo mišice medeničnega dna, jih zadržimo tri sekunde in potem sprostimo. Postopek nekaj časa ponavljamo. Postopno je priporočljivo povečevati zadrževanje pokrčene mišice. Stisk naj traja toliko časa, da preštejemo do deset. Tudi število ponovitev postopno povečujemo. Vmes vsaj nekajkrat pokrčimo in sprostimo mišice medeničnega dna kar najhitreje, kot gre. Vaje so torej zelo preproste in jih lahko vsak posameznik izvaja kadar koli in kjer koli. Priporočljivo je vsaj trikrat na dan. Izboljšano stanje se opazi že po šestih do osmih tednih vsakodnevne vadbe.

Kako lahko sicer delujemo preventivno, da do inkontinence sploh ne pride? Jo lahko v celoti preprečimo? Kakšni so vzroki za njen nastanek?
Znano je kar nekaj rizičnih faktorjev za nastanek urinske inkontinence. Na nekatere (na primer družinska izpostavljenost, nevrogene okvare) na žalost ne moremo vplivati, na nekatere druge pa lahko. Svetujemo redno telesno aktivnost, zmanjšanje morebiti prisotne prekomerne telesne teže, opustitev kajenja, pri prehrani pa izogibanje alkoholu, kavi in močno gaziranim pijačam in močno začinjenim jedem, ki dodatno dražijo sečni mehur. Vzroki za nastanek inkontinence so različni, kot so tudi različne vrste inkontinence.

Za konec bi vas prosila, če lahko nanizate terapije, ki pomagajo pri omenjenih težavah, tako pri moških kot tudi pri ženskah.
Zdravimo vedno najprej z manj invazivnimi metodami, torej z zgoraj omenjenimi spremembami življenjskega sloga, potem s fizikalnimi metodami (krepitev mišic medeničnega dna z vajami, elektrostimulacijami, magnetnimi stimulacijami), pri nekaterih vrstah inkontinence je učinkovito zdravljenje z zdravili, pri trdovratnejših primerih pa imamo na voljo tudi kirurške metode zdravljenja.

Veliko ljudi ima težave z inkontinenco

Pojavnost urinske inkontinence je velika, ocenjuje se, da ima okoli 40 odstotkov žensk kdaj v svojem življenju takšne težave, pri moških je tega manj. Stresna inkontinenca je torej pogostejša pri ženskah, pojavnost pa narašča s starostjo. Pri moških je takšna inkontinenca redka in je v veliki večini primerov posledica kakšnega operativnega posega, na primer radikalne operacije prostate ali sečnega mehurja. Tudi urgentne inkontinence je več pri ženskah, pojavnost tudi tu narašča s starostjo. Pretočne inkontinence je več pri moških, ki imajo zaradi povečane prostate večkrat kronično zaporo odtekanja urina iz sečnega mehurja. Žal pa tovrstne težave še vedno ostajajo tabu tema, saj lahko zelo prizadenejo človekovo dostojanstvo, zato ni najlažje govoriti o njih. Vsekakor velja, da če imate omenjene težave, niste osamljen primer. Obstajajo mnogi načini, ki vam lahko zelo pomagajo, zato ne odlašajte in obiščite osebnega zdravnika.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag.
Poseg opravlja Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva.

MEDICINSKI CENTER PODNAR

POSLOVNA CONA A 18, 4208 ŠENČUR
059 057 570, www.mc-podnar.si,
info@mc-podnar.si

Zdravljenje inkontinence s funkcionalno magnetno stimulacijo in/ali lasersko termolizo, ginekologija, nuhalna svetlina, 3D/4D UZ v nosečnosti.

Fontana
Medicinsko termalni center

NOVO-MAGNETO STYM

Magneto STYM – zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem.

Pulzno magnetno polje, ki ga naprava proizvaja, povzroča krčenje mišic medeničnega dna, brez neprijetnega vstavljanja elektrod.

Terapija je primerna za vse urinske in fekalne inkontinence. Uporablja se za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih na urogenitalnem področju, po porodu in tudi pri nekaterih spolnih motnjah ter kroničnih bolečinah v medenici in križu.

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

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Glivice se prenašajo preko okuženih predmetov, kot so copati in brisače, pa tudi s čevlji in z nogavicami.

B Bodimo pozorni pri izbiri obutve, izberimo kvalitetne, naravne materiale. Poleg tega pa se izogibajmo neudobnim in preozkim čevljem.

C Zaradi okvare živčevja ljudje z diabetičnim stopalom ne čutijo stvari, ki bi jim lahko škodile, zato naj se poleti izogibajo bosonogi hoji, obuvala pa uporabljajo tudi v vodi.

V kakšnem stanju so vaša stopala?

Naše noge nas nosijo vse dni v letu, zato si moramo zanje vzeti čas, če je le mogoče vsaj enkrat na mesec. Vendar pa je časa med letom premalo, zato številni šele ob opazovanju najnovejših izložb s sandali in med pakiranjem kovčkov ugotovimo, da naša stopala niso v najlepšem stanju. Tik pred poletjem torej pomislimo na noge, čeprav bi po priporočilih pedikerjev o tem morali razmišljati že mesece poprej. Katere so torej tegobe, ki nas ločijo od trenutka, ko bomo stopili v udobne odprte natikače?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vsak peti zemljan se spopada z glivicami

Velik sovražnik naših stopal so tudi glivice, ki se nahajajo na vlažnih in temnih prostorih, zelo pogosto jih zato lahko dobimo na javnih kopališčih, v kopalniških kabinah in športnih objektih, kjer se ljudje bosi ter mokri premikamo naokrog. Dejstvo je namreč, da se glivice rade zadržujejo v prostoru, kjer se nahaja veliko ljudi in vlage, največkrat se nahajajo v podu, zato se okužijo prav stopala. Glivična okužba je med ljudmi izredno pogosta, saj povzročajo težave kar vsakemu petemu zemljanu. Pred njimi se je težko zaščititi, najdovzetnejši pa so ljudje z boleznijo perifernega živčevja, z nepravilno ortopedsko oblikovanimi stopali ali s pogostimi poškodbami nohtov ter kože stopal. Zelo pogosto glivice opazimo tudi pri mladih, povsem zdravih ljudeh, ki se ukvarjajo s športom ali uporabljajo tesno obutev, največkrat kot posledico poškodbe nohtov ali kože na stopalih. Glivicam se lahko izognemo s tem, da v kopališčih in podobnih prostorih nosimo natikače, poleg tega pa z njimi hitro okužimo tudi druge. Glivice se namreč prenašajo preko okuženih predmetov, kot so copati in brisače, pa tudi s čevlji in nogavicami. Vsi tisti, ki se pogosto ukvarjate s športnimi aktivnostmi, uporabljajte obutev iz zračnih materialov, udobne in ne pretesne čevlje ter nesintetične nogavice, še posebno pozornost pa svojim nogam posvetite v poletnem času, ko je okužba zaradi potenja kože še toliko bolj mogoča.

Nad nadlogo s pripravki in z obiski pedikerja

Okužbe z glivicami delimo na blažje in težje. V prvih fazah se ta kaže z luščenjem med prsti na nogi in blago rdečino, ki nam ne povzročata posebnih težav, zato ju pogosto spregledamo. Sčasoma se lahko pojavita tudi obarvanje, pokanje in nabrekanje kože, okužba pa se kmalu razširi po celotnem stopalu. Nezdravljena okužba kože se po nekaj mesecih ali letih prenese tudi na nohte, lahko pa tudi na druge dele telesa, kot so nohti na roki, dlani in dimlje. Ob sumu glivične okužbe zato čim prej obiščimo zdravnika, ki bo na podlagi preiskav določil vrsto okužbe in predpisal ustrezno zdravilo. V primeru težjih okužb z glivicami se moramo posvetovati z zdravnikom, ki nam bo lahko priporočil zdravljenje s sistemskimi protiglivičnimi zdravili, npr. antibiotiki, ali pa z lokalnimi sredstvi, kot so mazila. Slednja pomagajo predvsem pri zdravljenju vrhnjih slojev kože in so omejena na manjšo površino, pri kroničnem napredovanju okužbe pa je zato učinkovitejše zdravljenje s tabletami. Spontana ozdravitev glivične okužbe je izredno redka, zato jih v praksi zdravniki ne opažajo. Posledica glivične okužbe je tudi zadebeljen noht, ki nastane zaradi nalaganja odpadne snovi, ki jo izločajo glivice in njihovega podmladka. Nohti se lahko odebelijo tudi pod pritiskom, ob uporabi zaprtih čevljev, ki pritiskajo na naše prste. Pedikerji zato priporočajo pogosto pedikuro in negovanje nohtov ter stopal z različnimi pripravki, lahko tudi z oljem čajevca, ki ga vsak večer nanesemo na očiščene glivične

nohte. Noge vsak dan umijemo in osušimo ter nanesemo pripravek. Zavedati se je treba, da za zdravljenje glivične okužbe potrebujemo doslednost in čas, saj bodo rezultati vidni šele po nekaj mesecih.

Z vsakodnevno nego do lepih in negovanih nog

Ena izmed tegob, na katere postanemo pozorni v poletnih mesecih, ko je treba obuti odprto obutev, je tudi trda koža. Ta nastane kot posledica splošne izsušenosti kože ali pa povečane obremenitve, neprimerne ter nezračne obutve. Določen vpliv imajo tudi genetski dejavniki. Na naših stopalih se odraža kot poroženele odmrle kožne celice, ki se zberejo v povrhnjici, po drugi strani pa ščiti telo pred izgubo vlage in zaščito pred dejavniki iz okolja. Najpogosteje jo opazimo na petah, pod palci, intenzivnejša je pogosto pri starejših ljudeh, saj kaže na splošno staranje kože. In kako se ji lahko izognemo? Izogibajmo se pretesni, nezračni obutvi iz umetnih materialov, ki škodi našim stopalom, pri ženskah se razlog pogosto skriva tudi v najlonskih nogavicah. Če je za preventivo prepozno, moramo svojim nogam posvetiti še dodatno pozornost. Trde kože se lahko postopoma znebimo s pilico ali strgalom. Seveda moramo pred tem stopala namočiti v mlačni kopeli, saj bi v nasprotnem primeru lahko kožo poškodovali in povzročili krvavitve. Noge lahko enkrat na teden namočimo v mlačni vodi, ki ji lahko dodamo tudi sredstva, ki našo kožo še dodatno zmehčajo, poskusite pa lahko tudi z ovsenimi kosmiči. Večkrat lahko stopala opilimo, enkrat na mesec pa trdo kožo odstranimo tudi s strgalom. Po vsaki negi in zvečer stopala namažimo z uporabo vlažilnega izdelka, ki je namenjen izključno negi nog. S tem bomo zmanjšali nastajanje trde kože, pa tudi potrebo po mehanskem odstranjevanju in debeljenju. Najbolje je, da stopala namažemo vsak dan pred spanjem oz. po tuširanju, saj je koža takrat najmehkejša in bo kremo najlažje vtreti. Noge lahko nato zaščitimo z nogavicami, ki bodo zaščitile nanos kreme in stopala. Uporabljamo hranilne, mastne kreme, za vtiranje pa si vzamemo čas. S krožnimi gibi vsaj nekaj minut masirajmo podplate in nanašajmo kremo.

Boleči in neprijetni vraščeni nohti

Pedikerji svarijo tudi pred nepravilnim striženjem nohtov na nogah. Nohte moramo postriči ravno, saj lahko v nasprotnem primeru pride do vraščanja nohtov. Pri slednjem gre za vraščanje nohta v mehko tkivo, kar povzroča bolečino in rdečino, lahko pa tudi gnojno vnetje. Vraščeni noht lahko nastane tudi kot posledica preozkih čevljev, poškodbe, celo uživanja nekaterih zdravil, glivično obolenje nohtov, dedne predispozicije in najpogosteje nepravilnega striženja nohtov. Številni namreč nohte preveč pristrižejo, poleg tega pa ne poskrbijo za ravno obliko, ki preprečuje vraščanje. Nadlogo lahko preprečimo tudi z dnevno uporabo dobre vlažilne kreme, saj se nohti težje vraščajo v navlaženo in nežno kožo. Če vraščanja ne morete več preprečiti, obiščite pedikerja, ki vam bo pomagal s pravilno nego in s pomočjo sponke za vraščene nohte, strokovnjaki vam bodo vraščeni noht pogosto odstranili s pomočjo operacije, vendar to ni zagotovilo, da se neljubo stanje ne bo ponovilo.

Obrambni mehanizem pred vsakodnevnim pritiskom

Poleg tega lahko na naših stopalih najdemo tudi neprijetna kurja očesa, ki nastajajo zaradi prevelikega pritiska na kožo, zaradi česar se znojnice in lojnice razširijo, v njihovih izvodih pa se pričnejo kopičiti roževinaste celice. Običajno so pravilne oblike, v beli, rumeni ali sivi barvi. Najpogosteje se pojavijo na zunanjem delu palca ali mezinca na nogi, kjer najpogosteje prihaja do pritiskov obuvala. Nastanejo kot obrambni mehanizem, ki na ta način varuje občutljivo kožo pred vsakodnevnim pritiskom. Tvorba zaradi nenehnega pritiska povzroča bolečine, ki so posledica nepravilne obutve ali pa statičnih obremenitev delov stopala. Ovirajo nas pri hoji, športu in vsakdanjih opravilih, zato so izredno moteča. Pogosto jih lahko najdemo tudi med prsti, vendar pa so tam zaradi vlage mehkejša od klasičnih. Na njih nastane trda koža, ki se je izredno težko znebimo, in sicer z izdolbenjem in odstranjevanjem stare kože, da dosežemo mehko mlado kožo. Najlažje se kurjih očes znebimo z rednimi obiski pedikerja, ki s pravilnim pristopom poskrbijo, da kmalu izginejo, lahko pa se jih lotimo tudi sami s pomočjo posebnih pripravkov, ki raztapljajo roževino in jih najdemo v obliki obližev, tekočin ali podlage. Posebno učinkovito je mehansko odstranjevanje ali razbremenilni obliži, ki prenašajo pritiske namesto očesa. Zdravljenje je lahko dolgotrajno, zato v nikakršnem primeru ne smete prehitro obupati. Z redno nego stopal in s pravilno obutvijo se boste izognili tudi te neprijetnosti. Po priporočilih nekaterih strokovnjakov pri preprečevanju pomaga bosa hoja, poleti pa neudobne zaprte čevlje nadomestite z natikači in s sandali.

V naših stopalih več kot 250.000 žlez znojnic

Nekateri s kurjimi očesi enačijo tudi otiščance. Ti so posledica dolgotrajnega in ponavljajočega se pritiska na kostne izbokline. Gre za ovalne poroženele tvorbe, ki navadno nastanejo nad kostnimi izboklinami, sestavljata pa jih poroženeli vrh na sredini, obdan s poroženelim območjem. Zaradi trajnega pritiska mesto postaja vse debelejše in trše, najpogosteje nastanejo zaradi slabo prilegajočih se čevljev ali visokih pet. K nastanku pripomorejo tudi deformacije, kot so rast palične kosti, kladivasti prsti ali celo artritis. Tudi otiščance najlažje odstranijo pedikerji, vnovični nastanek pa lahko preprečimo z uporabo ortopedskih vložkov, ki enakomerno obremenijo stopalo in preprečujejo drgnjenje. Med najpogostejše vrste okužb sodijo bradavice na stopalih,

Kračun
MEDICINSKO-ESTETSKI & WELLNESS CENTER
Lucija

LASERSKO ZMANJŠANJE MAŠČOBE Z ZERONA LASERJEM ZA 9,5 cm

1. Za koga je primerno in katere dele telesa tretiramo? Za vse, ki imajo BMI med 20-35 in so športno aktivni. Tretiramo trebuh, zadnjico, stegna, roke in "love handels".
2. Rezultati so vidni po 1-2 obiskih, priporočamo 6 obiskov za optimalen rezultat.
3. Brez stranskih učinkov, neboleče.
4. FDA certifikat in klinične študije, ki dokazujejo učinkovitost.

OBLIKOVANJE TELESA Z VELA SHAPE

LASERSKO ODSTRANJEVANJE DLAČIC, ŽILIC NA OBRAZU IN NOGAH, NEKIRURŠKI LIFTING, ZDRAVLJENJE AKEN, ODSTRANJEVANJE STRIJ....

MEZOTERAPIJA INTRACEUTICALS

Medicinsko-estetski & wellness center Lucija
Slomškova ulica 6, 3215 Loče
T 03 759 06 08, 031 343 006
E salon.lucija@kracun.si
www.wellness-lucija.si

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

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

»Najlažje se kurjih očes znebimo z rednimi obiski pedikerja, ki s pravilnim pristopom poskrbijo, da kmalu izginejo, lahko pa se jih lotimo tudi sami s pomočjo posebnih pripravkov, ki raztapljajo roževino in jih najdemo v obliki obližev, tekočin ali podlage.«

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona, , info@dermavitalis.si, www.dermavitalis.si, 031744799. f. dermavitalis- Natalija Tamše

Zdravljenje vraščenih nohtov s 3TO sponko, Lasersko zdravljenje glivične okužbe nohtov, Oskrba Diabetičnega stopala, Sanacija kurjih očes in otiščancev, 4 sistemi lakiranj nohtov

neškodljive tvorbe v vrhnji plasti kože, ki jih povzroča humani papiloma virus. Ta spodbudi kožne celice k hitri množitvi. Tako kot še nekatere tegobe so tudi te nalezljive, zato jih je treba takoj odstraniti. Na njihov nastanek ključno vpliva tudi oslabljen imunski sistem, pa tudi poškodovana koža in osebna nagnjenost. V veliki večini so sicer bradavice popolnoma nenevarne, vendar pa težave povzročajo zaradi pogostega ponavljanja. Navadno sicer tudi niso boleče, razen v primeru, če pritiskajo na živec. Pri zdravljenju si lahko pomagamo z raztopinami in obliži, ki vsebujejo salicilno ali mlečno kislino, uporabimo lahko tudi tekočino proti bradavicam. Veliko nadlogo za naša stopala predstavljata neprijeten vonj in znojenje, saj naša stopala vsebujejo več kot 250.000 žlez znojnic. Neprijeten vonj sicer povzročajo bakterije, ki razgradijo maščobne sestavine znoja, proti temu pa si lahko pomagamo s kopelmi, kremami ali pršili.

Zdrava pamet pri izbiri obutve za bolnike z diabetičnim stopalom

Prav posebne nege naj bodo deležna diabetična stopala, saj zaradi okvare živčevja na stopalih ljudje izgubijo občutek za dotik, vroče/hladno ... »Bolniki z diabetičnim stopalom ne čutijo stvari, ki bi jim lahko škodile. Tako se lahko lahkoten sprehod po mivki spremeni v pravo nočno moro z opeklinami," razlaga **doc. dr. Vilma Urbančič, dr. med.**, vodja Diabetološkega oddelka na UKC Ljubljana. Prav zato lahko pri bolnikih z diabetičnim stopalom pride do poškodb, ki se lahko zapletejo še z okužbo. Strokovnjaki zato svarijo pred bosonogo hojo, obuvala pa naj taki bolniki uporabljajo tudi v vodi. Mimogrede namreč lahko stopijo na morskega ježka, vendar bolečine zaradi težav z živčevjem sploh ne čutijo. Kopanje v morju sicer za bolnike z diabetičnim stopalom ne predstavlja težav, seveda če na koži ni razjed. V tem primeru lahko namreč v telo vdrejo bakterije, hkrati bolnik z razjedo na nogi ogroža tudi druge kopalce, saj se mikroorganizmi iz razjede odplaknejo v vodo in okužijo druge. Zdravje vaših stopal naj bo tudi merilo za izbiro obuval v poletnih mesecih. Za ljudi z okvaro živčevja ni priporočljiva uporaba odprtih natikačev, saj se ti lahko snamejo oz. povzročijo žulje, medtem ko lahko tisti z zdravim živčevjem izbirajo med večjo ponudbo poletne obutve. »Pri izbiri obutve uporabimo zdravo pamet,« svetuje doc. dr. Vilma Urbančič, dr. med., in nadaljuje: »ki pa je potrebna tudi pri odstranjevanju trde kože. Te se lotimo z brušenjem, ne pa z ostrimi pripomočki (rezilo, škarje) ali s kemičnimi sredstvi za mehčanje, saj ob okvari živčevja ni mogoče vedeti, kdaj je to sredstvo prodrlo pregloboko.« Prav tako bodite pozorni pri izbiri pedikerja, saj zdravnica svari, da pri nas uradnega izobraževalnega programa za medicinsko pedikuro ni. »Pomembno je, da se pediker zaveda nevarnosti in zna prepoznati motnjo prekrvavitve,« je povedala sogovornica in dodala, da bodo morda izobraževanje o diabetični nogi kmalu uvedli tudi na srednje zdravstvene šole.

Za najboljši učinek obiščite svojega pedikerja vsaj vsak šesti teden, saj boste le tako lahko poskrbeli za lepe in negovane noge. Za obnohtno kožico poskrbimo s pravilnim ščipanjem, saj jo drugače lahko ranimo. Kožico lahko negujemo tudi z oljem, ki jo zmehča.

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

Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven.
Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: **++386 (0)1 2529 113**

Trije nepogrešljivi zdravilni dejavniki

V naravnih zdraviliščih so se ljudje zdravili že davno pred našimi časi. Dandanes pa smo ugotovili, da je balneoterapija kljub napredku sodobne medicine nepogrešljiva pri zdravljenju različnih obolenj. S takšnim zdravljenjem dosežemo, da se prizadeti organi hitreje in popolneje opomorejo. Uspeh balneološkega zdravljenja je odvisen od naravnih terapevtskih faktorjev, s katerimi zdravilišče razpolaga, in tudi od bolezni, zaradi katerih prihajajo ljudje na zdravljenje.

Termalna voda

Leta 1403 se je na Dobrni termalna voda prvič uporabljala v zdravstvene namene, od leta 1542 pa velja za idealno sredstvo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, revmatičnih in revmatizmu sorodnih obolenj, zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema.

Zelo zdravilna je tudi za bolnike s perifernimi obolenji ožilja, za bolnike z nevrološkimi težavami, za vse s sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom, lažjimi obolenji srca in dihal.

Zaradi kalcijevih ionov, ki jih voda vsebuje, deluje protivnetno in protialergijsko pri vseh kroničnih vnetjih prebavil in sečil. Ob tem pospešuje odvajanje vode iz telesa. Posredno pomaga pri izločanju ledvičnih in žolčnih kamnov iz telesa.
Alkalna termalna voda s temperaturo ob izviru okoli 35 do 36,5 °C, ki vsebuje primerne količine kalcija, magnezija in hidrogenkarbonata, je glavni zdravilni dejavnik v Termah Dobrna.

Fango

Fango je anorganski peloid, preperela vulkanska kamenina z imenom bentonit. Zmlet bentonit pomešamo s termalno vodo. Fango ima toplotni in mehanski učinek. Segret na 40 do 45 °C pospešuje metabolizem, zdravilne in reparatorne procese v tkivih, mehča in zmanjšuje zarastline in brazgotine. Uporabljamo ga kot blatno oblogo ali blatno kopel. Fango obloge in kopeli se priporočajo pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bolečinah in revmatskih obolenjih. Pomaga pri presnovi organizma, pospešuje potenje in izločanje odpadnih snovi ter tako spodbuja razstrupljanje telesa.

Šota

Šota je organski peloid. V njej so prepereli ostanki rastlin, ki vsebujejo nizke doze estrogenih hormonov. Šota ima toplotni, kemični in mehanski učinek. Pomešana z vodo in ogreta na 40 do 45 °C pospešuje zdravilne procese v telesu in izboljšuje metabolizem. Podobno kot fango zmanjšuje in mehča zarastline in brazgotine.

Kopeli s šoto so priporočljive za spodbujanje opisanih funkcij organizma in krepitev obrambnih sposobnosti telesa, pri zmanjšani gibljivosti sklepov in pri bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora.

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Zgodnje zdravljenje multiple skleroze je precej pomembno.

B Pri desetih odstotkih bolnikov bolezen poteka napredujoče.

C Nova zdravila prinašajo številne prednosti!

Optimizem za bolnike z multiplo sklerozo

Intervju: doc. dr. Uroš Rot, dr. med.

Multipla skleroza po vsem svetu prizadene več kot milijon ljudi, v Sloveniji je več kot 2500 oseb z multiplo sklerozo, dve tretjini žensk in tretjina moških. Diagnoza se največkrat postavi nekje od 20. do 40. leta starosti, zelo redko pred 12. in po 55. letu starosti. Kakšni so prvi simptomi te bolezni in kako pomembno je takojšnje zdravljenje, smo povprašali doc. dr. Uroša Rota, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Multipla skleroza je najpogostejša bolezen osrednjega živčevja pri mlajših osebah, za katero ne poznamo niti vzroka niti zdravila. Vemo pa, da je avtoimunska bolezen, ni dedna in nalezljiva bolezen. Kakšni so prvi simptomi, ki jih bolnik lahko opazi? V kakšnih primerih naj posumi, da bi to lahko bila omenjena bolezen in čim hitreje obišče zdravnika?

Že na samem začetku je treba izpostaviti, da je potek same bolezni zelo pomemben. Velika večina bolnikov, vsaj 80 odstotkov začne z izgoni in izboljšanji. Se pravi, govorimo o nastanku težav (v nekaj dneh), stabilizaciji in izboljšanju (v nekaj tednih). Simptomi pa so odvisni od žarišč vnetja. Najpogostejši so senzorični simptomi, na primer mravljinčenje, zatezanje, bolečine po okončinah in trupu, ohromelosti, motnjah koordinacije, izguba vida, itd. To so simptomi, ki so pogosti in so bolj ali manj specifični. Mravljinčenje je denimo nespecifično in se pojavlja tudi pri drugih boleznih, nenadna izguba vida na enem očesu pa je bistveno bolj sumljiva za bolezen. Če gre za multiplo sklerozo, se sam potek bolezni sčasoma spreminja. Po določenem času se lahko simptomi poslabšajo brez zagonov. Pri desetih odstotkih bolnikov bolezen poteka napredujoče (od začetka), po navadi z napredujočimi težavami pri hoji. Večina bolnic in bolnikov lahko sicer živi kakovostno življenje. Danes je cilj obravnave karseda normalno funkcioniranje. Z zdravili skušamo povsem umiriti bolezen. Želimo si, da živijo normalno družinsko življenje, tudi da ženske zanosijo, da vsi normalno opravljajo svoje delo, delajo polni delavnik, itd.

Na kakšen način potem zdravnik postavi diagnozo? Po kakšnih raziskavah in ugotovitvah določi, da gre za multiplo sklerozo?

Pri utemeljenem sumu na multiplo sklerozo najpogosteje opravimo magnetno resonančno slikanje glave, včasih tudi hrbtenjače. Lahko opravimo lumbalno punkcijo s pregledom likvorja na oligoklonalne trakove. Včasih pa koristimo še elektro-fiziološko diagnostiko, po navadi vidne izvabljene odzive.

Kako pomembno je zgodnje zdravljenje omenjene bolezni? Jo lahko v zgodnji fazi toliko omilimo, da posameznik živi kakovostno življenje?

Zgodnje zdravljenje multiple skleroze je precej pomembno. Zdravila so zelo učinkovita v teh, že omenjenih obdobjih zagonov in izboljšanj. V napredujočih fazah pa žal še niso učinkovita. Tako si seveda želimo čimprejšnje diagnosticiranje.

Kot smo izpostavili v uvodu, lahko z zdravili, ki so na voljo, bolezen upočasnimo, žal pa je ne ozdravimo. Na kakšen način delujejo ta zdravila?

Res je, multiple skleroze ne moremo popolnoma ozdraviti z zdravili. Slednjih je sicer na voljo kar nekaj, pri nas imamo na voljo več

kot 10 različnih. To so protivnetna zdravila, delujejo pa na različne faze vnetja, preprečujejo prehod vnetnih celic v kri ali možgane, neposredno zmanjšujejo vnetje v možganih, itd.

V zadnjem času je na trg prišlo kar nekaj novih zdravil. Kakšne prednosti prinašajo bolnikom?

Zdravila za multiplo sklerozo imamo tudi v Sloveniji na voljo že 20 let. V glavnem so bila na voljo v obliki injekcij. Nova zdravila imamo približno sedem oziroma osem let, še novejša pa leto ali dve. Prednosti slednjih so, da so prijaznejša za uporabnike, so namreč v obliki tablet. Najnovejša celo v obliki infuzij, ki se jih daje redkeje, kar je velika prednost. Druga prednost pa je, da so močnejša. Vendar je to hkrati lahko težava, saj imajo močnejše tudi stranske učinke, zato strokovnjaki koristimo individualen pristop in predpišemo denimo manj učinkovita in varna zdravila tistim, ki nimajo hujše oblike bolezni oziroma so v začetni fazi, močnejša zdravila pa tistim, ki potrebujejo hitro in intenzivnejšo pomoč. Ob tem lahko povem, da nekaterih bolnikov sploh ne zdravimo. V primeru, da je zelo malo sprememb, bolnike samo opazujemo in spremljamo.

Se na tem področju v prihodnje obetajo še kakšne novosti?

Lahko trdim, da se obetajo. Glavna novost je zdravilo za bolnike s primarno napredujočo multiplo sklerozo. Lansko leto smo dobili rezultate prve študije, ki veliko obetajo. Zagotovo se bodo pojavile nove oblike teh zdravil. Prav tako lahko pričakujemo še nove molekule, ki bodo na drugačen način vplivale na bolezen.

Vemo, da se posameznik, ki se sooči z neko boleznijo, zateče k številnim vrstam pomoči. Kaj menite o alternativnem zdravljenju multiple skleroze?

V bistvu so bolniki z multiplo sklerozo dovzetni za alternativna zdravljenja, zato je to nekaj, o čemer se moramo pogovarjati. Načeloma poskušamo zdravniki bolniku pojasniti, da so dokazi, ki jih imamo za zdravila, ki jih prejemajo, zelo trdni. Za alternativne načine zdravljenja pa gre največkrat za opise, ideje in predvidevanja, da bo nekaj učinkovito. Načeloma si pač ne želimo, da bi se bolniki posluževali zdravljenj, ki jim škodijo. Eno od tovrstnih je širjenje vratnih ven z balončki. Takšni načini zdravljenja imajo lahko resne negativne stranske učinke. Med popularnimi načini alternativnih zdravljenj je tudi uporaba konoplje. Drži, da je eden od ekstraktov konoplje učinkovit pri spastičnosti in bolečini zaradi multiple skleroze. V pravi količini pomaga. Težava pa je v tem, da bi lahko potem konopljine pripravke veliko ljudi jemalo nenadzorovano. Težava jemanja ilegalnih kanibaidnih pripravkov je v tem, da so lahko stranski učinki, kot so vpliv na spomin, akutne psihoze, itd., večji od potencialnih prednosti. Ljudje si lahko preprosto napačno razlagajo vpliv določene substance na multiplo bolezen. Alternativna zdravljenja so včasih zelo nevarna, kot je to na primer zdravljenje s čebeljimi piki. To zagotovo ni učinkovito, zato moramo pri teh zadevah res paziti. Logično je, da si predvsem tisti z napredujočimi oblikami bolezni skušajo pomagati na številne načine, zato jim moramo zdravniki pravilno svetovati oziroma jim odsvetovati škodljive ali neučinkovite metode. Hkrati pa jim ne odsvetujemo določenih prehranskih dodatkov, ki zagotovo niso škodljivi, denimo vitamin D je celo priporočljiv.

Za konec bi morda lahko v luči optimizma izpostavila še kakšen primer vaših pacientk in pacientov, ki uspešno kljubujejo svoji bolezni in živijo polno, uspešno življenje.

Z razvojem vseh teh zdravil, ki so močna, učinkovita, vse varnejša, se bo upočasnil tudi potek napredujočih oblik in če dodamo še zdravila za simptome multiple skleroze, je prostora za optimizem dovolj.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Ne samo v skupini med moškimi, ki imajo odnose z moškimi, okuženost s HIV porašča.

B Največja težava so osebe, ki ne vedo, da imajo HIV, in se ne zdravijo.

C Najvarnejši partner je HIV-pozitiven partner v terapiji.

Še vedno HIV!

Intervju: Tomaž Vovko, dr. med.

O HIV-u oziroma o aidsu se že vrsto let veliko govori in piše pa ljudje še vedno ne poskrbijo za preventivo, da bi se virus vendarle skozi leta izkoreninil in bolezni v našem okolju ne bi bilo več. Vse preveč optimistično, da bi bilo res. Je to iluzija ali morda prihodnost, nam je med drugim odgovoril Tomaž Vovko, dr. med., s klinike za infekcijske bolezni UKC-ja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Okužena oseba najpogosteje prenese virus na druge osebe v prvih mesecih po okužbi (60 odstotkov vseh prenosov), ker je takrat najbolj kužna, ne ve za svojo okužbo in ima pogosto nezaščitene spolne odnose, potencialno z več spolnimi partnerji. Kako pa lahko prepoznamo prve simptome oziroma znake okužbe s HIV in koliko časa po tveganem obnašanju se pojavijo?

Pri nekoliko več kot polovici oseb, ki se okužijo s HIV, pride do sindroma, ki se pojavi od dva do šest tednov po izpostavitvi. Večina ima visoko vročino, glavobol, slabo počutje, bolečine v žrelu, drisko, pri mnogih se pojavijo povečane bezgavke, izpuščaj in značilne spremembe v krvni sliki. To je alarm za testiranje! Pri tem bi opozoril, da testi, ki jih lahko naročiš preko spleta, niso nujno kakovostni, lahko celo spregledajo začetno okužbo. Z njimi so imeli težave tudi izkušeni laboratorijski tehniki, kajti niso povsem preprosti za odčitavanje. Je pa seveda vsem v interesu, da se čim več ljudi v čim zgodnejši fazi odkrije, zato že nekaj let teče projekt, ki podarja vsak teden testiranje za HIV in druge spolno prenosljive okužbe. Zdaj se namreč ve, da je zdravljenje zelo uspešno, če se začne v tej zgodnji fazi. Žal pa v tej fazi ujamemo le 10 odstotkov okuženih oseb.

Je res, da se lahko potem okužba »skrije« in se posameznik počuti popolnoma zdravega? Koliko časa lahko to traja pred ponovnim izbruhom dodatnih okužb, ki so povezane s slabšo obrambno sposobnostjo okuženih oseb?

To je zelo različno od osebe do osebe. Doživel sem že primere, kjer je v enem letu prišlo do aidsa, teoretično pa je možno, da tudi več deset let ne izbruhne. Običajno pride do hujše simptomatske faze v približno sedmih letih. Je pa dejstvo, da nobeno obdobje ni varno, ve se, da bo v primeru zdravljenja HIV-a oseba zagotovo živela kakovostnejše življenje. Tako še enkrat več izpostavljam, da ni pametno preveč čakati. V primeru, da se živi rizično, se je treba testirati in, če je test pozitiven, je smiselno, da se čim prej začne zdraviti. Letos smo imeli veliko primerov z izjemno napredovalimi okužbami. Nekateri so že dva meseca v bolnišnici z dodatnimi okužbami. Moram povedati, da v tej fazi ljudem ni prijetno.

Okužba s HIV oziroma aids je bolezen, ki se jo da spremeniti v obvladljivo kronično bolezen, kljub vsemu pa je bolje ostati zdrav. Izpostaviva preventivne ukrepe, da do okužbe sploh ne pride.

Ne glede na poznavanje te tematike, kako je treba uporabljati kondome, živeti varno spolnost, itd., v Sloveniji dejansko še vedno porašča število okuženih s HIV-om. Beležimo pa tudi veliko sifilisa, hepatitisa c, gonoreje. Pa ne samo v tako imenovanih rizičnih skupinah, tudi v populaciji med heteroseksualnimi ženskami porašča število HIV-okuženih. Bilo bi na mestu, da se večkrat malo zamislimo in znanje, ki ga imamo, uporabimo. Če osebe ne poznaš, naj se uporabljajo kondomi, in če je teh partnerjev več, priporočam tudi testiranje. Slednje, še enkrat poudarjam, je res pomembno. Za primer naj izpostavim primer rizičnega ravnanja. Posameznik je živel z osebo, ki ima HIV, pa se ni odšel testirat. Čakal je, dokler ni popolnoma oslabel in še potem kljub očitnim znakom dolgo niso ugotovili, kaj mu je. Morda je tudi v tem segmentu še prostor za izboljšave v Sloveniji.

Študija START je pokazala, da takojšnje zdravljenje za 57 odstotkov zmanjša tveganje za smrt zaradi aidsa ali pojav bolezni, ki opredeljujejo aids ali tudi kardiovaskularne bolezni, končno odpoved ledvic, dekompenzacijo jetrne ciroze, rakave bolezni, ki niso povezane z aidsom. Zatorej je res pomembno, da se tisti, ki zboli, čim prej začne zdraviti. Še enkrat več poudariva, kako pomembna so testiranja!

Študija START je odgovarjala na to, kaj narediti z osebo, ki je okužena s HIV-om. Terapija najbolj koristi osebam, ki imajo najslabšo imunost. Pri takojšnjem uvajanju terapije se izboljša možnost preživetja. Pri ostalih smo bili malo v dilemi. Tehtali smo dobre in slabe strani in študija je pokazala, da je terapija boljša izbira, kljub neželenim učinkom samega zdravljenja. Terapijo morajo bolniki redno jemati do smrti. Ljudje bi morali živeti manj tvegano – nič namreč ne pomaga testiranje na dva meseca, dokler na koncu človek dočaka HIV-pozitivno. Zdaj se veliko govori tudi o biološki intervenciji oziroma preventivnem jemanju zdravil, ki bi po mojem mnenju prišlo prav pri osebah, ki imajo zelo visoko tvegano ravnanje. Pri nekom, ki ima 10-odstotno verjetnost na leto, da bo dobil HIV, bi se to v vseh ozirih »splačalo«. Žal je ob vseh ukrepih dejstvo, da se nekatere osebe še vseeno okužijo. Letos kaže, da bo rekordno leto, da bo okuženih več kot lani.

Testiranja se izvajajo po vsej Sloveniji, lahko pri svojem osebnem zdravniku, lahko na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja, v MSM skupnosti, itd. Vse skupaj poteka anonimno. Zakaj pa se potem po vašem mnenju Slovenci redko odločajo za testiranje za HIV, čeprav živijo tvegano?

Spodbujamo testiranje, vendar v resnici se tisti, ki bi ga res potrebovali, ne odločajo zanj. Dobršen delež je takšnih posameznikov, ki se ne identificirajo kot geji, odnose imajo v anonimnosti in ne gredo na testiranje. Med tistimi, ki se pridejo testirat, ugotavljam, da jih velika večina sploh ni v rizični skupini, ampak pridejo zaradi strahu. Moram pa reči, da je strah pred HIV-om vedno manjši. Pričakujemo namreč zelo podobno življenjsko dobo kot pri zdravi populaciji. V resnici se da s HIV-om dokaj normalno telesno živeti. Ljudje to vedo. Vseeno bi poudaril, da ni prijetno biti HIV-pozitiven. Vsi moji bolniki si želijo, da ne bi bili okuženi s HIV-om. Ni namreč pomembno samo telesno počutje, ampak gre tudi za duševne in socialne posledice. Še vedno govorimo o stigmi.

Ne nazadnje bi izpostavil še dejstvo, da bi morali tudi zdravstveni delavci večkrat pomisliti na možnost HIV-a in bolnike v večji meri testirati. Zdaj smo dosegli, da se bo prihodnje leto ponudilo testiranje vsem nosečnicam. Verjetnost, da najdemo HIV v tej skupini, je sicer majhna, zelo malo imamo otrok, ki so HIV-pozitivni, vendar po mojem mnenju vsako življenje šteje.

Priporočila za zdravljenje so se z novimi odkritji spremenila. Kako poteka? Kakšne so novejše terapije?

Zdravljenje je preprostejše, kot je bilo pred tridesetimi leti. V povprečju pacient vzame eno do tri, štiri tablete dnevno. Trend pa gre v smer, da bo potrebna le ena tabletka na dan. Obstajajo tudi injekcije, ki se jih aplicira na šest tednov. Zdravila imajo malo neželenih učinkov, med njimi so slabosti, driske, omotica, težave s spanjem, itd. Po raziskavah zaradi teh prekine z jemanjem do pet odstotkov ljudi. Pri večini težave izzvenijo ali pa zamenjamo zdravila, ki jih potem dobro prenašajo. V mesecu, dveh so ljudje brez zunanjih težav. Je pa pomembna doslednost in upoštevanje zdravnikovih napotkov. Pri 95 odstotkih ljudi po pol leta ni več virusa v krvi. Tisti, ki pridejo v zelo napredovali fazi, ostanejo dosmrtno imunsko oslabljeni. Uspešnost zdravljenja je veliko boljša, če začneš v zgodnji fazi.

Za konec pa še vprašanje iz uvoda, je možno, da bi aids v zahodnem svetu popolnoma izginil? Se ga bo kdaj dalo popolnoma ozdraviti?

Vedno delamo na tem, da bi HIV pozdravili. Teoretično je možno, vendar je virus take sorte, da se prepiše v našo dedno zasnovo in se lahko kadar koli sproži. Se pa trudijo, predvsem z aktivatorji imunskega sistema. Mislim, da jim bo uspelo. Bodimo optimistični!

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Esencialnih aminokislin in maščobnih kislin naše telo ne more sintetizirati, zato jih moramo dobiti s hrano.

B Absorpcijo kalcija zavira oksalat, ki se nahaja pretežno v rastlinski hrani.

C Jod je pomembna sestavina ščitničnih hormonov.

Brez njih je delovanje organizma okrnjeno

Ustrezna prehrana pripomore k boljšemu zdravju in preprečevanju bolezni, dolgotrajno neustrezna prehrana pa lahko poveča tveganje za razvoj bolezni. Mediji nas z vseh strani zasipajo s prispevki o zdravi prehrani, na tržišču se pojavljajo nova »zdrava« živila, ki naj bi krepila naše zdravje ... Pa ste se kdaj že vprašali, kaj pravzaprav je zdrava prehrana? Zdrava prehrana je tista prehrana, ki krepi in ohranja človekovo zdravje, ugodno vpliva na človekovo rast in razvoj, dobro počutje in navsezadnje tudi delovno storilnost. Zdrava prehrana je varna, hranilna in energijsko uravnotežena ter biološko sprejemljiva hrana. Govorimo o varovalni prehrani, ki vsebuje pretežno jedi iz polnozrnatih žit, sadje in zelenjavo, namesto živalskih uporablja rastlinske maščobe, pa še te v majhnih količinah. V preventivni prehrani mora biti čim manj praženih jedi in rafiniranih živil, še posebno preprostih sladkorjev.

Za ustrezno rast, razvoj in delovanje človek potrebuje več kot 120 kemičnih snovi, ki jih dobi s hrano in pijačo. Potrebuje makro- in mikrohranila, vlaknine, vodo in druge pomembne snovi. Makrohranila (beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe) so snovi, ki jih vsakodnevno uživamo v večjih količinah, telesu pa služijo kot vir energije in aminokislin, ki so gradniki telesnih beljakovin. Mikrohranila so mikroelementi: vitamini in minerali (železo, cink, magnezij ...). Prav nobeno živilo ne vsebuje vseh zgoraj naštetih hranilnih snovi, zato mora biti naša prehrana raznovrstna in vsebovati čim več različnih vrst živil.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Esencialne aminokisline

Aminokisline so razgradni produkti beljakovinskih živil. Esencialne aminokisline pa so tiste vrste aminokislin, ki jih telo ne more samo sintetizirati, zato jih lahko dobi le z ustrezno prehrano. Splošno razvrščamo med esencialne naslednje aminokisline: fenilalanin, valin, treonin, triptofan, izolevcin, metionin, levcin in lizin.

Cistein, tirozin, histidin in arginin so esencialne za otroke (ne morejo jih sintetizirati v zadostni količini). Potrebe po beljakovinah oz. aminokislinah so odvisne od zdravstvenega stanja in starosti posameznika (organizem, ki raste, ima kvantitativno večje potrebe). Beljakovine telo uporablja kot vir energije, hkrati pa so aminokisline, ki nastanejo kot razgradni produkti beljakovin, pomembni gradniki telesnih beljakovin. Zelo visok delež beljakovin v prehrani ima na telo lahko tudi negativen učinek, saj obremenjuje presnovo, taka prehrana je tudi acidogena.

Maščobe in maščobne kisline

Maščobe so v prehrani zdravega in bolnega človeka nujne zaradi visoke energetske vrednosti in zagotavljanja esencialnih maščobnih kislin. V primeru, da prehrana vsebuje izredno malo maščob, je otežena absorpcija v maščobah topnih vitaminov. Nasprotno pa prehrana, ki vsebuje veliko nasičenih maščobnih kislin in holesterola, zvišuje koncentracijo serumskega holesterola in betalipoproteinov, kar povečuje pogostnost aterosklerotičnih obolenj. Hrana, bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami, kot so rastlinska olja (oljčno, repično, koruzno, sončnično, sojino idr.), zmanjšuje koncentracijo holesterola v krvi. Maščobe v hrani razvrščamo glede na maščobne kisline (MK), ki jih vsebujejo: nasičene, enkrat nenasičene (mononenasičene) in večkrat nenasičene (polinenasičene). Nasičene maščobne kisline delujejo aterogeno in trombogeno. Mononenasičene maščobne kisline delujejo bolj zaščitno kot večkrat nenasičene.

Esencialne maščobne kisline so **večkrat nenasičene maščobne kisline** s strukturno konfiguracijo cis, ta pa je pogoj za biološko učinkovitost esencialnih maščobnih kislin. Teh maščobnih kislin človek ne more sintetizirati, dobi jih le z ustrezno prehrano. Esencialne maščobne kisline delimo v dve družini: maščobne kisline omega-6 in omega-3.

Priporočeno razmerje med maščobnimi kislinami omega-6 in omega-3 je 5 : 1 ali 2,5 odstotka energije iz maščobnih kislin omega-6 in 0,7 odstotka energije iz maščobnih kislin omega-3, kar pomeni, da je ciljni dnevni vnos pri zdravih 1,1–1,6 g maščobnih kislin omega-3. V nasprotju z maščobnimi kislinami omega-3 je maščobnih kislin omega-6 v naši prehrani preveč. Slednje se namreč nahajajo v nerafiniranih rastlinskih oljih (sončnično, sezamovo, bučno, koruzno olje) in hrani živalskega izvora (meso in mlečni izdelki), ki je vsakodnevno na našem jedilniku. Večji problem predstavlja vnos maščobnih kislin omega-3, katerih bogat vir so ribje olje, školjke (ostrige) in morske ribe (losos, tuna, polenovka, skuša, sardine), ki jih premalo uvrščamo v naš jedilnik. Medtem ko maščobne kisline omega-3 oz. pravilno razmerje med maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6 deluje zaščitno za naše zdravje: ščiti pred aterosklerozo in njenimi trombotičnimi zapleti, znižuje trigliceride in zmanjšuje nagnjenost trombocitov k strjevanju krvi in s tem nevarnost arterijske tromboze, hkrati pa je pomembno tudi za sintezo endogenih kanabinoidov, ki vplivajo na razpoloženje, vedenje in zavirajo vnetne procese v telesu. Po drugi strani so prevelike količine maščobnih kislin omega-6 lahko vzrok številnim bolezenskim in vnetnim procesom.

Glavna predstavnica **enkrat nenasičenih maščobnih kislin** je **oleinska kislina**, ki je je veliko v oljčnem olju, avokadu in mandljih. Oleinska kislina znižuje LDL-holesterol, trigliceride, razmerje skupnega holesterola glede na HDL-holesterol in povečuje HDL-holesterol.

Nasičene maščobne kisline oz. transmaščobne kisline nastanejo pri proizvodnji margarine in pri cvrenju živil, kjer pride do segrevanja nad 120 °C. Tudi mast živalskega izvora (loj, maslo, mast) vsebuje transizomere maščobnih kislin. Transmaščobne kisline povečujejo koncentracijo serumskega holesterola LDL (t. i. slab holesterol) in zmanjšujejo koncentracijo serumskega holesterola HDL (t. i. dober holesterol), zato veljajo za slabe maščobe. Dnevna prehrana naj ne bi vsebovala več kot en odstotek prehranske energije iz transmaščobnih kislin. Da bi dosegli te vrednosti, se moramo izogibati predvsem predelanim živilskim izdelkom, kot so nekateri namazi, krekerji, pecivo, piškoti in drugi slaščičarski izdelki iz margarine, ocvrto meso, čips, ocvrti krompirček in ostala hitra hrana.

Koencim Q10

Koencim Q10 (CoQ10) ali ubikinon najdemo v vseh celicah rastlin in živali in skoraj v vseh celicah enoceličnih organizmov (npr. bakterije). Naše telo ga lahko samo sintetizira. Nahaja se znotraj celic, na notranji mitohondrijski membrani, kjer je sestavni del dihalne verige, katere glavni namen je proizvajanje energijsko bogatih molekul, z drugimi besedami celične energije. Sodeluje tudi pri drugih reakcijah in ima antioksidativne lastnosti, te pa so pomembne za lovljenje prostih radikalov, ki nastajajo pri celičnih reakcijah in so ob reagiranju z DNK, beljakovinami in membranskimi maščobami škodljivi zdravju.

Pomanjkanja koencima Q10 v splošni populaciji ne zaznamo, izjemoma ob neustrezni prehrani: diete z omejenim vnosom maščob ali pretirano uživanje alkohola in tobaka. Njegova količina prične s starostjo upadati. Glavni vir koencima Q10 je naša lastna znotrajcelična sinteza, nekaj malega pa ga dobimo tudi s hrano (predvsem z mastnimi ribami – sardinami in skušami –, s polnozrnatimi žitaricami, sojo, z oreški, mesom in zelenjavo – predvsem s špinačo in brokolijem –, manj se ga nahaja v mleku in mlečnih izdelkih.

»Zdrava prehrana je varna, hranilna in energijsko uravnotežena ter biološko sprejemljiva hrana.«

KALCIJ je izjemno pomemben mineral v našem telesu, saj prispeva k normalnemu strjevanju krvi, omogoča primerno delovanje vseh mišic v telesu, prispeva k normalnemu prenosu živčnih impulzov, skrbi za normalno delovanje prebavnih encimov, ima pomembno vlogo pri delitvi in specializaciji celic ter je nujen za ohranjanje zdravih kosti in zob. Potrebe po kalciju so odvisne od starosti. Največ kalcija potrebuje odraščajoča mladina. Dobri viri kalcija so mleko in mlečni izdelki, predvsem trdi siri, tofu, če je pripravljen s kalcijevim sulfatom. Kalcij najdemo tudi v zeleni zelenjavi, vendar je v listnati zelenjavi pogosto prisoten zaviralni faktor, oksalat, ki s kalcijem tvori netopno spojino, zato se ta ne more absorbirati v kri. Nekoliko bolje se kalcij absorbira iz brokolija, ohrovta, koromača in pora. Dober vir kalcija so lahko tudi nekatere mineralne vode.

SELEN je mikroelement, ki v telesu sodeluje kot kofaktor življenjsko pomembnih encimov in beljakovin ter antioksidativnih mehanizmov. Pomemben je tudi pri regulaciji celične rasti in vzdrževanju plodnosti, ohranja zdrave lase in nohte, skupaj z jodom je pomemben za delovanje ščitničnih hormonov, hkrati pa ščiti celice pred oksidativnim stresom. Količina selena v živilih je odvisna od koncentracije selena v zemlji, od koder pride v rastline, živalsko krmo in posledično tudi v živali. Najbogatejši viri selena so morska hrana, jetra, meso in jajca. Vsebujejo ga tudi žita, sadje in zelenjava ter oreški, vendar v manjših količinah.

CINK je pomemben za ohranjanje zdravih las, nohtov in zob, vida ter primerne kognitivne funkcije, sodeluje pri presnovi kislin, baz, ogljikovih hidratov, vitamina A, pomemben je za sintezo beljakovin, pozitivno vpliva na plodnost in sposobnost razmnoževanja ter ima antioksidativne lastnosti. Najdemo ga pretežno v hrani živalskega izvora, v telesu pa sodeluje v številnih encimskih reakcijah kot kofaktor. Tudi rastlinska živila ga vsebujejo nekaj, vendar je absorpcija pogosto motena zaradi prisotnosti fitatov v rastlinah. Dobri viri cinka so vse vrste mesa, jajca in mlečni izdelki ter ostrige.

JOD je esencialno mikrohranilo, saj je pomembna sestavina ščitničnih hormonov, ta pa sta pomembna za normalen razvoj možganov ter za uravnavanje presnove telesa. Danes pomanjkanje joda opažamo izjemoma, namreč v Sloveniji je bil leta 1953 uveden obvezen ukrep jodiranja kuhinjske soli s kalijevim jodidom. Tako smo uspeli doseči primerno preskrbljenost z jodom med prebivalstvom, s tem pa se je znižala pojavnost golšavosti, ki je odraz nepravilnega delovanja ščitnice. Za dojenčke in otroke v razvoju je jod pomemben predvsem za normalen razvoj živčevja. Pomanjkanje lahko vodi v umsko zaostalost.

Zanimivosti:

- Pri tistih, ki zaužijejo hrano, ki ima več kot 35 odstotkov vse dnevne energijske vrednosti v obliki maščob, je tveganje, da umrejo zaradi akutnih srčno-žilnih dogodkov, znatno višje kot pri tistih, ki uživajo prehrano, ki ne vsebuje več kot 30 odstotkov energije iz maščob.
- Iz nenasičenih maščobnih kislin s konfiguracijo cis lahko pri hidrogeniranju olj pri proizvodnji margarine nastanejo maščobne kisline s trans konfiguracijo, ki povečujejo potrebe organizma po esencialnih maščobnih kislinah.

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

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Vrsta priporočenih cepljenj na potovanju je odvisna od destinacije, trajanja, namena in načina potovanja ter značilnosti posameznega potnika.

B Najpogostejša zdravstvena težava potnikov je potovalna driska.

C Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja je pod različnimi pogoji veljavna v številnih evropskih državah, pa tudi v Avstraliji.

Skrb za zdravje tudi na počitnicah

Kdaj pomislite, kakšen bo vaš spomin na naslednje dopustovanje? Razglednica s kokosovimi palmami, peščenimi plažami, barviti spominki in … tropska bolezen. Medtem ko boste veselo pakirali kopalke in sončno kremo, ne pozabite tudi na nekatere nujne »dodatke«, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj, preden vaše letalo odleti v sončne kraje. Za vas smo torej pripravili nekaj koristnih nasvetov, povezanih s cepljenjem, zavarovanjem in zaščito, ki jih preberite takoj za turističnim vodičem.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Uporabite glavo in se izognite malariji

Pred potovanjem v tropske, pa tudi nam bližnje kraje se je priporočljivo pozanimati o cepljenju, ki se razlikuje glede na posamezno državo. »Vrsta priporočenih cepljenj na potovanju je odvisna od destinacije, trajanja, namena in načina potovanja ter značilnosti posameznega potnika,« pojasnjuje **mag. Zoran Simonović, dr. med., spec. epidem.**, ki potnikom priporoča cepljenje proti hepatitisu A kot samostojno ali v kombinaciji s cepivom proti hepatitisu B. Vsem, ki nameravate odpotovati v dežele indijske podceline, JV Azije, Afrike in Latinske Amerike, priporočajo tudi cepljenje proti tifusu, če pa imate namen v sušnem obdobju odpotovati v dežele subsaharske Afrike, se pozanimajte o cepljenju proti meningokoknim meningitisom. »Posameznim potnikom svetujemo tudi cepljenje proti japonskemu encefalitisu, otroški paralizi, gripi, steklini in tetanusu, v primeru potovanja na območja s pojavom rumene mrzlice pa je obvezno cepljenje tudi proti tej vrsti bolezni. Vsem, ki potujejo na malarična območja, predpišemo ustrezno zaščito v obliki preventivnega jemanja tablet,« nam je razložil sogovornik. Z uporabo antimalarikov namreč zmanjšamo tveganje za malarijo, ki se sicer lahko konča tudi s smrtnim izidom. Letno sicer za malarijo zboli več kot 15.000 potnikov, v največji meri tisti, ki antimalarikov ne jemljejo. Tako kot vsako zdravilo imajo sicer tudi antimalariki možne neželene pojave. Ti so odvisni od vrste uporabljenih antimalaričnih zdravil in so na splošno zelo redki. Ljudje sicer v večini ne zaznajo posebnih težav ali pa so te prehodne in spontano izzvenijo še med jemanjem. Težave lahko zajemajo vse od blagih prebavnih težav do težav s spanjem in motenj razpoloženja, resni neželeni učinki pa so izjemno redki.

Poskrbite tudi za ustrezna cepljenja otrok

»Pri nekaterih vrstah cepljenj je treba opraviti dva odmerka cepljenja v razmiku vsaj štirih tednov, da pridobimo dovolj visoko zaščito, ki prepreči razvoj bolezni v primeru okužbe. Zato začetek cepljenja svetujemo pet do šest tednov pred odhodom. Pri drugih vrstah cepljenj je dovolj en odmerek, za katerega svetujemo, da ga opravimo vsaj dva do tri tedne pred odhodom na potovanje. Sicer pa je tudi potnike, ki potujejo »v zadnji minuti«, smiselno zaščititi z določenimi cepljenji,« razlaga mag. Zoran Simonović, dr. med., spec. epidem. Nosečnice se lahko pred boleznimi zaščitijo s tako imenovanimi »mrtvimi« cepivi, ki ne predstavljajo tveganja ne za nosečnico ne za razvijajoči se plod. Pred potovanjem pa je treba poskrbeti tudi za ustrezno zaščito otrok z vsemi predpisanimi otroškimi cepljenji. Z ostalimi vrstami cepiv cepijo šele otroke, starejše od enega ali dveh let, odvisno od vrste cepiva. Za otroke večinoma obstajajo otroški odmerki cepiv, tudi zdravila za preprečevanje malarije se odmerijo glede na težo malčka. Med potovanjem velja posebno pozornost počutiti higieni in ustrezni prehrani. Potovalna driska je namreč najpogostejša zdravstvena težava, ki se pojavi na samem potovanju ali kmalu po vrnitvi domov in doleti 20–60 odstotkov vseh

popotnikov. Okužimo se lahko s hrano ali pa povzročitelje bolezni prenesemo v telo preko onesnaženih rok. Običajno je driska blaga in mine sama od sebe, v četrtini primerov zahteva spremembo v potovalnem načrtu in včasih bolnika za kak dan tudi priklene na posteljo. Pogoste so bolezni, ki jih prenašajo komarji in drug mrčes, poleg malarije lahko potniki zbolijo tudi za dengo, rumeno mrzlico in drugimi tropskimi obolenji. Nevarnost lahko predstavljajo tudi ugrizi živali. Na dopustu smo lahko izpostavljeni številnim alergenom, zato se poveča tudi pojavnost alergij.

Pred potovanjem se zanimajte o dosegu zavarovanja

In kako se lahko pred številnimi boleznimi, ki prežijo na nas, zavarujemo? Po obveznem zdravstvenem zavarovanju imajo zavarovane osebe med začasnim bivanjem v tujini zagotovljene pravice do nujnih oziroma potrebnih zdravstvenih storitev pri zdravnikih in zdrav-stvenih ustanovah, ki so del javne, državne zdravstvene mreže. Evropsko kartico zdrav-stvenega zavarovanja si lahko vsaj štiri dni pred odhodom naročite na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije ali preko mobilnega telefona. Zavod jo izda za obdobje najmanj 30 dni in največ pet let, veljavnost pa je odvisna od urejenosti obveznega zdravstvenega zavarovanja. Vendar pa se pred samim potovanjem pozanimajte o pogojih evropske zdravstvene kartice, saj se ti razlikujejo glede na želeno destinacijo. Tako boste v večini evropskih držav lahko brez težav uveljavljali pravico do potrebnih zdravstvenih storitev pri zdravnikih in zdravstvenih ustanovah, ki so del javne, državne zdravstvene mreže. Prav tako lahko na podlagi meddržavnega sporazuma uveljavljate pravico do nujnega zdravljenja in nujne medicinske pomoči v daljni Avstraliji, pri čemer morate poleg evropske kartice obvezno predložiti tudi potni list. Drugačni pogoji veljajo tudi za dežele nekdanje Jugoslavije, več informacij o tem pa lahko pridobite na spletni strani ZZZS. »V ostalih državah morajo zavarovane osebe same poravnati stroške za nujno zdravljenje in nujno medicinsko pomoč, nato pa jim ob vrnitvi domov na osnovi predložene dokumentacije Zavod, v upravičenih primerih, te stroške povrne, in sicer v višini povprečne cene teh storitev v Sloveniji,« opozarjajo na ZZZS, morebitnim neprijetnostim pa se lahko izognete s sklenitvijo komercialnega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini. Tovrstna zavarovanja namreč krijejo stroške nujnega zdravljenja in nujne medicinske pomoči v tujini brez neposrednega plačevanja storitev tako v zasebnih kot tudi v javnih, državnih zdravstvenih ustanovah in nudijo vrsto drugih praktičnih storitev, kot so prevoz, pravna pomoč in mnoge druge. Na zavodu tovrstna zavarovanja priporočajo vsem, ki se nameravajo v tujini ukvarjati z dejavnostmi, z večjo verjetnostjo nastanka poškodb ali drugih bolezenskih stanj.

Poskrbite za najmlajše in najstarejše

Med potovanjem je posebno skrb potrebno posvetiti tudi najbolj občutljivim popotnikom: otrokom, starejšim in nosečnicam. Najmlajši najpogosteje zbolijo za prebavnimi okužbami ali različnimi virozami, ki jih lahko spremljata bruhanje in driska. Ob tem je treba poskrbeti, da otrok zaužije zadostno količino vode, ki mu jo ponudimo v manjših dozah, prav pa nam bodo prišle turi raztopine in praški za preprečitev izsušenosti. V primeru hujše dehidracije je treba poiskati zdravniško pomoč. Na potovanju se dokaj pogosto srečujemo tudi z vnetji zgornjih dihal, ki so pogosta predvsem pri otrocih zaradi slabše higiene rok. Med potovanjem malčke pogosto tarejo tudi poškodbe in piki žuželk, na katere naletijo med raziskovanjem, zato bodimo pripravljeni tudi na slednje. Prav nam bodo prišla mazila za lajšanje bolečin, pršila za rane in še nekateri drugi pripomočki, ki jih pospravimo v potovalno lekarno. Tudi starejši so v poletnih mesecih na udaru pred dehidracijo, saj imajo zmanjšano možnost za ohranjanje vode v telesu in zmanjšan občutek za žejo. Prav zato je hidracija pri starejših bistvenega pomena, zaužijejo pa naj predvsem zadostno količino brezalkoholnih in nesladkanih pijač, najbolje vode. Zaradi povečane nevarnosti hipertermije, povišane telesne temperature zaradi nezmožnosti telesnega ohlajanja, naj se starejši v vročih mesecih zadržujejo v hladnih prostorih, izogibajo naj se večjim telesnim naporom. S težavami v času poletnih potovanj pa se soočajo tudi nosečnice, ki naj se vsaj dva meseca pred načrtovanim odhodom posvetujejo z zdravnikom. Ker so nosečnice dovzetnejše za najrazličnejša vnetja, katerih možnost za nastanek je še posebej povečana v toplih ter vlažnih območjih, strokovnjaki priporočajo primerno izbiro udobnih oblačil iz naravnih materialov. Na potovanjih naj jih redno spremlja ustekleničena voda, s katero se izognejo dehidraciji, pozorne pa naj bodo predvsem na letalu, kjer zaradi pomanjkanja tekočine lahko pričejo zatekati stopala in gležnji.

Ob aktivnem preživljanju prostega časa in večji mobilnosti se srečujemo tudi s povečanim tveganjem za pojav poškodb, pogosto težavo pa predstavlja tudi potovalna slabost, ki je posledica neusklajenosti med dejanskimi in zaznanimi premiki telesa. Na potovanju se lahko srečamo tudi s težavami zaradi prekomerne izpostavljenosti soncu, onesnaženemu zraku, visoki nadmorski višini, spolno prenosljivim boleznim itd.

Obvezna potovalna oprema:

- Veljavna kartica zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino.
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi.
- Rehidracijski prašek, ki bo v primeru bruhanja ali driske nadomestil izgubljene minerale in preprečil dehidracijo.
- Tablete za zdravljenje zaprtja ali driske, v primeru zastrupitve bo dobrodošlo medicinsko oglje.
- Zdravilo proti slabosti, ki bo prav prišlo vsem, ki slabo prenašajo morsko vožnjo ali ovinkaste ceste. Bodite pozorni, saj vsa zdravila niso primerna za otroke, zato jih nadomestite z ingverjevimi bomboni.
- Tableta za čiščenje vode, ki vam bo prišla prav predvsem v deželah, kjer se soočajo s težavami s pitno vodo.
- Ne pozabite zdravila proti alergiji, s katerim boste ublažili alergijske težave, predvsem če ste nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike ali hrano.
- Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopov in ostalih žuželk, ne pozabite pa niti na pripravke za lajšanje posledic pika.
- Poleg zdravil s seboj vzemite tudi termometer in komplet za prvo pomoč, ki naj vsebuje sterilne obveze, gaze, elastični povoj in ostale povoje, razkužilo ter škarjice.

adrialab®
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

Zazvoni telefon, a ga ne slišite

Si predstavljate, kako bi bilo, če bi zazvonil telefon, a ga ne bi slišali? Ali da bi kdo pozvonil na zvonec pred vhodnimi vrati, ne da bi to vedeli? Tisti, ki slišimo, si težko predstavljamo, s kakšnimi vsakodnevnimi težavami se srečujejo ljudje z okvaro sluha. Tehnični pripomočki, ki gluhim in naglušnim osebam pomagajo premagovati ovire v komunikaciji, so zanje nepogrešljivi.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Pestra ponudba tehničnih pripomočkov

Z razvojem tehnologije so se za osebe z okvaro sluha izboljšale tudi možnosti za komunikacijo in aktivno vključevanje v življenje družbe. Dandanes je ponudba tehničnih pripomočkov za osebe z okvaro sluha tudi na slovenskem trgu dokaj pestra, a dobaviteljev je še vedno zelo malo. Ti pripomočki so: FM-sistem, indukcijske zanke za televizijski sprejemnik, budilke z vibratorjem, elektronske varuške, videofoni, svetlobni hišni zvonci, telefoni z ojačevalcem, vibracijske zapestne ure, če omenimo le nekatere.

FM-sistem, ki omogoča boljše poslušanje sogovornika, je neprecenljive vrednosti pri pouku in študiju na univerzi, pri sporazumevanju na delovnem mestu, obisku sestankov, seminarjev … Sestavljata ga mikrofon oz. oddajnik in sprejemnik: poenostavljeno rečeno deluje tako, da se zvok preko mikrofona na oddajniku, ki ga ima nameščenega govorec, preko sprejemnika neposredno prenaša v slušni aparat naglušne osebe, ki nosi sprejemnik in ima vključeno funkcijo T na slušnem aparatu. Poleg tega FM-sistem vidno zmanjšuje hrup iz ozadja in negativni vpliv odboja. Z dodatno opremo omogoča tudi bolj kakovostno poslušanje televizije in radia, nekateri modeli pa olajšajo tudi pogovor preko mobilnega telefona.

Zelo uporabni so tudi stacionarni telefoni z vgrajenim ojačevalnikom. Na zvonjenje opozarja zelo močna svetloba, imajo pa tudi velike tipke, ki so lahko osvetljene.

Na voljo so tudi različne izvedbe budilk, ki nas prebudijo bodisi z zelo močnim zvonjenjem, vibriranjem, s svetlobo ali s kombinacijo teh načinov.

Za mlade gluhe in naglušne mamice je nepogrešljiva elektronska varuška, saj omogoča, da slišijo svojega otroka, ko so v drugem prostoru. Na njegov jok opozarja z vibriranjem ali močnimi svetlobnimi bliski.

V okviru Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije v Ljubljani deluje Center možnosti – tehnično informacijska pisarna, v kateri si je mogoče določene tehnične pripomočke ogledati in jih preizkusiti (nakup je mogoč le pri dobaviteljih). V njej vam bo strokovnjak svetoval glede tega, kateri so za vaše potrebe in stopnjo okvare sluha najprimernejši. Lahko jih boste tudi preizkusili, kar vam bo močno olajšalo odločitev pri končnem nakupu, saj zanje pri ponudnikih ni preizkusnega obdobja. O nakupu velja dobro razmisliti, ker ste do naslednjega upravičeni šele po izteku dobe trajanja pripomočka. Prav tako ne kupujte ničesar, česar zares ne potrebujete. Center možnosti pripravlja tudi informativna predavanja o tehničnih pripomočkih v lokalnih društvih, knjižnicah, domovih upokojencev, dnevnih centrih, kjer jih upravičenci lahko preizkusijo in si jih v društvih tudi izposodijo na reverz.

»V okviru Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije v Ljubljani deluje Center možnosti – tehnično informacijska pisarna, v kateri si je mogoče določene tehnične pripomočke ogledati in jih preizkusiti.«

Uveljavljanje pravice do tehničnih pripomočkov

Po Zakonu o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI), ki je bil sprejet leta 2010 in se je začel izvajati oktobra leta 2014 s Pravilnikom o tehničnih pripomočkih in prilagoditvi vozila, imajo upravičenci – gluhe, naglušne, gluhoslepe, slepe in slabovidne osebe – pravico do uveljavitve subvencije za nakup tehničnih pripomočkov. Stopnja okvare, ki je potrebna za pridobitev posameznega pripomočka, je navedena med pogoji. Država pripomočke s seznama sofinancira v višini 85 do 100 odstotkov; do polnega sofinanciranja so upravičene socialno ogrožene osebe, kot so prejemniki socialne pomoči.

Za pridobitev tehničnega pripomočka morajo upravičenci izpolniti vlogo, ki jo dobijo na upravni enoti v kraju prebivališča; ta zatem izda odločbo in vrednotnico. Za tiste, ki so dražji od 500 evrov, je treba pridobiti mnenje izvedenca, ki ugotovi, ali je upravičenec sposoben tehnični pripomoček sam uporabljati in ali mu bo bistveno olajšal komunikacijo. Z eno odločbo je mogoče pridobiti več tehničnih pripomočkov, za vsak tehnični pripomoček upravna enota izda posamezno vrednotnico. Če se upravičenec odloči za dražjo izvedbo, razliko krije sam, če pa je cena tehničnega pripomočka nižja od vrednosti, označene na vrednotnici, država še vedno krije le 85 odstotkov vrednosti. Trajnostna doba tehničnih pripomočkov je 5, 6 ali 10 let. Po preteku te dobe lahko upravičenec uveljavi pravico za isti tehnični pripomoček.

Kot je opozoril **Adem Jahjefendić**, strokovni sodelavec Centra možnosti, so do subvencije upravičene le osebe s težko izgubo sluha, in sicer najmanj 80 odstotkov po Fowlerju. Osebe po 15. letu starosti, ki imajo nižjo stopnjo okvare, so z izgubo sluha na meji ali pa je ta na eni strani močnejša in na drugi lažja, morajo pripomočke še vedno v celoti kriti same, čeprav jih potrebujejo. Po podatkih iz začetka lanskega leta so se uporabniki najpogosteje odločali za nakup tehničnih pripomočkov za video komunikacijo, kot so mobilni telefon, tablični in prenosni osebni računalnik. Vendar te država sofinancira le tistim, ki imajo več kot 95-odstotno okvaro sluha po Fowlerju ter odločbo, da so uporabniki slovenskega znakovnega jezika. Jahjefendić meni, da bi bilo treba na seznam subvencioniranih tehničnih pripomočkov uvrstiti tudi naprave, ki opozarjajo na nevarnost, kot so naprave za javljanje dima, požara in izliva vode, ter napravo za zaznavanje ogljikovega monoksida. Povedal je tudi, da še vedno veliko ljudi ne pozna tehničnih pripomočkov, niti niso seznanjeni s tem, da je s pomočjo slušne indukcijske zanke in funkcije T na slušnem aparatu mogoče bolj kakovostno razumeti govor na televiziji, poslušati radio … Za osebe s slušnim aparatom je eden največjih problemov poslušanje pogovornih oddaj po radiu in televiziji, ki so opremljene z zvočno podlago, saj je zanje zelo moteča in onemogoča razumevanje govora. Zato je v okviru mednarodnega dneva ozaveščanja o hrupu, ki ga obeležujemo konec aprila, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije na televizijske in radijske hiše naslovila poziv, naj naredijo medije dostopne tudi zanje.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A V primeru težav ne odlašajte predolgo s pregledom pri zdravniku ali fizioterapevtu.

B Redna in predvsem zmerna telesna dejavnost vodi k zmanjševanju stresa in izboljšuje psihofizično počutje.

C Bolečina je naša zaveznica, pove nam, da je nekaj narobe in da telo potrebuje našo pozornost.

»Vi pa imate veliko vozličkov …«

Intervju: dipl. fizioterapevt Matej Ipavec

Imate kronične bolečine v križu, nepojasnjene glavobole, občutite bolečine v vratu in ramenskem delu? Morda je vzrok težav tako imenovan miofascialni bolečinski sindrom. O tem, kaj to je in kaj so prožilne točke, kako jih diagnosticiramo in zdravimo, smo se pogovarjali z diplomiranim fizioterapevtom Matejem Ipavcem.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj pravzaprav so mišični vozli?
Ta izraz ni ustrezen, čeprav ga veliko ljudi uporablja. Primer iz prakse: »Nekdo, ki ima na primer bolečine v vratnem delu in ramenskem obroču, se odpravi k maserju na masažo, ki začuti neki tonus in reče stranki, da je polna vozlov.«

Zadeva je bistveno drugačna. Mišice so grajene iz mišičnih vlaken, ki so obdana z različnimi mišičnimi ovojnicami (fascijami). Te fascije med sabo povezujejo več mišičnih vlaken, lahko pa tudi večje mišične skupine. Če poenostavim: fascija je komponenta mehko tkivnega sistema, ki obdaja mišice, kosti, organe, živce, žile ter ostale notranje strukture. Prisotna je tako v globini telesa kot tudi tik pod kožo in se razteza od glave do prstov na nogi. Primarna naloga in ena od funkcij omenjene strukture je zmanjševanje trenja med posameznimi mišicami, zagotavljanje podpore pri prenašanju obremenitev in napetosti, ki nastanejo zaradi mišične aktivnosti ali zunanjih sil po celem telesu. Če še poenostavim: fascije torej omogočajo, da mišični snopi lepo drsijo med seboj, nikakor pa se ne morejo »zavozlati«. V nasprotnem primeru bi bilo naše telo po enem daljšem sprehodu ali teku en velik »vozel«.

Kaj je miofascialni bolečinski sindrom (MBS) in kateri so vzroki za njegov nastanek?
Primarni dejavnik je dandanes stres, vendar to ni edini vzrok. Povzročajo ga predvsem preobremenitve na delovnem mestu, treningih, nepravilna in predvsem slaba drža, poškodbe, pomanjkanje telesne dejavnosti, različna bolezenska stanja …

Za MBS so značilne mišične prožilne točke (MPT), za katere velja, da ob pritisku nanje lahko sprožijo lokalno ali »sevajočo« oddaljeno bolečino. Rečem lahko torej, da je MBS skupek več takih točk, tako kroničnih kot akutnih. Zavedati se je treba, da se ne pojavi čez noč, temveč je proces, ki se začne počasi z lokalno bolečino, ki lahko velikokrat čez dan izzveni in se nato povrne v valovih. V nekaterih primerih se MBS kaže tudi kot sekundarna komplikacija določenega bolezenskega ali poškodbenega stanja v telesu, recimo protruzije diska, mišičnih skrajšav, slabe medmišične koaktivacije ipd.

Praksa kaže, da ob prvem pojavu bolečine ljudje po navadi ne storijo ničesar; če to traja dlje, se nekateri odpravijo k osebnemu zdravniku, ki v veliki meri predpiše protibolečinska zdravila; spet drugi se odpravijo na masažo … V večini primerov obe metodi zmanjšata bolečino le za kakšen dan ali dva. Če želimo MBS res pozdraviti, je potreben celoten pristop k zdravljenju, torej ne le zdravljenje simptoma bolečine, temveč tudi odstranjevanje njenega vzroka.

Nam lahko poveste kaj več o diagnostiki in ustrezni terapiji?
Bistveno je, da zagotovimo bolniku individualni pristop in opravimo temeljit pogovor. Nato se opravi pregled predhodne medicinske dokumentacije, čemur sledi opravljanje splošnih testov mišično-skeletnega sistema in nato še specifičnih, ki nam pozneje točno povedo, kaj je narobe. Šele zatem začnemo izvajati ciljno fizioterapijo. V nekaterih primerih so vzroki MBS lahko duševni, socialni ali biološki; v takem primeru je treba bolnika napotiti na nadaljnjo obravnavo.

»Primarni dejavnik je dandanes stres, vendar to ni edini vzrok. Povzročajo ga predvsem preobremenitve na delovnem mestu, treningih, nepravilna in predvsem slaba drža, poškodbe, pomanjkanje telesne dejavnosti, različna bolezenska stanja ...«

Posamezna individualna fizioterapevtska obravnava MBS lahko traja vse od 30 do 90 minut, kar je precej težko izvajati v javnih ustanovah. Zaradi pomanjkanja časa ali primerno specializiranega kadra in njegove preobremenjenosti se le težje izvaja na primer v bolnišničnem programu. Terapijo večinoma izvajajo zasebni fizioterapevti, ki imajo primerno izobrazbo in so specializirani za mišično-skeletne poškodbe.

MBS običajno zdravimo z manualnimi tehnikami v kombinaciji z razteznimi vajami, elektroterapijo, z neposrednimi pritiski na MPT, masažo, vajami za ravnotežje, koordinacijo ter vajami za moč in vzdržljivost. Pomembno je, da je bolnik skozi celoten postopek voden in ni prepuščen samemu sebi.

Zavedajte se, da je bolečina naša zaveznica, saj nas opozarja na to, da je v telesu nekaj narobe. MBS ne mine sam od sebe, temveč se v večini primerov težave stopnjujejo in je pozneje potrebnih več terapij.

Kako učinkovita je takšna terapija?

Običajno je zelo učinkovita – potrebni sta dve do tri, včasih štiri terapije. S terapijo odpravimo bolečine in pričnemo s korektivnimi vajami. Vendar praksa kaže, da se prepogosto dogaja, da bolniki ob uspešni fizioterapiji in izgubi bolečine pozabijo na predhodne težave in se vrnejo k staremu načinu delovanja (ponovno nazadujejo). Tako znova opustijo gibanje, dobro držo, zaradi česar se sčasoma ponovno znajdejo v enakem položaju kot pred terapijo. Nekateri pa si želijo dodatne vaje in gradivo, kako bi svoje stanje še dodatno izboljšali, saj se po dolgem času zelo dobro počutijo. Motivacija je tu ključnega pomena. Sam vedno rečem, da je terapija uspešna toliko, kolikor smo sami pripravljeni narediti. Torej je odvisna od nas samih – ali se bomo pravočasno odpravili na pregled, se držali navodil, bomo redno izvajali vadbo … Prav zaradi tega pravim, da se lahko bolnika rehabilitira 90-odstotno, kar pomeni stanje brez bolečine in da lahko vsakodnevne dejavnosti ponovno opravlja brez težav. Za dodatnih 10 odstotkov pa mora vsak posameznik poskrbeti za samokontrolo in redno samostojno izvajati korekcijsko vadbo.

Kaj lahko sami storimo, da preprečimo nastanek MBS?

Poskušajmo čim bolj zmanjšati stres ter se redno in pravilno gibajmo. Če nekomu, ki opravlja pretežno sedeče delo, svetujemo, naj se več giba, to ne pomeni, da naj zaide v drugo skrajnost in začne teči polmaraton. Telesne dejavnosti naj stopnjuje postopno in naj se na primer dvakrat tedensko povzpne na manjšo vzpetino ali preteče 1–2 km lahkega (pogovornega) teka. Priporočljivo se je udeležiti vodene vadbe, ki potekajo v majhnih skupinah in na katerih udeležence seznanijo s pravilno vadbo. Najnevarnejši so »preskoki«, ko tisti, ki so bili daljši čas neaktivni, začnejo pretiravati s telesno dejavnostjo. To povzroča preobremenitvene težave, ki lahko vodijo k resnim težavam.

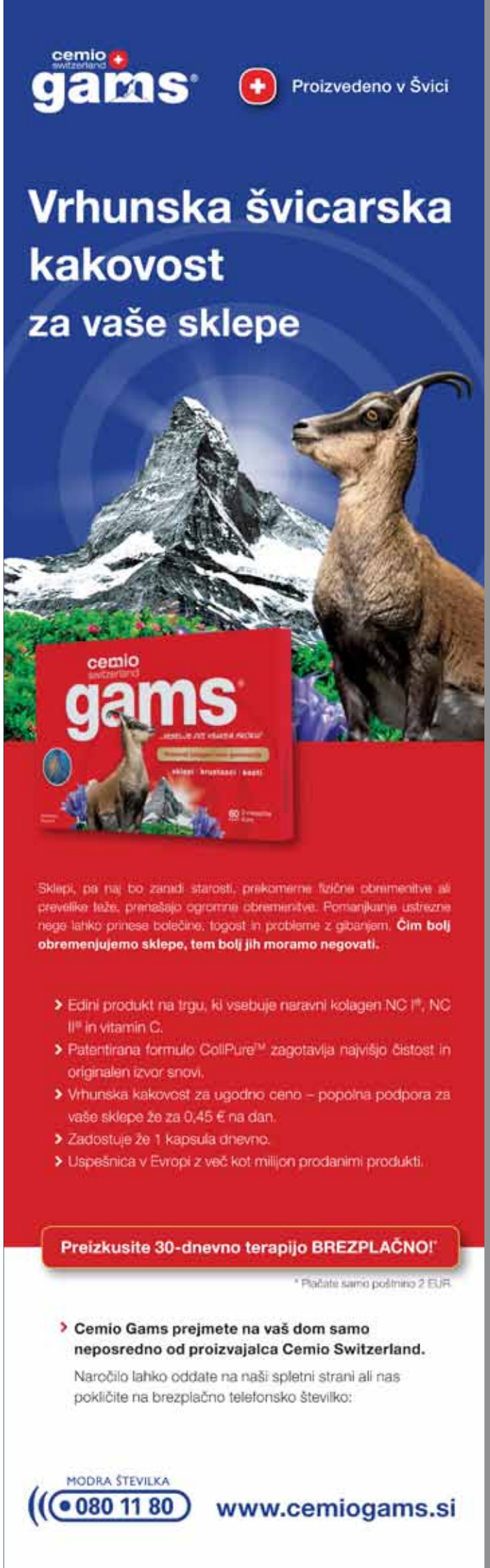
Kdo vam lahko pomaga?

MAX MEDICO D.O.O.

Kersnikova 5, 1000 Ljubljana,
tel. 01/231 60 86, 01/231 17 62, info@maxmedico.si, www.maxmedico.si

Maxim Krylov, dr.med., specialist nevrolog

Manualna terapija, akupunktura, udarno valovna terapija, elektromagnetno – resonančna terapija.



Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Strupene snovi v cigaretnem dimu povzročajo številne bolezni.

B Nastanek rakavih celic spodbudi predvsem dolgoletno kajenje cigaret.

C Pomembne spremembe v novem zakonu o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov.

Zasvoji, zastruplja, ubije

Boj proti tobaku je star kot tobak sam. Že leta 1604 se je proti uporabi boril angleški kralj James, ki ga je opisal kot „navado, gnusno za oči, zorno za nos, škodljivo možganom in sovražno pljučem“. Kralj Ludvik XIII. je v svoji državi kajenje prepovedal, papež Urban VIII. pa je kadilce kar izobčil iz Cerkve. Zvezo med kajenjem in rakom so odkrili v petdesetih letih 20. stoletja in od takrat je vse več držav, ki si goreče prizadevajo za omejevanje uporabe tobaka. Slovensko ministrstvo za zdravje je v ta namen pripravilo nov predlog zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov, ki v našo zakonodajo prenaša tudi evropsko uredbo o tobaku. Zakon bi moral biti sprejet še pred poletjem.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Raba tobaka je eden vodilnih vzrokov za nastanek številnih bolezni, ki poslabšajo kakovost življenja, vodijo v invalidnost in povzročajo prezgodnjo smrt. Na zasedanju Generalne skupščine SZO leta 2003 so države članice sprejele okvirno konvencijo SZO o nadzoru nad tobakom, da bi zmanjšale epidemijo tobaka in škodljive posledice njegove rabe. Popolno izvajanje okvirne konvencije SZO o nadzoru nad tobakom je prvi korak pri doseganju globalnega prostovoljnega cilja glede zmanjšanja razširjenosti kajenja do leta 2025, ki naj bi vodil do družbe, v kateri uporablja tobak le še pet oziroma manj kot pet odstotkov odraslih.

Tri milijone ljudi na leto umre zaradi posledic kajenja

Zaradi kajenja umre na svetu okoli tri milijone ljudi na leto. Tobak ubije več ljudi kot prometne in letalske nesreče, aids in teroristi skupaj. Strokovnjaki menijo, da vsaka cigareta skrajša življenje za 7,5 minute. Pri kadilcih, ki pokadijo deset do dvajset cigaret dnevno, pa je veliko večja verjetnost, da bodo zboleli za rakom.

V cigaretnem dimu kar 4000 kemijskih sestavin

Do zdaj so v negorečem tobaku ugotovili okoli 2500 kemijskih sestavin, v cigaretnem dimu pa kar 4000. Mnoge med njimi so v večjih količinah hudi strupi, zato obstaja utemeljen sum, da povzročajo resne bolezni. Najbolj so raziskane škodljive posledice treh sestavin: nikotina, ogljikovega monoksida in cigaretnega katrana. Nikotin in ogljikov monoksid dihalnih organov ne prizadeneta neposredno, poškodujeta pa srce in ožilje, medtem ko katran neposredno poškoduje dihalne poti in jih resneje kvari.

Kaj je pljučno kajenje?

Po načinu vdihavanja cigaretnega dima govorimo o pljučnem kajenju, katerega bistveni sestavni del je inhaliranje, ustnem kajenju, pri katerem kadilec le ´puha´ in ne inhalira, ter o pasivnem oziroma neprostovoljnem kajenju. Slednje je še posebej nevarno, kadar so udeleženi nosečnice, otroci, mladostniki in starejši. Kemična sestava dima, ki jo vdihavajo kadilci, ki puhajo in pasivni kadilci, je sicer različna. Pri pasivnem kajenju oseba vdihuje več katrana, manj pa nikotina in ogljikovega monoksida. Nov predlog zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov prinaša pomembne spremembe tudi na tem področju.

Ste kadili »mentolove« cigarete? Zdaj jih ne boste več.

Ministrica za zdravje je predstavila ukrepe, ki jih bo Slovenija uvedla na podlagi Direktive. Pravi, da uvajamo velika slikovno-besedilna zdravstvena opozorila, ki bodo prekrivala 65 odstotkov sprednje in zadnje strani cigaretnih škatlic in bodo vsebovala tudi informacije o opuščanju kajenja (brezplačna telefonska številka), prepovedani bodo tobačni izdelki z značilno aromo (npr. mentol in vanilja), in izdelki, ki vsebujejo dodatke, na primer vitamine, ki ustvarjajo vtis, da izdelek koristi zdravju ali da predstavlja manjše tveganje, ter poživila (kofein), ki jih ljudje povezujejo z večjo energijo in vitalnostjo. Prepovedani bodo dodatki, ki obarvajo tobačni dim in olajšajo vdihavanje ali povečajo vnos nikotina, uvajamo pa tudi strožje obveznosti poročanja o sestavinah v tobačnih izdelkih. Poleg Direktive v Sloveniji uvajamo še druge ukrepe, ki jih Svetovna zdravstvena organizacija predlaga kot najučinkovitejše. To so ukrepi za zmanjšanje dostopnosti do tobačnih izdelkov, popolna prepoved oglaševanja in ukrepi za zaščito pred izpostavljenostjo tobačnemu dimu.

Popolna prepoved oglaševanja tobaka

Novi zakon bo uvedel tudi popolno prepoved oglaševanja, razstavljanja in promocije tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov na vseh prodajnih mestih. Tovrstni izdelki na prodajnem mestu ne bodo smeli biti vidni ali dostopni kupcem. Tobačnih izdelkov po novem ne bodo smeli prikazovati v medijih. Predlog zakona uvaja tudi prepoved kajenja v zasebnih vozilih v prisotnosti mladoletnih, kar predstavlja pomembno sporočilo javnosti, da je izpostavljenost tobačnemu dimu v avtomobilu zelo škodljiva.

Predlogi Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)

Nacionalni inštitut za javno zdravje navaja, da v Sloveniji vsak dan umre deset prebivalcev zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, kar je letno več kot vseh smrti zaradi alkohola, prepovedanih drog, aidsa, vseh nezgod (vključno s prometnimi) in samomorov skupaj. Zato Nacionalni inštitut predlaga dodatne ukrepe za zmanjševanje porabe tobačnih izdelkov. Med drugimi ukrepi predlagajo tudi uvedbo enotne embalaže za vse tobačne izdelke in ne le za cigarete in tobak za zvijanje, kot je določeno v predlogu zakona. Prepričani so, da enotna embalaža s popolno prepovedjo oglaševanja in razstavljanja tobačnih izdelkov zagotavlja visoko stopnjo zaščite pred oglaševanjem tobačnih izdelkov. Med predlogi NIJZ so tudi ukinitev kadilnic in prepoved kajenja v avtomobilih tudi v prisotnosti nosečnic (poleg mladoletnih oseb). Glede na to, da so cene tobačnih izdelkov v Sloveniji še vedno med najnižjimi v Evropski uniji, pa NIJZ predlaga tudi zvišanje cene tobačnih izdelkov.

Ne kadim več, ampak manj

Nekateri kadilci se tolažijo s tem, da pokadijo le nekaj cigaret na dan. Kljub temu da statistični podatki potrjujejo, da je pri manjšem številu pokajenih cigaret tudi tveganje za bolezen manjše, nevarnost ostaja. Morda kadilec v svojem organizmu ne občuti težav, pa objektivne spremembe v telesu vendarle nastajajo. Govorimo lahko o kumulativnem učinku kajenja, kar pomeni, da lahko več let kadite brez posebnih težav, potem pa se v enem ali dveh dneh nepomembno pokašljevanje razvije na primer v težak obstruktivni bronhitis. Ko govorimo o majhnem številu pokajenih cigaret, je treba upoštevati tudi to, da je nikotin vendarle droga. Kadilec, ki se je navadil na nikotin, običajno težko zdrži brez njega. Zato se lahko tudi iz majhnega števila pokajenih cigaret naposled razvije zasvojenost.

Če ne zaradi zdravja, pa zaradi ...

Ohranjanje zdravja ni edini (dober) razlog za prenehanje kajenja. Mnogo ljudi o zdravju začne resneje razmišljati šele takrat, ko je to že resneje načeto. Obstajajo pa mnogi (dobri) razlogi, zakaj lahko nehate kaditi, tudi če vam je za zdravje prav malo mar. Na mesec prihranite vsaj 100 evrov, prebudite svoje čute, ki zdaj spijo v oblaku dima, znebite se neprijetnega občutka praznine, ki jo začutite v trenutkih, ko pomislite na cigareto, in postanete vzor svojim otrokom, ki bodo v vas lahko videli vzornika. Eden boljših razlogov pa je gotovo ta, da se zavestno odločite, da želite biti svobodni in ne boste več podpirali tobačne industrije, ki odlično služi na račun vaše odvisnosti. Vsi ti razlogi pa naenkrat postanejo povsem neuporabni v stresni situaciji, ko lahko pomislite samo še na ´čik´. Druga, boljša možnost je sprejemanje. Sprejeti dano situacijo je od vsega najtežje, gotovo pa najkoristneje. Narediti kar lahko, ostalo pa prepustiti toku časa.

Poskusi v laboratoriju so pokazali, da cigaretni filter zadrži le 7 do 17 odstotkov nikotina in katrana, ostalih 80 odstotkov škodljivih snovi pride v organizem. Nekateri raziskovalci pa trdijo, da je stranski tok vdihanega cigaretnega dima še nevarnejši od neposrednega, zato je škodljivost kajenja večja v zakajenem prostoru.

Elektronske cigarete vsebujejo zdravju škodljive snovi. Ena od glavnih sestavin tekočine in aerosola elektronskih cigaret je nikotin. Nikotin ima škodljive učinke na razvoj možganov pri mladostniku in lahko privede do trajnih škodljivih vplivov na kognitivne sposobnosti. Elektronske cigarete so trenutno na voljo vsakomur, tudi mladoletnim.

»Zvezo med kajenjem in rakom so odkrili v petdesetih letih 20. stoletja in od takrat je vse več držav, ki si goreče prizadevajo za omejevanje uporabe tobaka.«

Kdo vam lahko pomaga?

ZAVOD MAKROBIOS – ALTMED, HARMONIJA MENGEŠ

040 123 456, www.makrobios-altmed.eu

Z lasersko akupunkturo vam z enim 90 min trajajočim tretmajem zelo uspešno pomagamo pri odvajanju od kajenja in preprečimo stranske učinke povezane z zasvojenostjo – nervoza, razdražljivost, glavobol.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Da bodo vroči dnevi prijetno hladni

Priprava na poletje niso samo nove kopalke, ampak tudi skrb za kakovostno bivanje v naših bivalnih prostorih in v avtomobilih. Temperaturne skrajnosti nas zadnja leta silijo k iskanju rešitev, med katerimi najprej pomislimo na klimatsko napravo. Vendar – ali je res edina izbira? Energetski svetovalec **Bojan Žnidaršič** pravi, da še zdaleč ne. Priprava avtomobila na poletje je po besedah inštruktorja varne vožnje **Vojka Safrana** sicer precej manj zahtevna kot na zimo, a prav tako zelo pomembna.

Avtorica: **Petra Bauman**

Naravno hlajenje

Najenostavnejši in brezplačen ukrep, ki izkorišča naravne zakonitosti, je po besedah energetskega svetovalca Bojana Žnidaršiča nočno ohlajanje stanovanja ali hiše. Zvečer odpremo okna in vsa notranja vrata, s čimer omogočimo nemoten pretok hladnega nočnega zraka. Ta bo ohladil stene, tla in strop, ki postanejo začasni naravni hladilnik. Zjutraj vsa okna zapremo in spustimo senčila ter tako preprečimo dnevno ogrevanje prostorov skozi okna.

Zelena fasada

Z bršljanom in drugim rastlinjem obrasle hiše spadajo med najcenejše oblike ohlajanja stavbe. Zelene fasade so atraktivne na pogled, preproste za vzdrževanje ter prijazne okolju. Rastline na zunanjih delih fasade so namreč učinkovito senčilo pred poletno pripeko, zimzelene delujejo pozimi kot toplotna izolacija. Poleg tega pa zelenje stavbo učinkovito ščiti še pred padavinami (tudi točo), vetrom in prašnimi delci. Prav tako zelena fasada predeluje agresivne snovi iz ozračja. Rastlinska obloga ohranja zidove suhe, manjša nihanja temperature ter manjši vpliv UV-žarkov pa upočasni razpad materialov. Za zeleno fasado je nihanje temperature zidu 30 °C, in sicer od –5 do +25 °C. Pri neobrasli fasadi pa je temperaturna razlika na zunanji strani zidu okrog 75 °C (od –15 do +60 °C).

Toplotna izolacija ovoja stavbe

Ko se bomo gradnje ali obnove hiše lotili premišljeno, ne bomo nikoli potrebovali hlajenja s klimatsko napravo. Ugodne bivalne pogoje nam bodo zagotovili senčila (rolete/žaluzije) in debela toplotna izolacija fasade in strehe. Večnamensko je uporaben dolg napušč (podaljšek strehe) na južni strani stavbe. Z njim preprečimo poletnemu soncu pregrevanje zunanjih sten in oken, pozimi pa bo nizko sonce pasivno ogrelo prostore.

Klimatska naprava

Z energetskega stališča je klimatska naprava toplotna črpalka, ki odvzema zrak iz okolice (zunanji zrak) in zrak iz prostora. Del zraka se ohladi, del pa segreje. Ohlajeni zrak vodimo v prostor, ki ga želimo ohlajati, segreti zrak pa vodimo iz prostora. Zaradi odvajanja montiramo klimatske naprave tako, da imajo najkrajši izhod iz prostora. Pri načrtovanju in nakupu moramo vedeti, kaj želimo doseči, zato izbiramo enega od treh tipov klimatske naprave, ki nam zrak: 1. samo ohladi, 2. ohladi in mu odvzame odvečno vlago, 3. ohladi in mu odvzame odvečno vlago poleti, pozimi pa lahko z njo tudi ogrevamo. Ker pri ohlajanju zraka narašča relativna vlažnost – prevlažen zrak pa ni prijeten za bivanje – bodimo pozorni, da ne kupujemo naprave, ki zrak samo ohlaja.

Temperatura in vlaga

Največja količina vlage (v gramih), ki je lahko v kubičnem metru zraka, je približno sorazmerna s temperaturo zraka. Pri 10 °C je v zraku največ 10 g vode, pri 22 °C je v zraku največ 22 g vode itd. Ko razmišljamo o poletnem ohlajanju bivalnih in delovnih prostorov, je treba razumeti dva fizikalna pojma. Prvi je temperatura (pozimi v stanovanjih običajno 22 °C), drugi pa je relativna vlažnost, ki na ljudi vpliva bolj moteče kot temperatura. Človeško telo se ohlaja tako, da izloča vlago (znoj), ki mora s površine kože izhlapeti. V naravi to čutimo kot hlad (mraz), ko pridemo mokri iz vode, ali na vetru. V obeh primerih se telo ohlaja z izparevanjem vode s površine telesa. Če je zrak nasičen z vlago, se izhlapevanje znoja upočasni ali celo ustavi. Nasprotno je v puščavah pri temperaturi suhega zraka 40 °C. Ves znoj takoj izhlapi in tako ohlaja naše telo.

Kolikšna naj bo poleti temperatura v stanovanju?

Človeška storilnost je odvisna od številnih razmer, od temperature, relativne vlažnosti, hrupa itd., vendar moramo biti pri tem pozorni.

Poleti je priporočljiva razlika med zunanjo in notranjo temperaturo okrog 6 °C (zunaj 36 °C, znotraj 30 °C). Pri večjih razlikah se hitro prehladimo. Zato velja priporočilo, da prostorov nikoli ne ohlajamo pod 25 °C. Poleg zdravstvenega je pomemben tudi ekonomski vidik. Vsaka stopinja, višja od 25 °C predstavlja 6–8-odstotni prihranek elektrike.

Najprej tehnična izpravnost

Ni malo voznikov, ki zimske pnevmatike obdržijo na avtomobilu skozi vse leto v prepričanju, da so celoletne, vendar ni tako. Vojko Safran poleg nujne zamenjave sezonskih pnevmatik opozarja na redna vzdrževalna dela, kot so menjava olja (pogonski agregat, menjalnik, zavore, volanski mehanizem ...), zadostna količina hladilne tekočine, ki je v poletnih mesecih zelo pomembna, brezhibno delovanje klimatske naprave, akumulatorja, svetlobnih teles in seveda tudi zavor. Tudi pri zavorni tekočini namreč lahko pride do pregrevanja in posledično slabšega zavornega učinka.

Temperatura v avtomobilu

Včasih klimatskih naprav v avtomobilih nismo poznali, zdaj pa s hlajenjem večkrat pretiravamo. Ko izbiramo temperaturo v avtomobilu, moramo biti po Safranovih besedah pozorni, da ne izberemo prenizke, saj naj razlika med zunanjo temperaturo in temperaturo v avtomobilu ne bo večja kot 7 °C. Na ta način preprečimo temperaturni šok, ki ga lahko telo doživi ob prehodu iz vročega okolja v ohlajeno in obratno. Ohlajeni zrak naj ne bo usmerjen neposredno v nas, ampak naj kroži okoli nas po potniškem prostoru.

Vozilo naj bo znotraj prezračeno

Ne glede na to, ali imamo klimatsko napravo ali ne, je treba avtomobil, ki je dlje časa stal neposredno na soncu, prezračiti. Če je možno, ga prestavimo v senco, da se tudi pločevina ohladi. Vojko Safran svari, da je v razbeljenem avtomobilu lahko tudi 70 °C ali več, kar je za normalno in varno upravljanje vozila popolnoma nesprejemljivo.

Če vozilo ni opremljeno s klimatsko napravo, se poskušajmo izogniti daljšim vožnjam v najhujši vročini, saj lahko obtičimo tudi v kakšnem zastoju.

Če se nam mudi in avtomobila nimamo časa prezračiti, odpremo avtomobilska okna za nekaj minut in pustimo, da se vroči zrak iz avtomobila zamenja s svežim zunanjim. Šele potem vklopimo klimatsko napravo in seveda zapremo okna. Ko je potniški prostor primerno ohlajen, lahko namreč že minimalno odpiranje oken povzroči, da vroči zrak vdre v kabino in klimatska naprava mora spet pospešeno delovati, da ohladi prostor. Delovanje klimatske naprave pa vpliva tudi na porabo goriva.

Pozabljeni otroci v avtomobilu

Nobenega živega bitja ne puščamo v zaprtem avtomobilu na soncu, saj temperatura skozi stekla in razbeljeno pločevino zelo hitro narašča. Takšno ravnanje je nedopustno. Koliko časa lahko človek zdrži v zaprtem avtomobilu na soncu, je odvisno od njegovega psihofizičnega stanja in temperature v avtomobilu. Še zlasti otroci, ki še nimajo izoblikovanega notranjega »termostata«, starejši od 65 let in bolniki se ne zmorejo tako hitro prilagoditi visokim temperaturam. Vojko Safran za primerjavo omenja finsko savno, v kateri pa je zadrževanje iz zdravstvenih razlogov omejeno na največ 15 minut. Prav tako v avtomobilu ne puščamo živali, ki jih prav tako lahko doleti vročinski udar.

Ko avto »zakuha«

Če se začne iz avta kaditi, je treba zaustaviti vozilo na primernem prostoru, ga ugasniti in počakati, da se ohladi. Ko se ohladi, po potrebi dolijemo manjkajočo hladilno tekočino ali vodo. Verjetno pa je prišlo do mehanske okvare, zato nadaljnja vožnja ne bo mogoča. Po vsej verjetnosti se bo vozilo ponovno pričelo pregrevati. Če bomo v stanju, ko se pogonski agregat pregreva, nadaljevali z vožnjo, lahko povzročimo veliko materialno škodo.

Inštruktor varne vožnje Vojko Safran zato svetuje odvoz vozila do pooblaščenega serviserja, da odpravi okvaro. Že preden se odpravimo na pot, je treba razmišljati tudi o tem, da na poti ne gre vedno vse gladko. Zato bodimo dobro pripravljeni na vse.

VROČINSKI UDAR

Normalna telesna temperatura je med 36,6 in 37,3 °C, v razbeljeni pločevini avtomobila pa lahko človeka doleti vročinski udar (hipertermija), ko se telesna temperatura dvigne tudi na 43 °C, kar je za telo lahko usodno. Temperatura telesa se začne pri vročinskem udaru nekontrolirano dvigovati. Znaki nastajajočega udara so vrtoglavica, glavobol, bruhanje, mrzlica, ježenje kože, rdeča, vroča in potna ali suha koža (to zadnje že kaže na odpoved ohlajanja telesa preko potenja), hiter srčni utrip in dihanje, krči, težave pri hoji, zmedenost, lahko tudi nezavest. Pri vročinskem udaru je najpomembnejši takojšen klic na 112 in takojšnje ohlajanje! Osebo slečemo, jo oblivamo z mlačno vodo in pihamo vanjo zrak z ventilatorjem, s časopisom ali čim podobnim. Nikoli ne hladimo z mrzlo vodo, saj se takrat človek lahko začne tresti, s čimer tvori še dodatno toploto. Hladimo lahko tudi z ledom, ki ga zavijemo v krpo ali majico ter ga damo pod pazduhe in na vrat, kjer je zaradi prisotnosti velikih žil hlajenje krvi najučinkovitejše. Z ledom ne hladimo rok in nog, saj bi s tem prišlo do skrčenja številnih drobnih žil v koži, kar posledično zelo upočasni oddajanje toplote iz telesa.

Ustvarjajte z
revijo Unikat

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

ABC

A Ob slabem učnem uspehu ne kričite na otroka in ga ne kaznujte.

B Mirno se pogovorite z njim o njegovem slabem učnem uspehu in o možnostih, kako ga izboljšati.

C Pogovorite se z učitelji v šoli in se pozanimajte, kakšne možnosti ponuja šola za izboljšanje uspeha.

Ne kaznujte otroka zaradi slabih ocen

Približuje se zaključek šolskega leta. Obdobje zaključevanja ocen je gotovo zelo stresno, tako za učence kot tudi za učitelje in starše. Čeprav so ocene več ali manj že znane, lahko spričevalo v družini pokvari vzdušje ob koncu šolskega leta in zagreni tudi počitnice. O tem, kako naj se starši odzovejo na slab učni uspeh, smo se pogovarjali z univ. dipl. ped. in prof. sociologije Tanjo Varjačič z Gimnazije Kranj.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Spremljajte učni uspeh skozi vse leto

Šolsko spričevalo, v katerem je zabeležen učenčev uspeh, je pomemben dokument na nadaljnji izobraževalni in poklicni poti: s slabim učnim uspehom se je težko vpisati na želeno srednjo šolo, pa tudi pozneje na študijsko smer, kjer je vpis omejen. Za mnoge otroke zato ni stresno le obdobje, ko se zaključujejo ocene, ampak tudi, ko morajo spričevalo pokazati staršem, še zlasti če imajo slabe ocene. Kako naj se starši primerno odzovete na otrokov zaključni uspeh? Kajpada je priporočljivo, da spremljate njegov uspeh skozi vse leto in ocene pri posameznih preizkusih znanja, da ne boste ob koncu šolskega leta preveč (neprijetno) presenečeni. Tako boste lahko v primeru, če je začel dobivati slabe ocene, ukrepali že dovolj zgodaj. Pomembno je, da gradite z otrokom zaupen odnos, da vam slabih redov ne bo prikrival in boste lahko z njim naredili načrt, kako bo izboljšal svoj učni uspeh.

Ne nagrajujte dobrih ocen z denarjem

Zaključek šolskega leta po navadi tudi močno vpliva na vzdušje v družini. Kajpada je treba upoštevati, da spričevalo pove samo, kakšen je otrokov aktualni učni uspeh, ne pa, koliko je sam vreden. S svojim vedenjem nikakor ne smete vzbujati vtisa, da bo mislil, da ga imate radi, ker prinaša dobre ocene, ali da ga ne marate zavoljo slabih ocen. Prav tako strokovnjaki odsvetujejo, da bi otroka nagrajevali za odlične ocene ali odličen končni uspeh. Naj si ne prizadeva za dobre ocene samo za to, ker ve, da ga boste denimo nagradili z novim tabličnim računalnikom, ki si ga tako močno želi. Tanja Varjačič meni o tem: »Mislim, da velike materialne nagrade niso pametne. Otrok mora vedeti, da je šola njegova odgovornost in da v šolo ne hodi zato, da bi bili starši bolje ali slabše razpoloženi, ampak je pomembna, ker mu bo izobrazba pomagala v življenju. Če se uči samo za nagrade, je vprašanje, koliko časa bo to delovalo. Nagrade so zatem tudi vedno večje, kar ni smiselno.« Po njenem je nagrada za uspeh že pohvala: »Občutek imam, da otroke včasih premalo hvalimo. Prav je, da ga pohvalite, če je naredil nekaj dobro, če se je za uspeh trudil, in mu daste simbolično nagrado, čeprav sama ne zagovarjam materialnega nagrajevanja. Po drugi strani pa je treba paziti, da ga ne hva-

limo, če ni naredil nič posebnega ali če nekega izdelka ni naredil sam.« Namesto da ga za dobre ocene nagradite, si raje vzemite čas zanj in počnite skupaj z njim, kar ga veseli.

Kaznovanje zaradi slabega učnega uspeha ni primerno

Če ima otrok ob zaključku šolskega leta v spričevalu slabe ocene, ne kričite nanj, ne stresajte jeze in mu ne pokažite svojega razočaranja. Ostanite mirni in se pogovorite z njim o tem, kaj sam meni o ocenah in kako bi jih lahko popravil. Otrok potrebuje doma spodbudno okolje, da bo prebrodil svoj neuspeh, ne pa dodatnih očitkov. Tanja Varjačič pripominja: »Morda je pametno, da prej razmislimo, preden se zelo burno odzovemo. Takšen odziv ni smiseln, telesno kaznovanje pa sploh ne pomaga. S tem otroka sicer trenutno prizadenemo, vendar to pozneje nima kakšnega pozitivnega učinka. Majhni otroci lahko kritiko razumejo, da jih starši nimajo radi. Tudi kadar doseže neuspeh, je pomembno, da damo otroku čutiti, da se zaradi tega ni spremenil naš odnos do njega. Moramo mu dati občutek, da ga podpiramo in da naša čustva s slabo oceno niso povezana.«

Kaj lahko storite za izboljšanje učnega uspeha

Slabe ocene v spričevalu nam povedo, kje ima otrok težave in bo moral svoje znanje izboljšati. Zato nanj ne smemo gledati le z negativne plati, ampak tudi kot priložnost, da v tem pogledu kaj naredi. Vzrokov za slab učni uspeh je več: morda ima otrok slabe učne navade, se ne zna pravilno učiti ali se ne uči redno, ampak šele tik pred zdajci, pred preizkusi znanja. Morda ima specifične učne težave ali pa so težave čustvene oz. osebnostne narave.

Priporočljivo je, da se o slabem uspehu pogovorite v šoli z učiteljem, da si boste lahko ustvarili bolj celovito in objektivno podobo. Tanja Varjačič meni, da je »najbolj uspešno, če smo učitelji in starši neke vrste partnerji. Dobro je slišati obe strani in se pozanimati na šoli, kakšne so možnosti za izboljšanje uspeha. Pri nas na gimnaziji je na voljo dopolnilni pouk, domenjeni smo za inštrukcije oziroma za individualno delo profesorjev z dijaki.« Pri svojem delu opaža, da se v zadnjih letih starši prepogosto zatekajo po pomoč k zunanjim inštruktorjem: »Take inštrukcije so velikokrat zelo drage in niso vedno tako kakovostne. Če otrok že ima inštruktorja, je smiselno, da se tudi ta oglasi pri profesorju v šoli in se z njim pogovori.« Vendar njihove pomoči ne poiščite prekmalu, že ob prvi negativni oceni. Po njenem so lahko inštrukcije neke vrste potuha: »Če otroka pošljete na inštrukcije in računate, da bo potem učni uspeh v redu, s tem niste kaj dosti naredili. Pametno je, da otrok najprej poskuša s svojim delom popraviti negativno oceno. Če mu to kljub temu, da ste se pogovorili na šoli, da se otrok več uči, ne uspe, poiščite inštruktorja. Vendar sama menim, da v treh četrtinah primerov inštruktor pravzaprav ni potreben.«

»Počitnice so čas, ko si je treba oddahniti od šole, doživeti in izkusiti kaj novega, početi stvari, ki jih veselijo in niso povezane s šolo … Tako bodo lahko jeseni spočiti in polni energije znova sedli v šolske klopi.«

Poleg tega Tanja Varjačič opaža, da se starši veliko učijo skupaj z otroki, v osnovni šoli je to postalo že nekaj povsem samoumevnega. Presenča pa jo, da to počnejo tudi še na srednji šoli: »Vsi starši težimo k temu, da bi bili otroci samostojni in odgovorni, ampak dejstvo je, da se učimo na napakah. Če starši umikamo pregrade, še preden se pojavijo, s tem nismo naredili otroku nobene usluge. V četrtem letniku so nato nekateri presenečeni, da se otroci ne znajo spopadati s težavami.«

Zato tudi ob morebitnem ponavljanju razreda še ni konec sveta, čeprav vsi doživljajo to zelo negativno in so starši zelo razočarani. Po besedah Tanje Varjačič se tedaj v šolski svetovalni službi pogovorijo tako z otrokom kot tudi z njegovimi starši. V nekaterih primerih je ponavljanje lahko celo koristno: »Imamo primere, ko so bili dijaki v začetku neuspešni, ko pa so ponavljali letnik, so delali bistveno bolje. Če se iz neuspeha nekaj naučimo, če ga dojamemo kot neke vrste motivacijo, je tudi neuspeh pozitiven. Ne takoj na začetku, ampak sčasoma. Mogoče je celo bolje, da otrok doživi neuspeh in ga nato sreča pamet, kot pa da z zelo slabim uspehom nadaljuje iz letnika v letnik, ker potem pride matura, kjer je treba pokazati znanje.«

Pa še nasvet za konec: tudi otroci, ki so dosegli slabši učni uspeh, naj se ne učijo vse počitnice. Počitnice so čas, ko si je treba oddahniti od šole, doživeti in izkusiti kaj novega, početi stvari, ki jih veselijo in niso povezane s šolo … Tako bodo lahko jeseni spočiti in polni energije znova sedli v šolske klopi.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

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

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastroskopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.
Kocljeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net, www.gastromedica.si

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

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

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

Dermatologija

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

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

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

Center TKM
Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.
Lokacije: LJ: ***info@centertkm.si, 040 59 88 19***
NM: ***novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00***

YongPing Wang s.p.
Mariborska 91, Celje, ***tel.: 040 127 125,***
www.akupunktura-celje.si
Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Bioresonanca

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

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net
Tel.: 02/82 21 191

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

Medicinski pripomočki

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*, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, *02/883 86 06*, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, *02/5361030*, Celje, Opekarniška 9, *03/4911701*, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, *03/544 3395*, Trbovlje, Trg revolucije 26, *03/5630296*, Velenje, Tomšičeva 13-15, *03/8977320*, Jesenice, Spodnji plavž 5, *04/5836460*, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, *05/3334496*, Koper, Pristaniška 8, *05/6262670*, Postojna, Prečna 2, *05/7203610*, Brežice, Černelčeva 8, *07/4993200*, Sevnica, Trg svobode 14, *07/8162840*, Ptuj, Potrčeva 23-25, *02/7711562*, Škofja Loka, Stara cesta 17, *04/5138383*, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, *01/235 54 60*, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793,, Kranj, Bleiweisowa 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.*

LASULJARNA 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- ***tel.: 08/205 96 70***
www.lasulje.net

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

Proloco medico d.o.o. **Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.**
Hrvatski trg 1, Ljubljana, ***tel.: 01/43 98 300, www.proloco-medico.si***
Spec. prodajalna Jesenice, *Cesta M. Tita 78, Jesenice*
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

MEDIGO **zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava.**
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Vivasan d.o.o.
Ljubljanska cesta 22,Novo mesto.
Tel: 07/39-309-14
Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročilnico zdravnika.

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Apoteka Natura, moja eko trgovina
Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA ALAJA **Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!**
Vodnikova cesta 123A, Ljubljana
www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

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

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

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.:05/640 05 00

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

Optika Jureš d.o.o.
Ljutomer, ***tel.: 070 772 420***
Murska Sobota, ***tel.: 070 772 422***
Prijazni do Vaših oči! ***www.optikajures.si***

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE-
Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje
Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Šempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si.

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!
Tel.: 051 735 906
Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom. Privoščite razvajanje vašim stopalom!

Distriktdivine
Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
http://distriktdivine.wix.com/medihex

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

ZA SAMO **18,90 €**

Naročila:
04/51 55 880

ABC mozaik

FORTH PROTI KLOPOM
Vsebuje naravne piretrine, ki so izvlečki rastline dalmatinski bolhač, deluje ves dan, zato večinoma zadostuje le eno pršenje na dan, ni ga potrebno nanašati na kožo, dovolj je, če se napršimo po oblačilih, je brez vonja, ne pušča madežev na obleki.

Repelent uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite oznako in informacije o izdelku.aščiti pred klopi na www.bioteh.si

Najnovejši slušni aparat WIDEX UNIQUE™ omogoča, da čisto in podrobno slišite celotno paleto zvokov, od nežnega šepeta do glasnega vrveža, in to tudi v zelo zahtevnih slušnih situacijah, kot so npr. različne športne aktivnosti na prostem. Uporaben je v vsakdanjem življenju in izjemno priročen za športnike in ljudi, ki uživajo na prostem.
Več na www.widex.si.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Zdrava in tudi lepa osvežitev

Servirajmo sadje na domiseln način otrokom, da ga bodo jedli z veseljem, postrezimo ga kot poletno sladico po kosilu ali za oči prijetno osvežitev na pikniku.

Material:
- sadje (lubenica, grozdje, melona),
- lesene palčke za nabodala.

Orodje:
- nož,
- deska za rezanje,
- modelčki (roža različnih velikosti, zvonček, krogec).

1.) Lubenico odrežemo na rezino debeline približno 2 cm, melono pa na debelino 0,5 cm. Z večjim modelčkom v obliki rože izrežemo cvet iz lubenice, z manjšim pa iz melone.

2.) Palčko nataknemo v sredino cveta iz lubenice, nanj pa cvet iz melone.

3.) Polovico grozda nataknemo na sredino cveta. S spodnje strani na palčko nataknemo grozd, ki predstavlja zeleni list.

4.) Iz rezine lubenice in melone, ki sta enako debeli, z modelčkom izrežemo cvetova enake velikosti. Z majhnim okroglim modelčkom iz obeh cvetov izrežemo sredino in ju zamenjamo, da ima lubenica sredino iz melone in obratno.

5.) Cvetova nataknemo vsakega na svojo palčko skozi cvetni list proti sredini. Na palčko nanizamo še grozd za zeleni list ali iz melone izrezano obliko lista.

Podobno sestavimo cvetove in rože iz poljubnega sadja, tako da uporabimo melono, lubenico, rezine ananasa, belo in rdeče grozdje, češnje, jagode, rezine kivija ... Več sadja bomo uporabili, bolj pisan bo šopek. Z različnimi modelčki izrežemo poljubne oblike – rože, metulje, srčke, zvončke (iz katerih izrežemo tulipan). Cvetove vstavimo v kozarce. Poljubno keramično posodo napolnimo s cvetličarsko gobo in čez nasujemo riž. V tako pripravljeno posodo aranžiramo šopek, ki ga ohlajenega serviramo.

Pokličite na brezplačno številko 080 12 80 ali revijo poiščite pri svojem prodajalcu časopisov.

Unikat je dvomesečnik, namenjen ustvarjalnemu preživljanju prostega časa. Obsega 76 strani A4 formata. V vsaki reviji je vsaj 20 prikazov izdelav v različnih tehnikah in materialih, z natančnimi opisi in fotografijami. Dobite jo pri prodajalcu časopisov ali se nanjo naročite in jo prejemajte na dom.

Ustvarjajte z revijo Unikat

www.unikat.si

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

IngwerTRINK
Polna moč ingverja

NOVO

- Edinstven – napitek IngwerTRINK je edini, ki vsebuje fine vitalne koščke ingverja.
- Je okusen in dobro dene – z vsemi polnovrednimi snovmi ingverja.
- Pripravljen je po prastarem samostanskem receptu – z izbranimi dodatki iz biološkega poljedelstva.

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

MIT LIEBE GEMACHT

AT-BIO-901
EU-/Ne-EU-Poljedelstvo

Vegan

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Brez industrijskega sladkorja

Izdelek lahko kupite v prodajalnah Sanolabor.

www.sanolabor.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

www.unikat.si

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

Daylong™
Swiss engineered sun care

Zaščiti tako kožo kot DNK pred škodljivimi UV in IR žarki.

Uvoznik za Slovenijo: medical intertrade, Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana