

ABCzdravja

Julij/avgust 2017

Leto 12
Številka 7

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Pozor, vročina!

Intimne težave
poleti ne počivajo

Zakaj težko
grizem, ko jem?

Ko se bolečina
pojavlja po vsem
telesu

Neploidnost bi
nas morala bolj
skrbeti

Ali Slovenci
pijemo
kakovostno
vodo?



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

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



Poletna številka revije Unikat
izide 15. julija 2017!

Darilo za nove naročnike!
Več informacij na strani 43!

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JAMIE OLIVER
FOOD
FOUNDATION



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



Uživajte v
novem
življenjskem
slogu!

Kampanja Food Revolution Jamieja Oliverja
s podporo Merkur zavarovalnice vzbuja
tek po zdravem življenjskem slogu.

www.merkur-zav.si

Jamiejeve recepte
Food Revolution
najdete na
merkur-zav.si

e
MERKUR
ZAVAROVALNICA



Hospic

Slovensko društvo

www.hospic.si

ZAPUJNI TELEFON
116 123SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DANTQM
Telefon za otroke in mladostnike
116 111
Odgovor je pogovor.Pomoč zasvojenim osebam
in njihovim svojcemZavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066salomon
PRINT

Vsebina revije

- 4 Pozor, vročina!
- 7 Zaščitimo se danes za varnejši jutri
- 10 Intimne težave poleti ne počivajo
- 13 Težave z očmi v poletnih mesecih
- 16 To ni zgaga, to je hiatusna kila želodca
- 18 Prevelika prepustnost črevesja
- 20 Zakaj težko grizem, ko jem?
- 22 Ko se bolečina pojavlja po vsem telesu
- 24 S fokusom nad kamne
- 26 Sistemska skleroza
- 28 Neplodnost bi nas morala bolj skrbeti
- 30 Uporaba zdravil pri zasvojenosti
- 33 Stopala so ogledalo celega telesa
- 36 Riba namesto salame
- 38 Ali Slovenci pijemo kakovostno vodo?
- 40 Čas za šport proti osteoporozi
- 42 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Kolofon

Letnik 12, številka 7,
julij/avgust 2017

Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.siDirektor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.siGlavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.siRecenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:

Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889Alenka Fireder
oglas@freising.si
04/51 55 881

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si

Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobite
v čakalnicah zdravstvenih ustanov.
Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 18,90 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite naročil-
nico tudi na spletni strani www.abcz-
dravja.si.**Opozorilo, ki velja za članke o
zdravilih, ki se izdajajo le na
zdravniški recept:**»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko preso-
ja le pooblaščen zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«Uredništvo ne odgovarja za vsebine,
ki so navedene v oglašnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njih-
vih mnenj ne odgovarja.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Da se karseda najbolj izognemo težavam, povezanim z visokimi temperaturami okolja, se pred odhodom ven najemo, zadovoljivo hidriramo in primerno oblečemo.

B Ob težavah, povezanih z visoko temperaturo okolja, je potreben najprej osnovni ukrep – umik v okolje z nižjo temperaturo okolja.

C V primeru vročinske kapi ali vročinske sinkope je zelo učinkovita tehnika hlajenja z izhlapevanjem.

Pozor, vročina!



Intervju: Špela Baznik, dr. med.

Mnogi med nami vedno znova komaj čakamo na poletje, daljše in vroče dni, marsikdo pa tega letnega časa ne pričakuje s takšnim navdušenjem, saj slabo prenaša vročino. Včasih slišimo opozorila, da prihaja vročinski val in da je bolje, da se ob najhujši vročini zadržujemo v notranjosti, v ohlajenih prostorih. Kako najbolje ravnati v tistih najbolj vročih dneh, smo vprašali **Špelo Baznik, dr. med., specialistko urgentne medicine**, zaposleno na Splošni nujni medicinski pomoči ZD Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kako visoke temperature vplivajo na telo?

Pri visokih temperaturah okolja se zmanjša termogeneza. To je proces, s katerim človek generira toploto kot stranski produkt metabolizma. Ob tem pa se vklopijo dodatni mehanizmi termolize (oddajanje toplote). Dokler je temperatura kože višja od temperature okolja, lahko toploto izgubljamo s kondukcijo (neposredni prenos toplote s toplejšega na hladnejše telo), konvekcijo (npr. ob pihanju vetra, ob ventilatorju, s pahljačanjem), radiacijo in evaporacijo (izhlapevanjem) znoja in nevidno perspiracijo. Ko pa temperatura okolja preseže temperaturo kože, lahko telo odda toploto le z izhlapevanjem. Izparevanje znoja se poveča zaradi povečanega delovanja znojnic. Poveča se dotok krvi v kožo. Koža je toplejša, bolj znojna ter tudi bolj slana (izgubljanje v znoju raztopljenih elektrolitov, soli). Ob visokih temperaturah okolja se zato človek manj obleče, zavedno se umakne v senčno in hladnejše okolje, vključi klimatsko napravo ali ventilator in pije več hladnih tekočin.

Med vročinskim valom slišimo opozorila, ki še posebej veljajo za otroke in starostnike. Zakaj so ti najbolj občutljivejši?

Najbolj so na vzdrževanje telesne temperature občutljivi novorojenčki, saj je pri njih zaradi revnega podkožnega maščevja in tanke kože ter velike površine telesa sposobnost vzdrževanja enake telesne temperature veliko manjša. Če je temperatura okolice nad zgornjo mejo termo-nevtralnosti, mora novorojenček oddajati toploto v okolico, kar izvede le z razširitvijo kožnih žil in s povečano nevidno perspiracijo, kot dojenček pa lahko oddaja toploto tudi s potenjem. Novorojenčki in dojenčki so tudi bolj občutljivi, ker sami ne morejo zapustiti prevročega prostora, se ne morejo sami sleči, ne morejo sami piti več hladnih tekočin in so povsem odvisni od pomoči starejše osebe. Hkrati pa so bolj ranljiva skupina tudi starostniki, ker jim slabše deluje termoregulacija, so slabše pokretni in imajo lahko pridružene kronične bolezni, ki se jim ob visoki temperaturi okolja še poslabšajo.

Vročinska kap je tisti najbolj črni scenarij, ki se lahko pripeti posamezniku. Pa vendarle najbrž to ni pogost pojav pri nas?

Ob vročinski kapi je prizadet centralni živčni sistem, človek ima lahko motnje zavesti, diha pospešeno, lahko težko diha, krvavi, lahko pride do odpovedi jeter, znižane ravni krvnega sladkorja v krvi, do bolečin v mišicah in krčev. Telesna temperatura je nad 40 stopi-

njami Celzija, koža je lahko pordela. Klasična (ob visoki temperaturi okolja) vročinska kap se razvije pri starejših s pridruženimi kroničnimi boleznimi. Vročinska kap ob telesnih naporih pa prizadene mlade, ki izvajajo telesno naporno delo v obdobjih visoke temperature okolja in visoke vlažnosti (vojaki, atleti). Pri nas se z vročinsko kapjo srečamo izredno redko, večinoma v urgentni službi obravnavamo vročinske sinkope (kratkotrajna izguba zavesti zaradi zmanjšane prekrvavitve možganov) in vročinske izčrpanosti, občasno se zatečejo po pomoč tudi ljudje z vročinskimi edemi (oteklinami) na spodnjih okončinah in vročinskimi izpuščaji (vnetna reakcija ob zamašenih znojnicah). Že konec maja smo imeli v prehospitalni enoti Ljubljana povečano število izvozov nujnih reševalnih vozil – predvsem zaradi vročinskih sinkop in nesmotrnega ravnanja ljudi, ki tudi ob visokih temperaturah okolja izvajajo večja telesna opravila. Na tem mestu bi poudarila, da se je potrebno, preden se odpravimo od doma, najprej najesti in zadovoljivo hidrirati ter primerno obleči. S temi preprostimi ukrepi lahko izrazito zmanjšamo število težav, povezanih z visokimi temperaturami okolja.

Kako pomagati v takšnem primeru?

Ob vseh težavah, povezanih z visoko temperaturo okolja, je potreben najprej osnovni ukrep, in sicer če je le možno, umik človeka v okolje z nižjo temperaturo okolja. V primeru vročinske kapi ali vročinske sinkope je zelo učinkovita tehnika hlajenja z izhlapevanjem. Izvajamo jo tako, da na golega človeka razširimo meglico mlačne vode in vklopimo ventilator ali pa ročno ustvarjamo pretok zraka (npr. pahljačanje), pri odraslih lahko uporabimo tudi hlajenje z ledeno mrzlo vodo ali masiramo večje mišične skupine z ledom.

Vsi vemo, da je poleti velika težava vroč avtomobil. Odpremo vrata in vročina kar v sunku puhti iz njegove notranjosti. Pred vstopom ga je treba prezračiti, ni ga pa dobro preveč shladiti s klimo. Prav tako ne smemo pretiravati v pisarnah, itd. Kakšne

»Poleti se v vozilu zrak tako zelo segreje, da so prej opisani procesi uspešne termoregulacije onemogočeni, zato lahko pride do vročinske kapi in celo smrti, če gre za dojenčka.«



so primerne razlike med notranjo in zunanjo temperaturo, da ni prevelikega šoka za telo?

Nekateri avtorji navajajo, da je še primerna razlika med zunanjo in notranjo temperaturo v avtomobilu od pet do sedem stopinj Celzija. Če se v avtomobilu zadržujemo dlje časa, jo lahko po določenem času zmanjšamo še za nekaj stopinj. Morda velja bolj kot uporabo klime poudariti to, da avtomobil pred uporabo vedno dobro prezračimo in da v njem ustvarimo primeren pretok zraka – ventilacijo, saj bo telo z boljšim izhlapevanjem lahko uspešno reguliralo zvišano temperaturo okolja. Je pa treba razmišljati tudi, da se pretok zraka ne usmeri neposredno v glavo ter oči, saj se lahko s tem povzroči glavobol ali pride celo do prehlada, čeprav v poletnih mesecih.

Morda velja tudi opozorilo, da poleti nikakor ne smemo puščati v avtomobilu majhnih otrok ali celo dojenčkov. Tudi v Sloveniji so mediji že poročali o takšnih situacijah, ko so starši na hitro odšli v trgovino, svoje vozilo pustili parkirano na soncu, dojenčka pa v njem, ker je pridno spal. In seveda lahko to privede do katastrofe.

Poleti se v vozilu zrak tako zelo segreje, da so prej opisani procesi uspešne termoregulacije onemogočeni, zato lahko pride do vro-

činske kapi in celo smrti, če gre za dojenčka. Kot že orisano, so dojenčki povsem odvisni od starejših oseb, zato naj te ravnajo odgovorno. Nikakor ne smejo pustiti otrok ali živali v vozilu samih.

Za konec velja izpostaviti še napotek, kako lahko čim bolj zdravo in varno preživimo najbolj vroče poletne dni.

Zdravniki svetujemo zdrav življenjski slog, redno prehrano in pitje primerne količine tekočin. Ob večjih telesnih naporih pijmo tudi tekočine, ki vsebujejo elektrolite – izotonične pijače. Dobro je, da smo pozorni na to, da odvajamo urin normalno – če ga manj, je to resno opozorilo, da ne pijemo dovolj. Vsekakor ne priporočamo pitja večjih količin alkoholnih pijač. Svetujemo še redno aerobno telesno dejavnost v jutranjem ali večernem času, to pomeni pred 10. uro in po 17. uri. Če pa se že gibamo v najbolj vročih temperaturah okolja, uporabimo lahka, neoprijeta oblačila, na glavi nosimo pokrivalo, uporabljamo sončna očala, kožo pa si vedno namažimo s sončno kremo z visokim UV-faktorjem. V primeru hujših težav z zdravjem svetujem obisk pri izbranemu družinskemu zdravniku, v primeru življenje ogrožajočih stanj lahko za pomoč pokličemo nujno medicinsko pomoč na številko 112.

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

Za zdravje in lepoto vaših nog!

Na prizadeto področje nanosite tanko plast gela v dolžini 3-10 cm dvakrat do trikrat na dan.



- TEŽKE NOGE
- OTEKLINE
- BOLEČINE

in drugi simptomi
krčnih žil

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**

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

Lasersko zmanjševanje obsega z ZeronuTM



Lucija Kračun, dr.med., specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zeronu je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno maščobo. Poznavalci mu pravijo "topilec maščob", ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9,25 cm po 6 obiskih. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Venus LegacyTM dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. **Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe!**

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zeronu pospešuje utekočinjenje maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od obiska pri terapevtu?

Zeronu se je pokazala kot učinkovita v dvojno slepem kliničnem preizkusu

pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam. Tretiramo lahko tudi maščobne obloge na rokah in hrbtu ("love handles"). Zelo uspešno odstranujemo abdominalno maščobo. Tretmaji se izvajajo 1x tedensko.

Ali moram med terapijo Zeronu upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katerih ne?

Med terapijo lahko nadaljujete z običajnimi aktivnostmi. Priporočamo, da sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8-10 kozarcev vode, se zdravo prehranujete in vršite telesno aktivnost 30 minut dnevno. Ni pomembno kakšna je aktivnost, biti mora pa zadostna. To se pravi, da se spotite in pride do porasta srčne frekvence. S tem pospešimo izločanje lasersko raztopljenih maščob iz telesa.

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav

Laserja ne izvajamo v primeru napredovalnega srčnega popuščanja, po infarktu, pri bolnikih s "pace-makerjem", pri ledvični insuficienci, rakastih obolenjih, med nosečnostjo in tri mesece po porodu. Prav tako v primeru okužbe s hepatitisom in HIV in med akutno boleznijo, ko jemljete antibiotike. Sladkorna bolezen in obolenja ščitnice niso kontraindikacija. Pri teh bolnikih so zaradi oslabiljenega presnovnega sistema lahko rezultati slabši.

Kakšni so stranski učinki?

Ob upoštevanju kontraindikacij jih ni.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Pri nekaterih že po prvem obisku, večina pa opazi rezultat po 3-6 terapijah. Oblačila postanejo ohlapna. Priporočamo šest obiskov pri osebah z BMI 25-35.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob pravilni prehrani in telesni aktivnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zeronu je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in vodijo zdrav življenjski slog in se želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati svoj BMI. Ali tiste, ki želijo s pomočjo Zeronu in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Ali lahko postopek ponovim?

Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Nadaljujete lahko takoj.

Kako se Zeronu razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, ki ga izvajamo v splošni ali lokalni anesteziji. Pri tem maščobne celice odstranimo. Zeronu je nizkoenergijski laser, popolnoma neinvaziven, neboleč in učinkovit. Pri posegu se maščobne celice zmanjšajo. Ne uporabljamo anestezije, gelov, krem ipd. Terapija ne vključuje potiskanja ali druge mehanske manipulacije kože.

Kako dolgo je laser že na tržišču?

Zeronu se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščob iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zeronu za učinkovito, povsem neinvazivno redukcije telesne maščobe.

MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: ABC102

Naročila na telefon:

04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do

31. avgusta 2017



ABC

A Uporabljajte kreme, ki vas zaščitijo tako pred UVA- kot tudi UVB-žarki.

B Otroci, mlajši od enega leta ali pa vsaj od pol leta, naj sploh ne bi bili izrazito izpostavljeni neposrednemu UV-sevanju.

C V senci nismo popolnoma varni pred žarki, saj velika večina materialov vsaj delno prepušča UV-sevanje.

Zaščitimo se danes za varnejši jutri

Čeprav je vpliv sončnih žarkov na kožo že dolga leta v poletnih mesecih nadvse priljubljena tema in so ljudje z vsakim dnevom bolj ozaveščeni o škodljivem vplivu sevanja, pa kljub temu na plaži ob najhujši vročini še vedno lahko opazimo posameznike, ki v želji po zagoreli koži ne mislijo na primerno zaščito in kasnejše posledice. Izpostavljanje svetlobnim žarkom ima namreč številne škodljive učinke, vse od sprememb v strukturi in funkciji kože, zaradi česar vno- vično opozorilo vendarle ne bo odveč.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Porjavitev v paketu s prezgodnjim staranjem kože

Sonce na naš planet pošilja žarke različnih valovnih dolžin. Sestavni del sončnega sevanja je tudi ultravijolično sevanje, ki ga sestavljajo UVA- (320–400 nm), UVB- (280–320 nm) in UVC-žarki (190–280 nm). Vendar pa medtem ko tretje in druge skoraj v celoti že v stratosferi zaustavi ozonska plast, UVA-žarkom uspe doseči površino zemlje. Slednji imajo sicer znatno nižjo energijo, vendar pa predstavlja večji del UV-spektra, zaradi česar pro-

drejo dosti globlje v kožo, njihovega učinka pa ne opazimo v hipu, temveč se lahko posledice pojavijo šele čez nekaj časa. UVA-žarki posredno poškodujejo DNA, membranske lipide in proteine ter povzročijo številne druge spremembe v naši telesni strukturi. Zaradi prodiranja globoko v usnjico povzročajo tudi pre zgodnje staranje kože in nepravilno pigmentacijo, hkrati pa poskrbijo za tako želeni porjavitev ten kože. Tako delež UVB-žarkov, ki jim uspe prodreti na zemljo, kot tudi UVA-žarki delujejo kancerogeno, ne glede na to, ali prihajajo iz naravnega ali umetnega vira. Raziskave v zadnjih letih so namreč dokazale, da UV-žarki povzročijo nastanek kožnega melanoma, bazalnoceličnega in ploščatoceličnega raka kože, saj delujejo mutageno in zavirajo delovanje imunskih mehanizmov kože. Tudi sama koža se sicer z lastnimi mehanizmi zaščiti pred vdorom žarkov, s pigmentacijo in odebelitvijo poroženele plasti ter mehanizmi za popraviljanje DNA. Zdrave zagorelosti ni, je le znak poškodbe kože, saj se koža s tvorbo barvnega pigmenta brani pred škodljivimi učinki UV-sevanja. Kljub temu pa to ni dovolj, zato moramo za ustrezno zaščito poskrbeti tudi sami, saj lahko le na ta način zaustavimo škodljive posledice izpostavljanja sončnim žarkom.

UVA- in UVB-zaščita z nami vedno in povsod

Senčniki, gosto tkana oblačila in sončne kreme tako postajajo naši zvesti spremljevalci v poletnih dneh. 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. Sončne kreme dandanes niso več namenjene zgolj zaščiti kože, temveč tudi oblačil, obenem pa kožo tudi rahlo porjavijo. Kljub temu ob nakupu ne smemo pozabiti na najpomembnejšo lastnost, SPF (sun protection factor), ki nam razkrije nivo zaščite kože pred UVB-sevanjem. Na ta način se zaščitimo le pred 'opečenostjo', ne pa tudi pred fotostaranjem, zaviranjem normalnega delovanja imunskega sistema in tumorogenezo. Prav zato so strokovnjaki veliko pozornost v zadnjih letih posvetili razvoju izdelkov z zaščito pred UVA-žarki. V poletnih mesecih pa priporočajo uporabo zaščitnih krem s SPF 30 ali več, ki obenem nudijo tako UVA- kot UVB-zaščito. Te namreč preprečijo nastanek opeklin, ob pravilni uporabi pa tudi aktiničnih keratoz in bazalnoceličnega oziroma ploščatoceličnega raka. Če ste se morda znašli pred polno polico izdelkov za zaščito pred

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

»Zdrave zagorelosti ni, je le znak poškodbe kože, saj se koža s tvorbo barvnega pigmenta brani pred škodljivimi učinki UV-sevanja.«



Kdo vam lahko pomaga?

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona
031 744 799, info@dermavitalis.si,
www.dermavitalis.si

Nega obraza, mezoterapija, nega telesa, parmanentni make up, medicinska nega nog, nega nog z lakiranjem, nega rok in gleration.

soncem, bodite pozorni še na nekaj dejavnikov. Izberite raje kremo, ki jo na telo nanesete z rokami brez špricanja, saj pri slednjem na kožo nanesemo dosti manjšo količino zaščite.

V senci pred žarki nismo popolnoma varni

Za učinkovito delovanje pred UV-žarki namreč potrebujemo 2 mg/cm² kreme, običajno pa jo na žalost nanesemo dosti manj, le nekje med 0,5 in 1,0 mg/cm². Prav tako številni niso dovolj podučeni o samem nanašanju kreme in se pogosto zaščitijo šele takrat, ko je za to že prepozno. Kremo je namreč treba nanesti 15–30 minut pred izpostavljenostjo soncu, nanos pa je treba ponoviti vsaki dve uri, medtem ko ob potenju in kopanju lahko tudi večkrat. Kljub zaščitnim kremam smo pred UV-žarki še vedno stoodstotno zaščiteni šele v zaprtem prostoru. Tudi v senci nismo popolnoma varni pred žarki, saj velika večina materialov vsaj delno prepušča UV-žarke, poleg tega pa nekaj težav povzroča tudi odboj od tal. Predstavljajte si, da ste se ravno namestili pod senčnikom na peščeni plaži. Senčnik lahko za primer prepušča več kot polovico žarkov, približno 15 odstotkov pa se jih odbije od peščenih tal. Zato se je tudi v senci treba ustrezno zaščititi, če je le mogoče, z oblačili in pokrivali. Oblačila naj bodo sestavljena iz gosto tkanega bombaža, ki nudi zaščito, enakovredno 15 SPF, lahko pa izberete tudi takšna, ki so v boju z žarki še učinkovitejša. »Že dokazano je, da nas najbolj zaščitijo modra oblačila, ki so gosto tkana, zato da ne prepuščajo UV-sevanja. Pomembno je, da izberemo oblačila, ki se ne raztegnejo, ko so mokra. Zaščitna oblačila za zaščito pred soncem morajo biti pravilno izbrana, če je le mogoče za vsak dan izberimo oblačila z daljšimi hlačnicami in rokavi. Označena so z UPF*,« pojasnjuje prim. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., svetnica, predstojnica Dermatovenerološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Strokovnjaki osebam, ki so v preteklosti že prebolele kožnega raka, svetujejo zaščito kože s pomo-

čjo oblačil in pokrivala, sončne kreme pa naj uporabljajo le za predele, ki jih z oblačili ne moremo zakriti.

Skrb za najmlajše v poletnih mesecih

Z zaščito kože pa je treba začeti že dovolj zgodaj, saj na pojav kožnega melanoma najpogosteje vpliva prav število opeklin v otroštvu in med odrasčanjem. Že sama izpostavljenost UV-žarkom je namreč dejavnik za nastanek kožnega raka, zaradi česar je treba zaščito pred soncem jemati s skrajno resnostjo. »Otroci, mlajši od enega leta ali pa vsaj od pol leta, naj sploh ne bi bili izrazito izpostavljeni neposrednemu UV-sevanju. Obstajajo sicer zaščitne kreme tudi za otroke od 6. mesecev naprej, bolj uveljavljena pa je zaščita z zaščitnimi kremami od prvega leta otrokove starosti. Kreme vsebujejo fizikalne zaščitne faktorje, ki ne odredagirajo v koži, pač pa na koži napravijo zaščitni plašč, ki otroka varuje pred UV-sevanjem. Kreme običajno puščajo belo ali modrikasto sled na koži, da starši z lahkoto opazijo, kdaj njihov otrok ni več zadosti zaščiten s kremo. Zaščitni faktor, ki ga svetujemo, je nad 30. Sicer so primernejša oblačila, ki ščitijo pred UV-sevanjem in so označena z UPF+. Ali pa naše malčke oblečemo v zračna oblačila z rokavčki do komolcev in hlačkami s hlačnicami do kolen. Ne pozabimo na klobučke, morda tudi še na zaščitna očala,« opozarja zdravnica. Prav tako je treba primerno zaščititi tudi otroke v vozičku, ne pozabimo na klobuke s ščitnikom, ki bodo zaščitile otrokovo zatilje. Otroci naj se izogibajo sončnim žarkom med 10. in 16. uro, ko je UV-sevanje najmočnejše: »Bolje je, da so v najbolj vročih urah dneva, ko je senca telesa krajša od naše velikosti, otroci v senci oz. počivajo. Pijejo naj veliko tekočine, najbolj vode, čaja.« Če pri otroku opazimo sončne opekline, jih negujmo s primerno kremo, ki bo pospešila celjenje. Zaradi poškodbe bodo morda malčki nekoliko nemirni, zato bodimo prizanesljivi in se tudi v tem času, če je le mogoče, izogibajmo soncu.

»V našo torbo za na plažo sodijo: krema za zaščito pred soncem s faktorjem 30 ali več. Pomembno je, da ne uporabljamo lanske, ki nas ne zaščiti dovolj. Potrebujemo tudi zaščito za ustnice z UV-zaščitnim faktorjem. Ko pa se vrnemo s plaže in s telesa speremo sol, nam bo prav prišla krema, ki bo "nahrnila" ali bolje navlažila našo kožo, lahko je tudi losjon. Ne pozabimo na slamnik in sončna očala,« še opozarja prim. Tanja Planinšek Ručigaj.

Že dokazano je, da nas najbolj zaščitijo modra oblačila, ki so gosto tkana, zato da ne prepuščajo UV-sevanja. Pomembno je, da izberemo oblačila, ki se ne raztegnejo, ko so mokra.



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



Pomlajena in sveža koža tudi v poletnih dneh

Pomlajevanje kože postane v poletnih mesecih zelo zahtevna naloga. Temperature narastejo in sončni žarki puščajo sledi na vaši koži. Zato smo vam pripravili nekaj nasvetov, kako se boriti proti gubam tudi v vročih dneh!

1. Osvežite svoj obraz in nežno odstranite odmrlo kožo

Uporabljajte kakovostne in učinkovite gele za umivanje obraza, da temeljito odstranite pot in umazanijo, ki se je čez dan nabirala na vašem obrazu. Vaša koža vam bo hvaležna za prijeten občutek svežine po umivanju. Poleti je pomembno, da koži privoščite piling dva- ali trikrat tedensko. Samo tako boste lahko odstranili odmrlo kožo in spodbudili cirkulacijo obraza. Piling ne bo vaše kože naredil samo izjemno gladke, temveč bo tudi pomagal, da koža lažje vsrka koristne učinkovine vaše najljubše kreme proti gubam.

2. Izberite pravo kremo proti gubam

Dobra krema proti gubam, kijo nanesete zjutraj in zvečer, bo vaši koži zagotovila navlaženost tudi v vročih poletnih dneh. Strokovnjaki priporočajo uporabo vlažilnih krem, ki vsebujejo hialuronsko kislino. Ta učinkovina igra pomembno vlogo pri pomlajevanju kože, saj povrne vlago in obnavlja tkivo. Tako koža ostaja mehka in elastična.

Naše priporočilo:

Krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron

100-odstotno naravna krema s hialuronsko kislino, ki mimogrede tudi NI testirana na živalih, že po nekaj tednih redne uporabe vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube ter zgladi tanke linije. Dosežete lahko tudi do 80 odstotkov mlajši videz kože, krema pa prav tako spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Ne samo da boste kmalu videti bolj mladostno, vaša koža bo tudi ustrezno navlažena, prijetna na otip in s čudovitim sijajem.



3. Zaščitite svoj obraz pred soncem

Zaščita pred soncem je ključna za ohranjanje sijoče in mladostne kože. Izberite lahkotno kremo z zaščitnim faktorjem, ki bo uspešno preprečila UV-poškodbe vaše kože. Ko se vaša krema proti gubam popolnoma vpije, nanesite zadostno količino sončne kreme. Pri tem ne pozabite občutljive in tanke kože okrog oči, kjer se gube najhitreje pokažejo.

4. Imate tetovažo? Tudi ta potrebuje dodatno nego!

Če želite, da bo vaša tetovaža vedno videti kot nova in da njene barve ne bodo zbledele, ji še posebej v vročih poletnih dneh zagotovite ustrezno zaščito.

Naše priporočilo:

Mazilo za nego tetovaže Lux-Factor Tattoo Nano Shock

Sinergično delovanje visokokakovostnih sestavin (polidatin, vitamin E, kakavovo in karitejevo maslo ter mandljevo olje) v novem mazilu za nego tetovaže Tattoo Nano Shock zaščiti občutljivo in ranljivo tetovirano kožo ter skrbi za čiste linije in jasne barve tetovaže. Mazilo vsebuje tudi visok zaščitni faktor, ki tetovirani predel varuje pred škodljivimi žarki UVA/UVB, ki povzročajo gubanje in staranje kože, pa tudi obledelost in nejasen videz linij.



Bi želeli tudi vi preizkusiti kremo proti gubicam ali mazilo za nego tetovaže Lux-Factor?

Naročilo lahko oddate na spletni strani **Lux-Factor.com** ali po brezplačni telefonski številki **080 64 69**.

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

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Tampone je treba menjati takoj po prihodu iz vode.

B Nad glivice s pravilnim spodnjim perilom, zdravim načinom življenja in ustrezno higieno.

C Tudi poleti ne pozabimo na intimno higieno, vsaj enkrat na dan predele umijmo z mlačno vodo.



Intimne težave poleti ne počivajo

Poletje vabi na morje, na uživanje na soncu, ob tem pa prinaša tudi večjo priložnost za nastanek vaginalnih okužb. Te so pogostejše tako zaradi nepravilne uporabe zaščite ob mesečnem perilu, posedanja z mokrimi kopalkami, umazanih bazenov, utrujajočih potovanj pa tudi povečane spolne dejavnosti. Zaradi tovrstnih dejavnikov se zmanjša odpornost imunskega sistema, kar hitro lahko privede do številnih okužb, te pa nam lahko pokvari sicer brezskrbne počitnice.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Tamponi ali vložki, to je zdaj vprašanje

V kovček ste že položile svoje najljubše kopalke, pa sončno kremo in dobro knjigo za na plažo, pozabile pa niste niti na bombažne vložke in tampone v primeru mesečnega perila. V poletnem času namreč menstrualne težave predstavljajo še večjo preglavico predstavnicam nežnejšega spola, saj je dosti težje ohranjati pravilno higieno, poleg tega je uporaba ob visokih temperaturah dosti bolj neprijetna. »Poleti priporočamo uporabo tamponov, vendar jih je treba pogosto menjati. To pomeni takoj po kopanju,« pojasnjuje Vinko Jeričević, dr. med., specialist ginekolog in porodničar. Tako vložki kot tamponi so velikokrat odlično mesto za nastanek

mikroorganizmov, zato jih je treba menjavati na vsake tri oz. štiri ure, saj se sicer tveganje za razdraženost poveča. Pred aplikacijo tampona pa si je treba dobro umiti roke, v nasprotnem primeru raje uporabimo aplikatorske tampone, pri katerih nimamo stika z vaginalno sluznico. Strokovnjaki v prvih dveh dneh perila odsvetujejo kopanje. Prav tako kot med letom tudi poleti ne gre zanemariti intimne higiene, strokovnjaki priporočajo umivanje enkrat na dan z mlačno vodo, čeprav bi se morda kateri zazdelo, da bi bilo treba za to poskrbeti večkrat dnevno. Bodite previdne, umivajte se z navadno vodo, po prhanju pa intimni predel popolnoma posušite z uporabo mehke brisače. Za umivanje ne uporabljajte navadnega mila, ki je preveč agresivno za nežne predele kože, temveč rajši posegajte po naravnih in za ta predel izdelanih izdelkih z ustreznim pH-vrednostjo. Na potovanjih vam bodo prav prišli tudi intimni robčki, ki so kot nalašč tudi za intimne dele, brez kemikalij, dišav in barvil. S seboj v kovček spakirajte nekaj bombažnega perila, strokovnjaki priporočajo tudi bombažno zaščito za perilo, ki je zračno in pušča koži, da diha, ne pozabite na pitje velike mere tekočine, ki je blagodejna tudi za intimne predele.

Kandidiaza, nočna mora tudi poleti

»Morska voda na spolovila vpliva blagodejno, medtem ko klorirana iritira sluznico, kar lahko povzroči simptome, podobne vne-

tju. Posebej morajo biti pazljive osebe, ki so na klor alergične,« opozarja dr. Jeričević. Občutljive ženske morajo biti v poletnih mesecih še toliko bolj pozorne na okužbe z glivicami *Candida albicans*, ki povzročajo vaginalno kandidiazo. Pojav je nadvse pogost, saj se z njim v življenju sreča skorajda vsaka ženska. Spremlja ga nadležen srbež in sirast izcedek, včasih tudi pekoča bolečina. Gliva se ob višjih vrednostih pH v toplem in vlažnem okolju prične množiti. Najpogostejše nastane zaradi uporabe agresivnih mil, tesnih oblačil in sintetičnega perila, ki onemogoča prezračevanje. Oslabljen imunski sistem je pogost dejavnik tveganja za nastanek glivične okužbe. Določena zdravila povzročijo odmiranje laktobacilov v nožnici, kar spremeni kislost okolja, zaradi česar se glivice prične množiti. Ker je celoten postopek hormonsko reguliran, so pogosta tarča glivic tudi nosečnice in ženske, ki uporabljajo peroralno hormonsko kontracepcijo. Okužba običajno mine v nekaj dneh, v lekarnah pa so na voljo številna zdravila, ki to obdobje olajšajo in pospešijo zdravljenje. Pri trdovratnih okužbah, ki pogosto nastanejo zaradi drugačnih vrst gliv, je potrebno tudi sistemsko zdravljenje. Pojavu se z določenimi ukrepi lahko tudi izognemo, predvsem priporočeno je izogibanje odišavljenim vložkom in tamponom ter dražilnim pralnim sredstvom. Veliko spremembo povzroča tudi naravno spodnje perilo, ki omogoča dihanje kože, zanemari pa ne gre niti

»Za umivanje ne uporabljajte navadnega mila, ki je preveč agresivno za nežne predele kože, temveč raje posegajte po naravnih in za ta predel izdelanih izdelkih z ustrezno pH-vrednostjo.«



redne higijene, s pravimi sredstvi za intimno nego. Ne pozabimo na zdrav življenjski slog z veliko mero zdrave prehrane in na izogibanje kajenja.

Bakterije privlači zvišana vrednost pH

Tudi bakterijske okužbe v poletnih mesecih ne počivajo, temveč nas lahko preseneti tudi med počitnicami. Med najpogostejšimi sta bakterijska vaginoza in klamidijska okužba. Prva je sicer zelo podobna glivični okužbi, vendar se razlikuje glede na vonj in barvo izcedka iz nožnice. Ta je pri bakterijskih okužbah kremast in siv z vonjem po ribah. Do okužbe pride povečano število anaerobnih bakterij ob sočasnem zmanjšanju laktobacilov. Zvišanje pH-okolja je namreč kot nalašč za nastanek bakterij v nožici. Tako kot pri glivicah tudi bakterijsko vaginozo povzroča sintetično perilo, saj bakterije, ki povzročajo okužbo, bolje uspevajo v okolju z malo kisika. Ob okužbi je treba obiskati ginekologa, ki nam predpiše zdravljenje s sistemskimi antibiotiki in različnimi antibiotičnimi kremami. Med nosečnostjo lahko vnetje privede do prezgodnjega poroda, zato je o tem treba še pravočasno opozoriti ginekologa, ki z ustrezno terapijo prepreči zaplete. Druga neprijetna spremljevalka je klamidija, ki povzroča spolno prenosljivo okužbo nožnice. Simptomi se pri desetini žensk ne pojavijo, zaradi česar se omogoča preprosto širjenje okužbe. Dejavniki, ki sicer opozarjajo na klamidijo, so bolečine v spodnjem delu trebuha, zunajciklične krvavitve, gnojni izcedek, boleč spoli odnos... Ob težavah nemudoma obiščimo ginekologa, ki bo z brisom nožnice potrdil prisotnost okužbe ter predpisal ustrezno zdravljenje, kateremu se ne more izogniti niti partner. Neprimerno zdravljena okužba sicer povzroča dosti resnejše zaplete. Smrdeč gnojni izcedek iz nožnice lahko nakazuje na okužbo s *Trichomonas vaginalisom*, ki povzroča hudo vnetje nožnice. Spoznamo ga po pekočem občutku v intimnih predelih in bolečinah v spodnjem delu trebuha.

Pozor tudi med rjuhami

Poletje je tudi čas metuljčkov v trebuhu in poletnih ljubezni, ki pa se kaj hitro lahko končajo med rjuhami. A že ena noč ima kaj hitro lahko tudi negativne posledice na naše zdravje, spolno prenosljive bolezni lahko namreč pustijo trajne posledice, pogosto pa so lahko ne le trdovratne, temveč tudi nevarne. Med najpogostejše spolno prenosljive bolezni spada genitalni herpes, ki ga povzroča virus herpes simpleks. Do prenosa lahko pride ob tesnem stiku z okuženo sluznico ali kožo, najpogostejše se z njim spopadajo ženske. Ob okužbi koža postane občutljiva na dotik, pojavijo se srbečica, bolečine in mehurčki na spolovilu, ki po nekaj dneh počijo, za seboj pa pustijo boleče razjede. Okužba je doživljenjska, zdravljenje pa simptomatsko. Pogosta je tudi okužba s humanim papiloma virusom, katerega podtipi povzročajo tudi genitalne bradavice, ki se pojavljajo tako na zunanem kot tudi notranjem spolovilu. Odstranjevanje poteka z laserjem ali zamrzovanjem, boleča postopka pa nista nujno tudi trajno uspešna. Vrste virusov HPV povzročajo raka materničnega vratu, pogoj za njegov razvoj pa je dolgoletna okužba. Večina ljudi sicer leto po okužbi s pomočjo imunskega sistema odstrani virus iz svojega telesa, pri preostalih je okužba trajna, vendar le pri majhnem deležu napreduje v rakavo stanje. O napredovanju bolezni nas obvestijo ginekologi, ko dobijo izvide brisa materničnega vratu, najboljša preventiva pa je cepljenje proti HPV, ki je ob določeni starosti brezplačno.

Vnetja lahko nastanejo tudi zaradi plavanja v bazenih, jezerih in morju, saj med dejavnostjo v vodi ta prodira v nožnico in izpira varovalno sluz ter mlečnokislinske bakterije, kar lahko privede do bakterijskih ali glivičnih vnetij.

NA MORJE BREZ SKRBI
nič več vložkov in tamponov



HIPOALERGENA VARNNA
BIOKOMPATIBILNA
www.menstrualna-skodelica.si

Dosegljivo v: Sanolabor, Tosama Bele Štacunce, boljše zložene lekarne, ekološke in specializirane trgovine.



NARAVNA ZAŠČITA
100% mineralni UV filtri



www.herbas.si

Skin Blossom
BIO KOZMETIKA VISOKE KAKOVOSTI PO SUPER CENI

Dosegljivo v Tosama Belih Štacuncih in bio trgovinah ter preko spleta www.herbas.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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številok samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



KOLOREX®, odgovor narave na kandido



Kandida in bakterijsko ravnovesje sta pomembnejša za vaše zdravje, kot se morda zavedate. Zelišče z Nove Zelandije ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja. Naravna linija KOLOREX® z izvlečkom horopita

Horopito
(*Pseudowintera colorata*) –
maorski poprovec

Najstarejša cvetoča rastlina na planetu

Eno v Evropi najmanj znanih zelišč, vendar pa v zadnjem času najbolj obravnavanih s strani stroke, je gotovo novozelandska grmovnica **Horopito** nespremenjena **65 milijonov let**. Velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu. Raste le v deževnem gozdu Nove Zelandije in je odvisen od okoljske vlage, kjer so padavine redne. Barviti listi horopita so zelo pekoči, kar je razlog, da se ga izogibajo insekti in divjad.

Že Maori so ugotovili, da ima horopito blagodejno delovanje na občutljiv želodec, razburjeno črevesje. Rane so celili s prežvečenim horopitom, za lajšanje vnete kože so uporabljali prežvečeni horopito in z njim oblagali prizadeta mesta, za blaženje zobobola so žvečili liste horopita...

Prva znanstvena raziskava, ki je potrdila delovanje poligodiala, sestavine horopita na oviranje več vrst gliv (*Candida albicans*, *Candida krusei*, *Candida utilis*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Trypophyllum*), je bila opravljena na Univerzi Canterbury (NZ) 1982. Do danes je bilo objavljenih vsaj 40 znanstvenih testov, ki so dokazali protiglivično in protibakterijsko delovanje sestavin horopita. 2012 pa je bilo na Univerzi Otago (NZ) potrjeno oviranje virusa Herpes 1.

Za mnoge zelišče rastline npr. česen, čajevec, cimet, ameriški slamenik, olje origana, olje oljčnih listov, velja, da ovirajo bakterije in glivice, zlasti kandido. Znanstveno pa je bilo dokazano, da prav **Horopito** ovira to nadlogo najmočnejše in je obetavno sredstvo za nadziranje te moderne nadloge.



Kapsule
z izvlečkom
horopita, janežem
in vitaminom C

Ovule
Dodatek pri
zdravljenju glivičnih
bolezni materničnega
vratu in vaginalne
sluznice



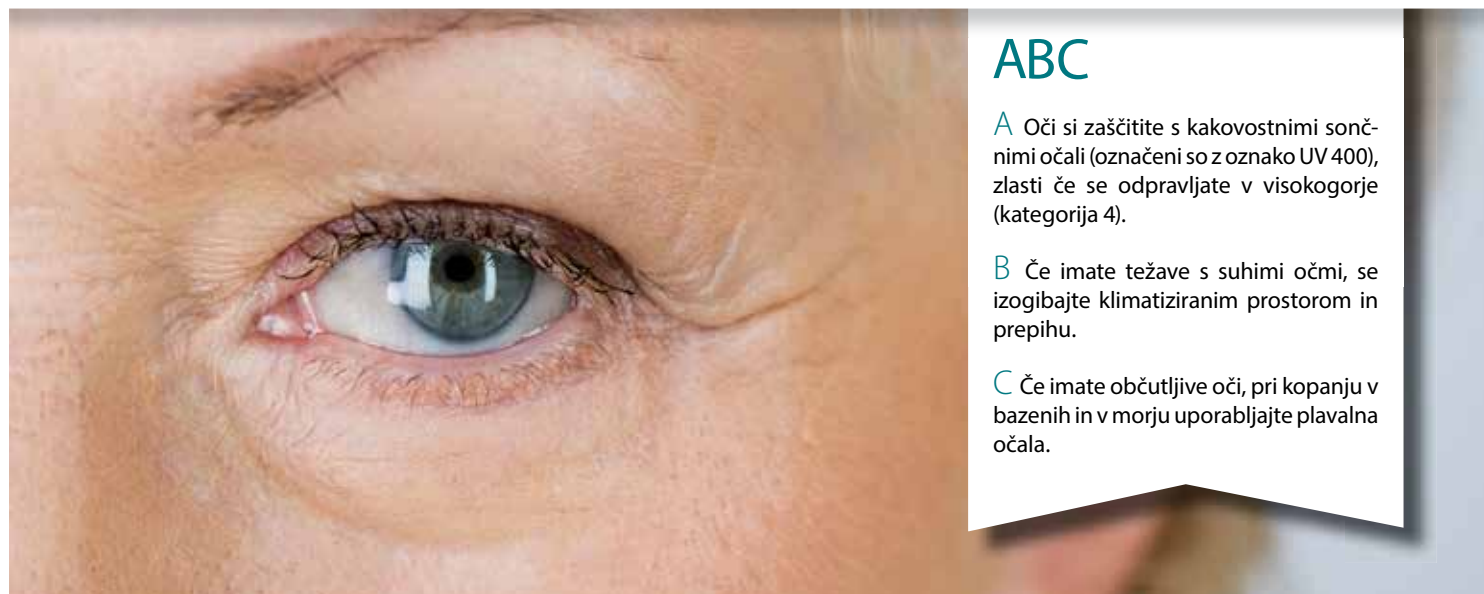
Krema za intimno nego
Dodatek pri
zdravljenju glivičnih
bolezni materničnega
vratu in vaginalne
sluznice

Derma
Krema za telo
z izvlečkom horopita,
aloje in z oljem čajevca



Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136

Prodajna mesta: Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor



ABC

A Oči si zaščitite s kakovostnimi sončnimi očali (označeni so z oznako UV 400), zlasti če se odpravljate v visokogorje (kategorija 4).

B Če imate težave s suhimi očmi, se izogibajte klimatiziranim prostorom in prepihu.

C Če imate občutljive oči, pri kopanju v bazenih in v morju uporabljajte plavalna očala.

Težave z očmi v poletnih mesecih



Intervju: mag. Peter Golmajer, dr. med.

Se poleti solzite, imate pordele in pekoče oči? Prekomerna izpostavljenost močnim sončnim žarkom, klimatizirani prostori, kopanje v morju in bazenih s klorirano vodo ... lahko marsikomu zagrenijo užitek v poletnih mesecih. O najpogostejših težavah z očmi v tem letnem času smo se pogovarjali z **mag. Petrom Golmajerjem, dr. med., specialistom oftalmologom** iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Katere težave z očmi so najpogostejše v poletnih mesecih?

V spomladanskih in poletnih mesecih so najpogostejša različna virusna in alergijska vnetja očesne veznice (konjunktivitis) ter

poškodbe zunanjih očesnih delov in očesne površine zaradi prekomernega izpostavljanja sončnim žarkom.

Pri virusnem konjunktivitisu je izcedek bolj bister, voden, simptome pa pogosto spremljajo prehladna obolenja ali okužbe zgornjih dihal. Opazimo lahko tudi povečane bezgavke za ušesi in vratom. Za takšna virusna vnetja pravzaprav nimamo zdravil, pomagamo si z rednim čiščenjem oziroma spiranjem očesa; naše telo mora samo premagati virus. So zelo nalezljiva, zato so zelo pomembni higienski ukrepi. Alergični konjunktivitis pa se značilno pojavlja pri alergikih. Oči so rdeče, srbeče, veznica je otekla, lahko so otečene tudi veke. Najpomembnejše je, da ugotovimo, na kaj smo alergični in se potem tem alergenom izogibamo.

Vnetja oči so pogostejša zlasti pri nosilcih kontaktnih leč, zato je še posebej pomembno, da pazimo na higieno in pravilno ravnamo s kontaktnimi lečami, ki morajo biti tudi pravilno izbrane in predpisane pri specialistu oftalmologu ali optometristu.

Kakšna je terapija pri očesnih vnetjih?

Očesna vnetja zdravimo glede na vrsto vnetja in glede na vrsto povzročitelja. Najpogostejša so vnetja očesne veznice, ki so lahko v grobem infekcijskega ali neinfekcijskega izvora. Blažja virusna vnetja očesne veznice (virusni konjunktivitis), ki so lahko posledica prehladnih obolenj in obolenj zgornjega respiratornega trakta, se pozdravijo sama nekako v sedmih do desetih dneh, pri zelo

blagih oblikah pa izzvenijo že po nekaj dnevih. Zdravljenje je simptomatsko, blažimo samo težave, ki nam jih vnetje povzroča. Najbolje lahko težave ublažimo in lajšamo s spiranjem očesa s fiziološko raztopino ali umetnimi solzami ter hladnimi obkladki. Uporabljamo lahko tudi preparate s smetliko, manj priporočljivo pa je izpiranje očesa s kamilicami, saj običajno v kamiličnem čaju ostanejo zelo majhni drobcici kamilic, ki oko še bolj dražijo, kamilice pa imajo tudi izsuševalni učinek na oči. Paziti je treba na čistočo in higieno rok (pogosto umivanje), uporabljati papirnate robčke za enkratno uporabo, saj se okužbe hitro širijo, če se z rokami dotikamo oči. Brisače in krpe, ki jih uporablja bolnik, je treba ločiti od drugih, saj je prenos okužbe mogoč tudi preko brisač in posteljnine. Izogibati se je treba tudi mencanju in prijemanju oči, bolnik naj ostane doma. Virusna vnetja se hitro prenašajo predvsem v prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi – v šolah, vrtcih in velikih trgovskih središčih.

Pri bakterijskih vnetjih očesne veznice (bakterijski konjunktivitis) predpišemo antibiotične kapljice in mazila. Pri vnetjih očesne veznice, ki so alergijskega izvora (alergični konjunktivitis), pa se uporabljajo protialergijska zdravila v obliki kapljic in/ali tablet.

Ali dolgo sončenje prizadene tudi oči?

Sama vročina poleti pri sončenju ne vpliva bistveno na oči, nujno se je zavarovati pred škodljivimi UV-žarki in sevanjem, ki ga oddaja

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

vroče poletno sonce. Močno sonce in prekomerno sončenje brez ustrezne zaščite lahko namreč povzroči opekline nežne kože vek in okolice očesa, pa tudi poškodbo samega očesa, najpogostejše njegove površine, očesne veznice in roženice, a tudi globljih očesnih delov. Dolgotrajna izpostavljenost močnim sončnim žarkom lahko povzroči nastanek degenerativnih sprememb, kot je na primer pterigij, trikotna zadebelitev veznice, ki počasi prerašča na roženico.

Zato si morate oči pred soncem zaščititi s kakovostnimi sončnimi očali. Če so sončna očala majhna in ne preprečijo vsem sončnim žarkom dostopa do očesne zenice, je priporočljivo uporabljati še druga zaščitna sredstva, kot je kapa s ščitom ali klobuk.

Veliko ljudi se poleti namesto na morje odpravi na oddih v hribe ali na visokogorsko smuko, na ledenike. V tem primeru je treba še posebej poskrbeti za zaščito oči. Od snega se namreč odbija približno 90 odstotkov UV-žarkov, medtem ko se jih od vode, na primer na morju, odbija le okrog 10 odstotkov, od svetle mivke na peščenih plažah pa celo do 50 odstotkov. Tako je v poletnih mesecih pravzaprav najpomembnejša zaščita oči pred soncem pri ljudeh, ki se odpravijo na visokogorsko smuko; izbirajo naj kakovostna sončna očala kategorije 4.

Kakšne težave lahko povzročita slana morska voda in klorirana voda v bazenih?

Klor je sicer zelo dobro dezinfekcijsko sredstvo in ga že od nekdaj uporabljamo za dezinfekcijo vode, saj zelo dobro in učinkovito uničuje bakterije in viruse. Je tako učinkovit, da ga povezujejo celo z izkoreninjenjem nekaterih zelo hudih bolezni, kot sta tifus in kolera v razvitih državah, kjer se klor uporablja za dezinfekcijo vode v bazenih. Je pa res, da poleg ostalega klorirana voda draži oči. Močnejši vonj po kloru pomeni tudi škodljivejšo vodo. Ugotovili so sicer, da težava ni neposredno v kloru, ampak je nevarnejši njegov

produkt, ki nastane, ko reagira z dušikom in umazanijo, ki jo zlahka najdemo v bazenih, kot so znoj, urin, delci kože, bakterije in telesna olja. Zato je pomembno, da se pred vstopom v bazen temeljito oprhate, prav tako tudi ko pridete iz njega, med plavanjem pa nosite plavalna očala. Uporaba plavalnih očal je priporočljiva tudi pri plavanju v morju, saj tudi sol v morski vodi lahko draži oči, morje je lahko tudi onesnaženo. Tudi pri prihodu iz morske vode se je priporočljivo temeljito oprhati.

Kako na oči vplivajo klimatske naprave?

Težave s pekočimi in pordelimi očmi povzroča predvsem suh ali onesnažen zrak. Tudi klimatska naprava močno izsušuje zunanje očesne dele oziroma očesno veznico in roženico, slabo vpliva tudi na naš solzni film, ki ščiti roženico pred okužbo, saj vsebuje zaščitni encim lizocim. Solze ščitijo in očiščajo očesno veznico in roženico tudi z mehničnim splakovanjem prašnih delcev in bakterij v nos. Tako lahko pretirana uporaba klimatske naprave v poletnih mesecih povzroči rdečico očesne veznice, občutek tujka ter pekoč in dražč občutek v očeh. Otežena je lahko tudi uporaba kontaktnih leč. Oči se lahko tudi čezmerno solzijo, vid je lahko zamegljen.

Kako naj poskrbimo za oči, če se odpravljamo na potovanje z letalom?

Ker se veliko ljudi odpravi na potovanje z letalom, je treba vedeti, da je zrak v letalu bolj suh in lahko povzroči težave predvsem pri uporabnikih kontaktnih leč in tudi pri vseh drugih, ki imajo težave s suhim očesom. Pojavi se namreč lahko neprijeten, pekoč občutek v očeh, ki lahko postanejo pordele. Zato je priporočljivo, da pred vzletom odstranite kontaktne leče in med poletom raje uporabljate očala. Če se težave pojavijo, si lahko pomagata z vlažilnimi kapljicami; najbolje je, da jih kupite v obliki monodozic, ki jih po enkratni uporabi preprosto zavržete in naslednjič uporabite novo.

Kako naj v poletnih mesecih ravnamo, če imamo sicer težave s suhimi očmi?

Pri zdravljenju suhih oči in skrbi zanj si poleti z nekaterimi preprostimi ukrepi lahko pomagata tudi sami. Pomembno je, da se izogibate klimatiziranim prostorom in vetru, ki suši oči. Pazite na zdravo prehrano, saj je dokazano, da maščobne kisline omega 3 zmanjšujejo težave s suhimi očmi, ker vplivajo na sestavo in količino solz. Suhih oči ne moremo pozdraviti, imamo pa veliko možnosti za lajšanje težav in preprečitev hudih okvar. Zdravljenje ima namen vzpostaviti čim bolj normalno stanje solznega filma, to je zmanjšati suhost očesne površine in omogočiti njeno normalno obnavljanje, da prizadeti nima težav in dobro vidi. Učinkovito zdravljenje se seveda začne najprej s prepoznavanjem vzrokov in rizičnih dejavnikov, ki povzročijo simptome bolezni. Občutek utrujenosti in pekočih oči lahko blažite z umetnimi solzami. Ker je na tržišču veliko vrst umetnih solz in gelov, je najbolje, da vam specialist oftalmolog svetuje, katere so najprimernejše. To je še zlasti pomembno, če jih uporabljate vsak dan in to večkrat. Nekaj pripravkov umetnih solz namreč še vedno vsebuje nekatere škodljive konzervanse, ki jih danes pri dolgotrajni uporabi odsvetujemo, saj lahko povzročijo celo okvare očesne povrhnjice, veznice ali roženice. Da bi našli ustrezno terapijo, je seveda nujen pregled ter tudi nadaljnje spremljanje pri specialistu oftalmologu. Koristni in priporočljivi so tudi preventivni pregledi, kajti če suhega očesa ne začnemo pravočasno in ustrezno zdraviti, lahko sčasoma nastanejo kronične spremembe, ki niso ozdravljive.



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številčk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



**Depoziti pri nas
rastejo hitreje.**

Vaša zgodba. Vaša banka.

☎ 080 22 65 🌐 www.sberbank.si

* Trimesečni depozit s fiksno obrestno mero in avtomatskim podaljšanjem: po treh mesecih se depozit avtomatsko podaljša za enako časovno obdobje pod enakimi pogoji.

0,6 %
p.a.*



Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.



**Za brezplačno
testiranje sluha
pokličite najbližji
slušni center!**

Ne preslišite najlepših trenutkov.

Zakaj so slušni aparati Widex prava izbira za vaš sluh?

➔ Že **43 let** na slovenskem trgu.

➔ Več kot **40.000 zadovoljnih uporabnikov** v Sloveniji.

➔ **10 slušnih centrov** po Sloveniji.

VODASTOP
čepki za ušesa po
meri: popolna
zaščita pred
vodo in hrupom.

Widexovi slušni centri:

LJUBLJANA, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

CELJE, Linhartova 22, T: 03/588 30 99

KOPER, Vojkovo nabrežje 1, T: 05/627 23 54

KRANJ, Gosposvetska 10a/I, T: 04/202 84 20

MARIBOR, Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75

MURSKA SOBOTA, Lendavska ulica 18/III, T: 02/526 11 90

NOVO MESTO, Šmihelska cesta 3, T: 07/332 22 66

RAVNE NA KOROŠKEM, Ob Suhi 11b, T: 02/870 53 59

ŠEMPETER PRI GORICI, Cesta prekomorskih brigad 62a/I, T: 05/398 55 94

ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI, Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Ljubljana, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

info@widex.si, www.widex.si

[facebook.com/slušni aparati widex](https://facebook.com/slušni-aparati-widex)



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





Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:

04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Obstaja drsna (brez težav) in paraezofagealna kila (bruhanje, bolečine za prsnico ...).

B Hiatusno kilo po večini zdravimo z zdravili, v primeru večjih težav pa kirurško.

C Bolniki naj poskrbijo za sproščanje, uživanje lahke hrane, primerno telesno težo.



To ni zgaga, to je hiatusna kila želodca

Veste, da se organi v človekovem telesu lahko premaknejo in zlezejo tja, kamor ne bi smeli? Hiatus je manjša odprtina v preponi, ki nam načeloma ne povzroča težav. Kadar pa se omenjena odprtina preveč razširi, začnejo skozenj drseti določeni človeški organi. Sliši se nadvse grozljivo, a brez skrbi, ko vas v roke vzame strokovnjak, vam lahko reši večino težav, ki pridejo zraven. O hiatusni kili in o tem, kako nevarno je stanje, smo povprašali predstojnika kliničnega oddelka za torakalno kirurgijo, **asist. dr. Tomaža Štupnika, dr. med.**

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kila je stanje, ko del organa zdrsne skozi odprtino, ki nastane na nekem drugem organu. Kaj se dogaja v primeru hiatusne kile?

Požiralnik poteka skozi vrat in prsni koš do želodca v trebuhu. Prsni koš in trebuh ločuje močna dihalna mišica – prepona, ki zadržuje trebušne organe v trebuhu. Požiralnik je skozi prepono speljan skozi približno 2 cm veliko odprtino, ki jo imenujemo hiatus. Kadar se ta pretirano razširi, skozenj ob požiralniku v prsni koš zdrsnejo trebušni organi. Največkrat je to le manjši del želodca, včasih pa kar celoten želodec in drugi organi, npr. debelo črevo, pleča, vranica.

Zakaj se stanje običajno odkrije le naključno – kljub mnogoštevilnim simptomom? Jih ljudje ne vzamejo resno?

Hiatusne kile so dokaj pogoste, posebej pri starejših. Najdemo jih pri 10 odstotkih mlajših od 40 let ter kar pri 70 odstotkih starejših od 70 let, vendar na srečo večina hiatusnih kil ne povzroča nikakršnih težav in jih ni treba zdraviti.

Vzemiva hipotetičen primer: če pacient težave ne odkrije takoj, se lahko bolezensko stanje poslabša, kaj se lahko zgodi?

Hiatusne kile lahko razdelimo v dve skupini:

- Pri drsni kili skozi razširjen hiatus v prsni koš zdrsne manjši del želodca. Drsne kile so najpogostejše (več kot 95 odstotkov) in največkrat ne povzročajo nikakršnih težav.
- Pri paraezofagealni kili v prsni koš zdrsne večji del želodca. Takšne kile so redke (nekaj odstotkov vseh kil) in povzročajo težave zaradi oteženega prehajanja hrane v trebuh. Značilne so predvsem bolečine za prsnico in v zgornjem delu trebuha, občutek teže po zaužitju hrane, težave pri požiranju, bruhanje in marsikdaj tudi hujšanje.

Poznamo pa tudi mešane kile, pri katerih gre za mešanico težav, ki jih najdemo pri drsnih in paraezofagealnih kilah.

Kje bi lahko tičal vzrok za nastanek hiatusne kile? Je to spet poziv vsem s povečano telesno težo, da shujšajo?

Ni povsem jasno, zakaj pri nekaterih ljudeh hiatus oslabi in postane širši. Do določene mere nagnjenost k hiatusni kili podedujemo, k nastanku pa pomembno prispevajo prekomerna telesna teža pa tudi zaprtost, kašelj, bruhanje, dvigovanje težkih bremen in nekateri drugi vzroki.

Lahko hiatusno kilo želodca zamenjamo za kakšno drugo bolezensko stanje?

Ljudje hiatusno kilo običajno enačijo z gastroezofagealno refluksno boleznijo (GERB), ki največkrat povzroča zgago oziroma pekočo bolečino za prsnico zaradi vračanja kisle želodčne vsebine v požiralnik.

S podobno bolečino se srečamo tudi pri težavah s srcem – pri srčnem infarktu in angini pectoris. Takšno bolečino marsikdaj težko ločimo od zgage, zato včasih bolnika po nepotrebnem napotimo h kardiologu.

Lahko hiatusna kila povzroči zgago?

Drsna hiatusna kila in gastroezofagealna refluksna bolezen sta nedvomno povezani, vendar pa le majhen delež hiatusnih kil povzroči GERB in zgago.

Kakšna terapija je na voljo? Je potrebna operacija?

Hiatusno kilo lahko popravimo samo kirurško, vendar največkrat to sploh ni potrebno, saj lahko gastroezofagealno refluksno bolezen zelo učinkovito zdravimo z zdravili, ki jih imenujemo zaviralci protonске črpalke. To so zelo varna in preizkušena zdravila, ki zelo učinkovito zmanjšajo kislost želodčne vsebine. S tem

sicer ne preprečijo vračanja želodčne vsebine v požiralnik, vendar pa manj kisla želodčna vsebina manj draži požiralnik, zato se težave zaradi gastroezofagealne refluksne bolezni zmanjšajo ali povsem izginejo.

Operiramo le tiste bolnike, ki imajo kljub zdravljenju še vedno težave z refluksom, npr. zaradi dvigovanja želodčne vsebine v usta, pa tudi tiste, ki ne želijo neprestano jemati zdravil.

Z operacijo zdravimo tudi tiste bolnike, ki jim zaradi velike paraezofagealne kile grozi ukleščanje želodca ali ker jim hiatusna kila bistveno zmanjšuje kakovost življenja – npr. zaradi močno oteženega uživanja hrane, bruhanja in hujšanja.

Kaj lahko pacient s hiatusno kilo naredi sam (glede prehranjevanja, počitka ...)?

Vsem bolnikom s hiatusno kilo in prekomerno telesno težo najprej priporočimo, da shujšajo. Pomembno je tudi izogibanje stresu, sproščanje in redno uživanje primerne – lahke hrane. Vendar pa bolniki tovrstna priporočila običajno zelo slabo upoštevajo.

Bolniki, ki jim hiatusna kila povzroča težave, morajo po jedi vedno dalj časa ostati v pokončnem položaju, zato jim odsvetujemo obroke tik pred spanjem, med spanjem pa naj ležijo z dvignjenim vzglavjem.

Lahko kot strokovnjak glede na slog življenja, ki ga nekdo ima, brez pregleda ocenite, da bi ta v prihodnje lahko imel težave s hiatusno kilo?

Vsekakor so hiatusne kile daleč najpogostejše pri starejših od 50 let s prekomerno telesno težo, na gastroezofagealno refluksno bolezen pa vplivajo še številni drugi dejavniki, predvsem določene vrste hrane in pijače (kava, rdeče vino, temna čokolada, močno začinjene jedi ipd.), neredno prehranjevanje, kajenje in stres.

Kaj potožijo vaši pacienti, da jim je pri hiatusni kili najbolj nadležno?

Poleg zgage in drugih posledic gastroezofagealnega refluksa, npr. hripavega glasu in občutka cmoka v grlu, je za bolnike velikokrat zelo moteče tiščanje po jedi, zaradi česar

ne morejo zaužiti normalnega obroka hrane. Zelo moteča je tudi brazgotinasta zožitev požiralnika, ki nastane po dolgotrajnem – več let ali desetletij trajajočem vnetju zaradi nezdravljene gastroezofagealne refluksne bolezni. Takšni bolniki lahko na koncu uživajo le še pasirano ali tekočo hrano.

Najbolj zapleteni pa so tisti bolniki, ki hiatusno kilo okrivijo za vse težave v svojem življenju, tudi duševne. Pri teh bolnikih zaviralci protonske črpalke niso učinkoviti, na srečo pa lahko s preiskavami, kot sta 24-urna pH-metrija in manometrija požiralnika, dokaj dobro izmerimo delovanje požiralnika in stopnjo gastroezofagealnega refluksa ter takšnim »zdravim« bolnikom prihranimo nepotrebno operacijo.

Kako je v tujini glede zdravljenja hiatusne kile želodca, prihajajo k nam kakšni novi načini zdravljenja, nova, uspešnejša zdravila?

Prvi zaviralec protonske črpalke (omeprazol) so odkrili že pred tridesetimi leti. Od takrat je farmacija razvila številne nove zaviralce protonske črpalke (pantoprazol, esomeprazol ...), vendar med njimi ni velikih razlik v učinkovitosti, morda nekateri bolj ustrezajo določenim bolnikom.

Na področju kirurškega zdravljenja hiatusnih kil in gastroezofagealne refluksne bolezni še vedno uporabljamo t. i. plastiko (preoblikovanje) hiatusa s fundoplikacijo. Sedaj jo seveda opravimo na minimalno invaziven laparoskopski način, vendar gre v osnovi še vedno za isti preizkušen poseg, ki so ga prvič opravili že v 50. letih 20. stoletja. Ostali načini zdravljenja, ki so se pojavili v zadnjem desetletju, kot so linx, stretta in drugi, so še vedno v eksperimentalni fazi, njihova učinkovitost pa še vedno ni povsem jasna.

Ste vedeli, da

... lahko človeški želodec sprejme do 4 kilograme hrane? Petstokilogramski konj lahko naenkrat v želodec sprejme le 2,5 kg krmil. Če je količina hrane večja, se ta umakne v druge dele prebavil (kjer je konj ne more prebaviti) in lahko povzroči koliko.

... se po domače kili ali herniji reče tudi pruh ali bruh?

Oglasno sporočilo

Zanesljiva in varna pomoč pri zaprtju

Težave z zaprtostjo imajo ljudje vseh starosti, večinoma pa otroci med 2. in 4. letom starosti, ženske in starejši. Med odvajali je pomembno izpostaviti Macrobalans, ki vsebuje makrogol v obliki praška, ki se pomeša z vodo ali sokom. Deluje tako, da nase veže zaužito vodo, zmehča blato ter povzroči normalno krčenje črevesja in odvajanje blata. Varen je za uporabo, saj nase ne veže tekočine iz črevesja (ne povzroča dehidracije) in se popolnoma izloči iz telesa. Prav tako ne povzroča neprijetnih prebavnih težav, kot so driska, bolečine, krči. Uporabljajo ga lahko tako odrasli kot otroci. www.vitabalans.si



MacroBalans

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

- ✓ Odpravlja akutno in kronično zaprtje.
- ✓ Brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja s sokom.
- ✓ Ne povzroča bolečin, drisk, napenjanja.
- ✓ Brez sladkorja, laktoze, glutena, umetnih sladil, mleka in soje.

Odrasli in otroci nad 8 let:
1 vrečka (12 g) 1 - 2 krat dnevno.

Otroci od 4 do 7 let:
1 vrečka (6 g) 1 - 2 krat dnevno.

Otroci od 2 do 3 let:
1 vrečka (6 g) enkrat dnevno.

Pakiranje:
20 x 12g za odrasle
20 x 6g za otroke

MacroBalans vsebuje makrogol 4000 v obliki praška, ki se v nespremenjeni obliki izloči iz telesa (se ne absorbira v telo). Trdo blato zmehča in omogoča lažje odvajanje brez bolečin.



Kvaliteta iz Finske



www.vitabalans.si | Tel: 01 - 560 97 90

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Sindrom povzroča vnetje črevesne sluznice, kar privede do sprememb črevesnih resic.

B Posledica prevelike prepustnosti črevesja je lahko samozastrupitev telesa.

C Na sindrom prekomerno prepustnega črevesja vpliva tudi stres.

Prevelika prepustnost črevesja

Kadar črevesje ne deluje pravilno in prihaja do neustrezne absorpcije hranil, je lahko razlog prevelika prepustnost črevesja. Telesu začnejo primanjkovati pomembna hranila in v telo vdrejo strupene snovi. Postanemo lahko utrjeni, imamo težave s koncentracijo in učenjem, imamo bolečine v sklepih in mišicah, pestijo nas glavoboli, nihanje razpoloženja in drugo. S sindromom prevelike prepustnosti črevesja se najbolje spopademo z ustrezno prehrano. S kakšno in kako, smo govorili z **Renato Šibli, dr. med., specialistko interne medicine** in gastroenterologije ter predstojnico na Oddelku za bolezni prebavil v Splošni bolnišnici Celje.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je sindrom prekomerno prepustnega črevesja?

Za številne gastroenterologe je problem prekomerno prepustne črevesne sluznice še vedno uganka. Gre za diagnozo v raziskova-

nju, ki še ni natančno definirana. Vsekakor lahko opišemo razliko med tem, kako se obnaša tanko črevo pri zdravem človeku in kako pri tistem, katerega črevo je prekomerno prepustno. Pri zdravem človeku tanko črevo omogoča prehod v krvni obtok le dobro prebavljeni hrani. Hranila in dobro razgrajene maščobe, beljakovine in škrob lahko takoj vstopijo v krvni obtok, medtem ko se velike molekule, mikrobi in toksini izločijo iz telesa. Pri sindromu prepustnega črevesja pa med celicami črevesne stene nastanejo večji prehodi, ki tudi bakterijam, strupom in hrani omogočajo, da prodrejo neposredno v krvni obtok. Zdrav človek ima sicer dovolj močan imunski sistem za nadzor uhajanja strupenih snovi, vendar sčasoma obremenitev postane prevelika in strupi začnejo pronikati tudi v jetra.

Sliši se nevarno.

In tudi je. Sindrom prepustnega črevesja povzroča vnetje črevesne sluznice, kar privede do poškodb ali sprememb črevesnih resic. Poškodovane resice ne morejo več proizvajati encimov in izločkov, ki so nujno potrebni

za pravilno delovanje prebavnega sistema in absorpcijo hranil. Kadar črevesna stena ni zdrava in nepoškodovana in pride do prevelike prepustnosti, lahko to vodi do resne samozastrupitve telesa, avtoimunih obolenj in hormonskih neravnovesij. Prepustna črevesna stena namreč omogoči, da se nepredelane, velike molekule hrane, gluten, patogene bakterije, virusi, strupi in presežek hormonov, ki je na poti, da se iz telesa izloči, absorbira nazaj v krvni obtok in povzroča vnetja v telesu. Za vnetja pa vemo, da vodijo do različnih težav in bolezni.

Omenili ste gluten. Bi morali biti ljudje s celiakijo še posebno previdni?

Pri ljudeh s celiakijo je seveda glavni krivec za poškodbe v črevesju gluten. Problem lahko nastane tudi, če ne vemo, da imamo celiakijo. Predvsem bi morali biti ljudje s črevesnimi težavami pozornejši na svoje telo in prebavo v smislu, da bi prepoznali in beležili nezaželene odzive na določena živila. Tak proces samoopazovanja lahko traja precej časa, vendar je smiselno. Med glavnimi krivci za sindrom prepustnega čre-

vesja je tudi hrana in ko zberemo dovolj relevantnih informacij o tem, katera živila našemu telesu ne ustrezajo, lažje ravnamo v skladu s tem in manj obremenjujemo svoje telo. Posebej škodljiva je industrijsko pridelana, predelana in s plastiko embaliрана hrana. Odsvetujemo tudi uživanje oz. prekomerno uživanje sladkorja. Preveč sladkorja bistveno vpliva na razrast kvasovk iz vrst kandidate, ki rušijo ravnovesje med človeku koristnimi in škodljivimi bakterijami v črevesju.

Kakšno prehrano priporočate ljudem, ki se soočajo s tem sindromom?

Nekaj pomembnih stavkov o tem sem že povedala. Predvsem je na začetku zdravljenja treba izločiti hrano, ki najpogosteje povzroča alergije ali vzdržuje nezdrave razmere v tankem črevesju. Čim manj ali še boljše nič sladkorja ter predelanih ogljikovih hidratov, izločimo mleko, jajca in vsa žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ječmen, oves). Prepovedana živila so še koruza, stročnice, oreščki in z živalskimi maščobami bogata hrana. Odsvetujemo tudi uživanje alkohola in kofeina.

Hrana ni edini vzrok te bolezni. Kaj pa zdravila in prekomerna raba antibiotikov?

Veliko škodo napravijo antibiotiki, škodijo pa tudi steroidi in nesteroidni antirevmatiki. Nesteroidna protivnetna zdravila so zdravila za lajšanje bolečin, ki lahko povzročijo prepustnost črevesja s tem, ko poškodujejo črevesne resice in blokirajo prostaglandine, ki spodbujajo popravilo tkiv. Steroidi znižujejo odzivnost imunskega sistema, uničijo dobre bakterije in povzročajo širjenje glivičnih okužb v črevesju. Vse naštetu prispeva k razvoju prepustnega črevesja. Omenila bi še citotoksična zdravila, ki ubijejo tako dobre kot slabe celice. Povežejo se z običajnimi komponentami celice in jo nato uničijo.

V kakšnem odnosu sta sindrom propustnega črevesja in alergije?

Zaradi prevelike prepustnosti črevesja organizem hrane ne more dovolj izkoristiti in postane podhranjen. Pri bolnikih s pretirano prepustnim črevesjem se običajno pokaže pomanjkanje vitaminov, mineralov in encimov. Primanjkuje jim bistvenih hranil za življenje. Organizem zato pogosto postane intoleranten na razne vrste živil, kar se kaže v porajanju alergij, ki so zelo pogost spremni pojav sindroma povečane prepustnosti črevesja.

Kako zdravimo sindrom prevelike prepustnosti črevesja?

Za sindrom prepustnega črevesja ni čudežnega zdravila. Najbolje se s sindromom spopademo z ustrezno prehrano. Izogibati se je treba hrani, ki nam povzroči alergijske reakcije, sladkorju, alkoholu, kisu, kruhu, preveliki količini sadja oz. vsemu, kar pospešuje razvoj glivic. Iz prehrane izločimo predelano hrano oz. hrano, ki vsebuje umetne aditive, konzervanse, ojačevalce okusa, barvila, sol ... Odsvetujemo kofein, gazirane pijače, konzervirano in suho sadje, izogibati se je treba

»Za sindrom prepustnega črevesja ni čudežnega zdravila. Najbolje se s sindromom spopademo z ustrezno prehrano. Izogibati se je treba hrani, ki nam povzroči alergijske reakcije, sladkorju, alkoholu, kisu, kruhu, preveliki količini sadja oz. vsemu, kar pospešuje razvoj glivic.«



mlečnim in fermentiranim izdelkom ter glutenu. Na ta način omogočimo obnovo črevesnih resic in razstrupljanje telesa.

Je še kaj takega v zvezi s to boleznijo, o čemer do zdaj še nisva govorili, pa je zelo pomembno?

Omeniti je treba, da ima na sindrom vpliv tudi stres. Stresu se dandanes ne moremo izogniti, zato je toliko pomembneje, da se ga naučimo obvladovati.

Kako prepoznamo neravnovesje v črevesni flori?

Neravnovesje v črevesni flori praviloma nastane, še preden se pojavijo bolezni. Prvi znaki nepravilnosti v črevesju so:

- smrdeče in/ali lepljivo blato,
- temno ali zelo svetlo blato,
- zaprtje ali driske,
- vetrovi in napet trebuh.

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Pomanjkljivo število zob močno onemogoča grizenje in žvečenje hrane.

B Boleča čeljust ali bolečine v zobeh so lahko posledica nočnega škrtanja zob.

C Na bolečine pri grizenju vpliva tudi način življenja in nivo stresa.

Zakaj težko grizem, ko jem?

Ena največjih radosti v življenju je neobremenjeno uživanje v okusni hrani. Dokler smo zdravi, niti ne pomislimo, da bi lahko kar koli stopilo na pot temu užitku. Grizenje in žvečenje hrane je tako samodejno, da dokler lahko to počnemo brez vsakršnih težav, o tem sploh ne razmišljamo. Kaj pa če ugotovimo, da vedno težje grizemo? Da so nas pri grizenju ali žvečenju začeli boleti zobje ali čeljust? O možnih vzrokih in o tem, kako jih odpraviti, smo govorili z **Matejem Praprotnikom, dr. dent. med.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Je sploh mogoče kar na splošno vprašati, zakaj težko grizem, ko jem?

Vprašanje je po svoje postavljen zelo široko, hkrati pa je lahko odgovor nanj zelo preprost, ko prepoznamo izvor problema. Težave pri grizenju so lahko povezane z zmanjšanim številom zob, v tem primeru povzročajo težave neravnovesje oz. nepravilna porazdelitev kakovostnih griznih površin v ustni votlini. Lahko gre za težavo neodkritih bolezni obstoječih zob, npr. karies, kronično parodontalno bolezen in druga vnetja dlesni in obzobnih tkiv. Lahko pa so težave grizenja povezane s

čeljustnim sklepom in njemu pridružene težave žvečnih mišic. Te se kažejo kot glavoboli, tiščanje, pokanje ali preskakovanje v sklepu.

Je lahko vzrok za poškodbe sklenine pretrda zobna ščetka ali pretrdo ščetkanje?

Da, eden pogostejših vzrokov za poškodbe sklenine so povezane tudi z načinom izvajanja ustne higijene. Vzrok za prekomerno obrabo sklenine so lahko pretrda ščetka, premočna sila ščetkanja, uporaba zobne kreme z veliko vsebnostjo abrazivov in ščetkanje takoj po uživanju hrane. Še najpogostejše pa kombinacija vseh naštetih vzrokov.

Je lahko torej vzrok bolečine poškodovana sklenina?

Poškodovana sklenina sama po sebi lahko povzroča bolečino, vendar jo zobozdravniki pogosteje označimo kot posledico nekega dejanja, ki je glavni vzrok za bolečino. Vprašati se moramo po vzroku poškodovane sklenine. Vzrok je lahko prej opisano nepravilno ščetkanje, nenadna poškodba ali kronično delovanje prekomerne grizne sile. Prekomerno silo lahko na zobe vršimo, če na primer ugriznemo nekaj nepredvidljivo trdega. Kljub obrambnim mehanizmom, ki jih zobje imajo za preprečevanje takih dogodkov, se lahko zgodi, da si odkrušimo zob. Bolečina v takem primeru

je akutna in pacienti hitro poiščejo pomoč. Medtem ko druge vrste poškodbe sklenine, ki je povzročena zaradi kronične preobremenitve t. i. bruksizem ali škrtanje z zobmi, običajno ne dajejo jasnih simptomov bolečine, zato so poškodbe običajno bolj obsežne in pripeljejo do sistemskih težav ugriza.

Je škrtanje z zobmi prvi razlog za okrušeno sklenino?

Škrtanje z zobmi ali bruksizem ni prvi razlog za okrušeno sklenino, je pa gotovo eden glavnih razlogov za povečano obrabo (atricija). V zdravstvu sta vzrok in posledica vedno povezana in se pogosto dopolnjujeta. Namreč, škrtanje je včasih lahko vzrok za poškodbo, dostiokrat pa je posledica neke druge bolezni ali duševne motnje, ki to samo še okrepi ali poslabša. Pogosto je težko reči, »kaj je kura in kaj jajce«. Ne vemo, ali je pacient že prej škrtal in s tem povzročal npr. majavost in vnetje dlesni ali pa je vnetje dlesni povzročilo podzavestno motnjo, ki se je izrazila kot škrtanje. Pacienta je treba obravnavati celostno. To pomeni, da ga moramo izprašati o več možnih dejavnikih za prekomerno obremenjevanje ugriza.

Kaj so vzroki za škrtanje z zobmi?

Vzroki za povečano obrabo so lahko način prehrane, ki se kaže kot abrazija (uživanje trde hrane, presna hrana, oreščki ...) ali erozija

zaradi prekislega okolja v ustih (kisla hrana in pijača, refluks, bruhanje ...). Pomemben vzrok je lahko način izvajanja in vrste športnih dejavnosti (dvigovanje uteži, borilne veščine, tek, kolesarjenje ...). Paciente vprašamo po možnih duševnih obremenitvah v službi in družini, ki predstavljajo največji stresni dejavnik in najpogostejši vzrok za bruksistične motnje. Vedno je pomembna tudi družinska anamneza, kjer lahko izvemo družinsko pojavljanje motnje in seznam predpisanih zdravil, ki pomembno vplivajo na naše psihofizično zdravje. Škrtanje in stiskanje zob pogosto povezujemo tudi z motnjami spanja, zato smo pozorni na stanja, ki motijo kakovosten spanec (nosečnost, dojenje, zdravila, izmensko delo, duševne obremenitve ...).

Kaj pa odmrli živci?

Odmrli živci in s tem povezano zdravljenje zob je zelo pogost razlog za bolečino in težave pri žvečenju. Pod pogojem, da je zdravljenje okvarjenega živca ustrezno, bolečina ne bi smela biti prisotna. V primeru okvarjenega in nezdravljenega zoba ali neustrezno zdravljenega zoba lahko nastopi bolečina, ki jo na grobo ločimo v dve vrsti. »Živčna bolečina« je ostra, močna, pogosto povezana z zaužitjem hrane in krajšega trajanja; »kostna bolečina« je bolj topa, tiščeča in stalno prisotna, včasih samo ob naporih in padcu odporosti, ki se lahko poslabša v hujšo obliko akutnega vnetja. Zobje morajo biti primerno oskrbljeni, da ne predstavljajo potencialnih žarišč vnetja in posledično slabšajo naše ustno in splošno zdravje.

Včasih, ko nas bolijo zobje, imamo lahko vnetje sinusov. Kako lahko prepoznamo, da gre za vnetje sinusov in ne zobobol?

Sami bomo v takšnem primeru težko prepoznali, ali gre za zobobol, ki povzroča vnetje sinusa, ali je zgodba obratna. Diagnozo in jasn vzrok težave lahko postavi šele zobozdravnik po temeljitem pregledu zob in rentgenskega posnetka. Pri nejasni klasični rentgenski diagnostiki se poslužujemo tudi naprednejše 3D-tehnike, kjer so razlogi za težavo vidni manj dvoumno. Najverjetnejši scenarij, ki pa se pojavlja in ga pacienti pogosto občutijo, je, da gre za vnetje sinusa, ki se odraža kot tiščanje in bolečina enega ali več zob zgornje čeljusti v področju lica. Kadar so hkrati prisotni še simptomi vnetja sinusa in gnojni izcedek iz nosu, gre najverjetneje za vnetje sinusa.

Kaj pa če imamo počen zob? Je lahko tudi to razlog, da težko grizemo?

»Vzrok za prekomerno obrabo sklenine so lahko pretrda ščetka, premočna sila ščetkanja, uporaba zobne kreme z veliko vsebnostjo abrazivov in ščetkanje takoj po uživanju hrane. Še najpogostejše pa kombinacija vseh naštetih vzrokov.«

Počen zob je lahko eden od simptomov preobremenitve griza in je prepričljiv razlog, da se izogibamo temu področju, medtem ko grizemo. Diagnozo počenega zoba je sicer težko postaviti in je najpogostejše razlog za izgubo zoba, če poka sega v področje korenine in povzroča kronične težave. Najpogostejši razlog za počen zob je preobremenitev na predhodno mrtvem ali zdravljenem zobu. Simptomi, kako kdo čuti počen zob, pa niso enotni. Nekdo bo počen zob čutil kot hudo bolečino, drug kot neprijetno tiščanje, nekdo pa počenega zoba sploh ne bo zaznal. Tudi na rentgenu poke pogosto ne vidimo, razen če je počen del premaknjen. Dostikrat zamenjujemo izraza počen in odlomljen ali odkrušen zob. Kadar govorimo o odlomljenem zobu, je situacija drugačna. Pogosto gre za poškodbo krone zoba, pri kateri pacienti občutijo skelenje predvsem pri uživanju hladnih živil ali tekočine. Če odlom ne sega pregloboko pod nivo dlesni, je težava običajno rešljiva z izdelavo zalivke ali v slabšem primeru s keramično prevleko.

Je lahko povzročitelj zobobola tudi stres?

Stres je v današnjih časih »kriv« za vsako težavo in vsaka težava nam povzroča stres! Najprej je pomembno ugotoviti glavni stres za zobe (prehrana, higiena, ščetkanje, zdravila, škrtanje, vnetje ...), ki nas spremlja v dnevni rutini in nam povzroča največ škode. Nato pa skupaj z zobozdravnikom vložiti vse napore v to, da spremenimo ali odpravimo škodljive navade, ki nas vodijo v začaran krog težav. Kljub temu da verjamem, da je bolečina naš zadnji zaveznik, si želim, da ta ne bi bil tako pogost razlog za obisk ordinacije. Ob rutinskih pregledih je lahko celo pri zobozdravniku manj stresno.

Kdo vam lahko pomaga?

KOVAČIČ MIRJAM, DR.DENT.MED.
ZOBOZDRAVSTVENA ORDINACIJA

Kotnikova 20; 1000 Ljubljana
Tel.: 01 430 72 20; GSM 031 656 907

Od prvega obiska dalje vas s skrbno obravnavo vodimo do zdravega nasmeha.

www.zobozdravstvo.com
Info@zobozdravstvo.com

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Bambi dental zobozdravstvo in implantologija Sekulić d.o.o.	Korotanska ulica 2, 1000 Ljubljana	01/50 58 589	www.zobozdravstvo-sekulic.si
Zobozdravstvena ordinacija Simona Debelak	Tekstilna ulica 17, 4000 Kranj	04/20 15 300	simona.debelak@siol.net

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številok samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Terapevtska obravnava zahteva interdisciplinarni pristop.

B Bolezen se zdravi s farmakološkimi in nefarmakološkimi sredstvi – kognitivno vedenjsko terapijo, fizioterapijo, masažami, akupunkturo.

C Bolnik naj poskrbi za ureditev spanja, primerno telesno dejavnost, zdravo prehrano, priporočljivi so tudi joga, tajči, meditacije.



Ko se bolečina pojavlja po vsem telesu



Intervju: dr. Marjan Zaletel, dr. med.

Ste nenehno utrujeni in vas pesti pomanjkanje energije, imate dolgotrajne bolečine v mišicah in sklepih, težave s spanjem, pogoste glavbole, vas mučijo jutranja okorelost in prebavne težave? Po ocenah štirje odstotki prebivalcev v razvitem svetu trpijo za sindromom fibromialgije, ki se pojavlja v starosti od 20 do 60 let, najpogostejši je pri ženskah v srednjih letih. Med poglavitnimi sprožilnimi dejavniki je izpostavljenost večjemu stresu. Bolezni ni mogoče potrditi s preiskavami, od njenega začetka do postavitve diagnoze je za marsikatero bolnika

kar dolga pot. Bolezen bistveno vpliva na kakovost življenja, krni sposobnost opravljanja vsakodnevnih dejavnosti in delovno zmogljivost, bolniki se srečujejo z nerazumevanjem, z očitki, da so »bolečine v njihovi glavi«, s socialno izolacijo ... O tej boleznici, katere vzrok še vedno ni povsem pojasnjen, smo se pogovarjali s strokovnjakom nevrologom, izrednim profesorjem **dr. Marjanom Zaletelom** s Kliničnega oddelka za vaskularno medicino in intenzivno nevrološko terapijo, UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj pravzaprav je sindrom fibromialgije?

Fibromialgija je sindrom, ki ga označujeta kronična difuzna mišično-skeletna bolečina in togost ob sočasni utrujenosti in slabem spancu. Bolniki lahko navajajo tudi obilico drugih simptomov, med katerimi so čustvena stiska, depresija, upad motivacije in kognitivne težave. Ocenjujejo, da fibromialgija prizadene štiri odstotke splošne populacije razvitih držav. Sindrom se pojavlja pri obeh spolih, čeprav je diagnoza fibromialgije desetkrat pogostejša pri ženskah kot pri

moških in je 85 odstotkov teh, ki si prizadevajo za ustrezno terapijo, ženskega spola. Včasih so jo obravnavali kot vnetno bolezen mehkih tkiv. Rezultati novejših raziskav pa kažejo na to, da je vzrok najverjetneje disfunkcija centralnih bolečinskih poti. Bolniki več let »krožijo« med zdravniki različnih strok brez prave diagnoze in terapije. Pri obravnavi sta najpomembnejša anamneza in klinični pregled. Še posebej so pomembne opredeljene boleče točke na različnih delih telesa. Zdravljenje je dolgotrajno. Na voljo imamo farmakološka in nefarmakološka sredstva. Bolniki zdravljenje pogosto opustijo, zato jih moramo pri tem spodbujati. V primerjavi z ostalimi bolniki, ki trpijo zaradi kronične bolečine, bolnik s fibromialgijo v povprečju prejema več zdravil in pogosteje obiskuje ambulantno službo; zato so stroški za sistem zdravstvenega varstva pri teh bolnikih dvakrat večji od povprečnega uporabnika.

Kateri so dejavniki tveganja za nastanek te bolezni?

Vzrok nastanka fibromialgije ni znan, se pa povezuje s številnimi stanji, kot so: depresija in tesnoba, bolečine v mišicah, kronični glavoboli, odrevenelost, sindrom nemirnih nog in drugo. Med dejavniki tveganja se ome-

njajo: ženski spol, življenjski slog in še zlasti travmatični telesni in duševni dogodki. Pojavlja se v starostnem obdobju med dvajset in šestdeset let. Pomembne so travmatične izkušnje v zgodnji otroški dobi. Omenjajo tudi genetsko nagnjenost.

Kako se diagnosticira ta bolezen? Kot sem nekje zasledila, lahko pot do diagnoze traja več let.

Fibromialgija ni nedavno odkrito zdravstveno stanje; najdeni so bili opisi v medicinski literaturi iz zgodnjega 17. stoletja. Dolga leta ni bilo mogoče najti objektivnih telesnih znakov pri bolnikih s fibromialgijo. Dandanes diagnoza še vedno temelji na subjektivnem poročanju o difuzni bolečini in občutljivosti na palpacijo. Vendar se je v zadnjih letih pokazalo več patofizioloških abnormalnosti. Trenutne raziskave kažejo, da je lahko spreminjena fiziologija osrednjega živčevja osnova za simptome fibromialgije. Pri obravnavi bolnika s sumom na fibromialgijo sta najpomembnejša anamneza in klinični pregled. Za postavitev diagnoze morajo biti po kriterijih, ki jih je določila Ameriška akademija za revmatologijo leta 2010, izpolnjena naslednja merila:

1. indeks razširjene bolečine (WPI – wide-spread pain index) ≥ 7 in seštevek lestvice resnosti simptomov (SS – symptom severity score) ≥ 5 ali WPI 3–6 in SS seštevek ≥ 9 ,
2. trajanje simptomov enake jakosti najmanj tri mesece,
3. bolnik nima drugega bolezenskega dogajanja, ki bi razložilo bolečino.

Kako se zdravi ta bolezen?

Fibromialgijo zdravimo s farmakološkimi in nefarmakološkimi sredstvi. Uspeh pri farmakološkem ali nefarmakološkem zdravljenju fibromialgije je pogosto omejen, saj pride do zadovoljive ublažitve simptomov pri manj kot 50 odstotkih bolnikov. Od zdravil imamo na voljo antidepresive, sedative in nevromodulatorje. Pri fibromialgiji ne zdravimo samo bolečine, temveč tudi ostale znake. Pri bolnikih, ki imajo bolj izražene depresivne simptome, so zdravilo prvega izbora antidepresivi. Učinkovitost antidepresivov SNRI (zaviralci prevzema serotonina in noradrenalina) je primerljiva z antidepresivi TCA (triciklični), vendar imajo slednji več stranskih učinkov in jih bolniki slabše prenašajo. Zato imajo prvi prednost pred drugimi. V primerjavi s TCA ali SNRI imajo antidepresivi SSRI (zaviralci prevzema serotonina) nekoliko slabši učinek. Če imajo bolniki izraženo predvsem bolečinsko komponento, so zdravilo prvega izbora nevromodulatorji. Sedativ – natrijev oksibat – se je izkazal za uspešno zdravilo, ki zmanjša bolečino, utrujenost in izboljša spalne simptome. Katero zdravilo uporabimo najprej, se odločimo na podlagi prevladujočega simptoma. Najpomembnejši nefarmakološki ukrep je ureditev ritma spanja. Od ostalih nefarmakoloških sredstev pridejo v poštev aerobne vaje, kognitivno vedenjska terapija, fizioterapija in masaže. S kliničnimi študijami so ugotovili pozitiven uč-

nek joge, tajčija, meditacije in akupunkture. Homeopatija se v študijah ni izkazala za uspešno in je ne priporočamo.

Kako se v praksi izvaja multidisciplinarna obravnava bolnika?

V diagnostiki in terapiji je pomembna tako multidisciplinarna kot tudi interdisciplinarna obravnava motnje. Ker se fibromialgija kaže s kliničnim spektromom, bolnika diagnosticirajo več specialistov, najpogosteje revmatologi, nevrologi in psihiatri. Nihče od omenjenih specialistov pa običajno ne poda dokončne diagnoze. Zato smo v ambulantah za zdravljenje kronične bolečine ustanovili interdisciplinarni tim strokovnjakov, ki ga sestavljajo specialist za zdravljenje bolečine, psihiater, nevrolog, ortoped in psiholog. Bolnika obravnavamo na skupnih sestankih in podamo mnenje ter priporočila za zdravljenje. V okviru ambulate za zdravljenje bolečine se izvajajo protibolečinske dejavnosti in prilagojena vedenjsko kognitivna terapija.

Kaj lahko bolnik sam stori za to, da bo bolezen zanj čim bolj obvladljiva?

Bolniki s fibromialgijo pogosto neredno jemljejo zdravila. Pogosteje kot drugi poročajo o neželenih in stranskih učinkih, kar še dodatno vpliva na zmanjšanje jemanja zdravil in lahko zavede zdravnika pri zdravljenju. Pomembno je, da skupaj z bolnikom naredimo načrt zdravljenja. Bolnik mora pri zdravljenju aktivno sodelovati in imeti na voljo dovolj informacij. Pri samem zdravljenju nam je v pomoč tudi bolečinski dnevnik, ki naj ga vodi bolnik. Tako bo lahko sam opazil ugoden učinek zdravljenja.

»Vzrok nastanka fibromialgije ni znan, se pa povezuje s številnimi stanji, kot so: depresija in tesnoba, bolečine v mišicah, kronični glavoboli, odrevenelost, sindrom nemirnih nog in drugo. Med dejavniki tveganja se omenjajo: ženski spol, življenjski slog in še zlasti travmatični telesni in duševni dogodki.«

DRUŠTVO ZA FIBROMIALGIJO

V Sloveniji od leta 2004 deluje Društvo za fibromialgijo, ki združuje bolnike s sindromom fibromialgije in sindromom kronične utrujenosti, njihove svoje in zdravstvene delavce. Skrbi za izmenjavo izkušenj, medsebojno podporo in pomoč članov, nudi informacije in svetovanje o bolezni, organizira strokovna predavanja in delavnice, izdaja publikacije, organizira družabna srečanja, ozavešča javnost o obeh boleznih ... V njegovem okviru delujejo regijske skupine za samopomoč (trenutno jih je sedem), ki so namenjene srečevanju bolnikov v njihovem lokalnem okolju. Kot je zapisala ena od članic skupine, »upajoča zrem v prihodnost, saj sem v zadnjih letih spoznala kar nekaj sotripinov, s katerimi si delimo izkušnje, si pomagamo, da pod težo vseh tegob ne omagamo.« (objavljeno na spletnih straneh društva)

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:

04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A K nastanku kamnov prispeva tudi prehrana, bogata z živalskimi proteini, rafiniranimi sladkorji in revna z vlakninami.

B Zdravijo ledvične kamne, večje od 15 mm, pa tudi tiste, kjer odkrijejo infekcijo ali ko je prisotna razširitev votlega sistema ledvic oz. če kamen ovira odtok urina iz ledvice ali dela ledvice.

C Zunajtelesno drobljenje kamnov uporabljajo pri kamnih, manjših od 2 cm.

S fokusom nad kamne

Ledvični kamni. Težava, s katero se spopada približno dvajsetina prebivalstva, največkrat teži predstavnike moškega spola, prizadene pa lahko tudi ženske. Zdravljenje lahko poteka povsem preprosto z gibanjem in veliko mero tekočine, pri večjih strukturah pa zdravniki posežejo po sodobnejših metodah, v nekaterih primerih tudi invazivnih posegih. Vse je odvisno od lege, velikosti in sestave.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Težave pogostejše v sušnih krajih in poletnih mesecih

Nastanek sečnih kamnov je pogojen z nasičenostjo seča s soljo, ki se iz njega izloča, pa tudi kadar v seču ni snovi, ki bi preprečevale nastajanje struktur. Ledvični kamni so sečni kamni, ki nastanejo v ledvicah iz odpadnih snovi, ki se izločijo v urinu, sprva kot zelo drobne, z leti pa kot vedno večje strukture. Proces nastajanja se prične s kristalizacijo snovi v prenasičenem urinu, med seboj pa ločimo več različnih vrst kamnov. Najpogostejši so kalcij oksalatni kamni in kalcij fosfatni kamni, ki nastanejo zaradi povišanja koncentracije kalcija v urinu zaradi različnih dejavnikov, vse od okužb, osteoporoze in

kostnih tumorjev. Desetino struktur predstavljajo uratni kamni iz sečne kisline, ki so lahko povezani s putiko, nekaj manj deleža pa struvitni kamni, ki so povezani z bakterijskimi okužbami urina. Poznamo tudi cistinške kamne, ki lahko nakazujejo na prirojene motnje v absorpciji cistina. Snovi se v urinu kristalizirajo glede na sestavo urina in njegovo kislost, tako uratni, oksalatni in cistinški kamni nastajajo v kislem, struvitni v bazičnem ter kalcijevi v nevtralnem urinu. Z ledvičnimi kamni se vsaj enkrat v življenju spopade približno pet odstotkov ljudi, medtem ko so številke v sušnih krajih še nekoliko višje, pogostejše se težave pojavljajo tudi v poletnem času, saj je pri ljudeh bolj prisotna dehidracija. Veliko več težav povzročajo moškim, saj so pri njih skoraj trikrat pogostejše, najbolj na udaru so posamezniki med 20. in 45. letom starosti, predvsem tisti, ki so napad že preboleli ali pa se s tem sooča kateri izmed sorodnikov. Glavna vzroka sta obstrukcija urinalnega trakta in okužba. Na sam nastanek pa vplivajo tudi presnovne motnje, prirojene anatomske anomalije in odtočne motnje pri benigni hiperplaziji prostate. K nastanku kamnov prispeva tudi prehrana, bogata z živalskimi proteini, rafiniranimi sladkorji in revna z vlakninami. Verjetnost za

nastanek po drugi strani zmanjšuje kalij, ki spodbuja izločanje citrata v seč, ta pa zavira tvorbo kristalov, učinkovita naj bi bila tudi uporaba magnezija.

Odstranitev ali opazovanje?

Med najpogostejše simptome uvrščamo hudo bolečino, ki nastane v trenutku in izžareva proti splovilu v stegno. Pojavi se v spodnjem delu hrbta s pogostim bolečim sevanjem v dimlje. Te bolečine največkrat občutimo ob spuščanju sečnih kamnov po sečevodu. Zaradi draženja sečevoda se ta krči in tako povzroča hude bolečine v ledvicah. Te minejo, ko ledvični kamni končno zdrsnejo v mehur. Krčevite bolečine spremljajo tudi slabost, bruhanje, napihnjen trebuh, povišana telesna temperatura, krvav urin in pogosto uriniranje. Ob tovrstnih znakih je potrebno obiskati zdravnika, ki postavi diagnozo na podlagi kliničnega pregleda in preiskave urina. »Ledvične kamne zdravimo takrat, ko nam povzročajo težave, kot so bolečine, makroskopske ali mikroskopske krvavitve. Ledvične kamne zdravimo, če so večji od 15 mm, če je pridružena okužba, ko je prisotna razširitev votlega sistema ledvic ali če kamen ovira odtok urina iz ledvice ali dela ledvice. Sprotno odstranjevanje kamnov je

potrebno pri osebah, ki so nagnjene k nastajanju kamnov iz takšnega ali drugačnega razloga. Manjše kamne odstranjujemo tudi takrat, ko oseba opravlja določene poklice, kjer ne sme priti do napada ledvičnih kamnov, npr. piloti, osebe, ki delajo na višini ... Za odstranitev kamnov se odločimo tudi takrat, ko se na letnih kontrolah velikost kamnov veča. Povedano drugače, kamne lahko opazujemo, če so ti manjši od 15 mm, če nam ne delajo težav in ko ni pridružena sočasna bakterijska okužba,« pojasni **asist. Jure Bizjak, dr. med., FEBU**, specialist urolog z Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Zdravljenje je nato odvisno od velikosti, sestave in preostalih dejavnikov, medtem ko manjše lahko izločimo že z zadostno mero tekočine in gibanjem.

Drobljenje kamnov je ambulantni poseg

»Metod za zdravljenje ledvičnih kamnov je več, vse od manj invazivnega konzervativnega zdravljenja, ki obsega zdravila, pitja več tekočin, dosti gibanja, pa vse do najinvazivnejše odprte kirurgije. Vmes je paleta zelo sodobnih metod, kot je zunajtelesno drobljenje kamnov (ESWL), endoskopsko zdravljenje po naravnih poteh in drobljenje kamnov s pomočjo laserja (URS-ureterorenoskopija), endoskopsko zdravljenje, kjer dostopamo do ledvice preko kože z instrumenti debeline do 1 cm (PCNL – perkutana nefrolitotomija) ter laparoskopsko odstranjevanje kamnov. Ura tne kamne, ki predstavljajo približno deset odstotkov vseh kamnov, zdravimo z zdravili. Ti se topijo, če alkaliziramo urin,« pove urolog, na izbiro metode pa vpliva velikost, lega, sestava oz. trdota kamna in dostopnost ter usposobljenost do omenjenih metod. Manjše kamne v sečevodu sprva nekaj časa opazujejo, ker se večino kamnov, manjših od 5 mm, izloči povsem naravno. Za večje kamne v ledvici uporabljajo perkutano nefrolitotomijo, med sodobnimi metodami pa se vedno bolj uveljavlja tudi zunajtelesno drobljenje kamnov. To je ambulantni poseg, čeprav takšne bolnike še vedno hospitalizirajo. Za poseg ni potrebna uporaba anestezije, čas terapije pa je odvisen od lege kamna. Če kamen leži v sečevodu, je čas terapije daljši, če pa leži v ledvici, pa krajši. Tak poseg traja od pol do ene ure. Poseg se konča predčasno, če se kamen med terapijo podrobi. Pri tej metodi ni nobene rane. Udarni valovi, ki se proizvajajo v generatorju, potujejo preko vodnega medija in se koncentrirajo v eni točki oz. manjšem področju, ki ga imenujemo fokus. Ta fokus potem s pomočjo rentgenskih žarkov ali ultrazvoka pozicionirajo na kamen, ki ga želijo drobiti.

Zdravljenje kamnov brez hujših posledic

»Za zunajtelesno drobljenje kamnov se odločimo, če je kamen manjši od 2 cm. Uspeh drobljenja je odvisen od sestave oz. trdote kamna. Trdoto najbolje ocenimo s pomočjo

CT-ja. Nekateri kamni so pretrdi in se s pomočjo te metode ne bodo drobili. Uspeh je odvisen tudi od lokacije kamna. Ta metoda je primerna za zdravljenje kamnov v začetnem delu sečevoda, za kamne, ki se nahajajo v ledvičnem mehu, in kamne, ki se nahajajo v čašicah zgornje in srednje skupine ledvic. Uspeh je ne nazadnje odvisen od habitusa bolnika. Ni primerna za bolnike, ki so prekomerno prehranjeni, ki imajo pridruženo okužbo ali prejemajo zdravila za redčenje krvi,« pojasnjuje sogovornik, ki objasni, da ESWL večinoma ne povzroča hujših posledic. V nekaterih primerih lahko pride do poškodbe ledvice in krvavitve ali pojava hematoma, vendar se tovrstne težave ustavijo same, sčasoma pa hematom izgine. »Spomnim se dveh primerov, ko smo morali ledvico operativno odstraniti, ker je bila poškodba prehuda. Ne smemo drobiti kamnov pri bolnikih, ki prejemajo zdravila za redčenje krvi, ker pri teh bolnikih lažje pride do krvavitve. Pozorni moramo biti, če je prisotna še hkratna okužba. V tem primeru moramo okužbo prej z antibiotikom pozdraviti in šele nato drobiti. Kot že rečeno, pa večjih problemov ni, tak bolnik se lahko vrne na delo takoj po končani hospitalizaciji. Gibati in piti mora čim več, da se drobir lažje izloči,« še svetuje zdravnik. Tovrstni nasvet je najbolje upoštevati tudi vsem, ki bi se tovrstnim težavam radi izognili. Čeprav so ledvični kamni pogojeni s številnimi dejavniki, na katere ne moremo vplivati, pa lahko z nekaterimi spremembami omilimo ali vplivamo na preostale. Strokovnjaki tako svetujejo izogibanje živilom z veliko vsebnostjo kalcijevega oksalata, ki so eden najpogostejših povzročiteljev ledvičnih kamnov. V to skupino živil spadajo čokolada, grozdje, fižol, orehi, jagode ... Priporočljivo je zmanjšati količino hrane, ki povečuje koncentracijo sečne kisline v krvi in urinu, kot so pivski kvas, drobovina, ribe in preostalo meso. Izogibati se je dobro napitkom, ki privedejo do dehidracije, saj se s tem poveča verjetnost za nastanek kamnov, prav tako pa povečati vnos tekočine. Razmisliti je treba tudi o zmanjšanju količine soli. Ker se napad ledvičnih

»Ledvične kamne zdravimo, če so večji od 15 mm, če je pridružena okužba, ko je prisotna razširitev votlega sistema ledvic ali če kamen ovira odtok urina iz ledvice ali dela ledvice.«

kamnov v desetih letih ponovi pri kar polovici bolnikov, je pomembno, da po prvem napadu razmislimo o spremembi življenjskega sloga.

Za vsak kamen je optimalna ena metoda, ki je res odvisna od lege, velikosti in pa sestave kamna.

»Za zunajtelesno drobljenje kamnov se odločimo takrat, ko je kamen manjši od 2 cm. Uspeh drobljenja je odvisen od sestave oz. trdote kamna. Trdoto najbolje ocenimo s pomočjo CT-ja. Nekateri kamni so pretrdi in se s pomočjo te metode ne bodo drobili. Uspeh je odvisen tudi od lokacije kamna.«

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Prepoznavna bolezen je v zgodnjem obdobju lahko težavna.

B Vzročnega zdravljenja, ki bi odpravilo vse simptome in znake sistemske skleroze, ne poznamo.

C V Sloveniji na leto sistemske skleroze odkrijemo pri približno petih ljudeh.

Sistemska skleroza

S sistemske skleroze, ki se pojavlja v več različnih oblikah, je povezanih mnogo neznanih dejavnikov. Eden glavnih znakov bolezni je skoraj vedno spremenjena koža. Gre za kronično sistemske avtoimunske bolezni neznane vzroka z nepredvidljivim potekom. O njej v splošni javnosti niti ni veliko govora, zato smo **Žiga Rotar, dr. med.**, vprašali, za kako pogosto bolezen gre, kakšni so simptomi in kako poteka zdravljenje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek spregovoriva o simptomih sistemske skleroze, kakšni so?

Sistemska skleroza se kaže z različnimi oblikami. Prizadene lahko praktično vse notranje organe. Ločimo difuzno in omejeno kožno obliko bolezni, ki imata zelo različen potek. Ne glede na obliko imajo skoraj vsi bolniki raynaudov fenomen, spremenjeno kožo, težave z zgago in protijedna protitelesa.

Kaj pa je raynaudov fenomen?

Raynaudov fenomen je pogosto prvi znak bolezni. Na mrazu ali ob stresnem dogodku posamezni ali vsi prsti rok sprva pobledijo, nato pomodrijejo, v zadnji fazi pa postanejo rdeči, zoreči. Pri bolnikih s sistemske skleroze pogoste ponovitve raynaudovega fenomena lahko privedejo do pojava močno bolečih razjed na vršnih prstov.

Kako je spremenjena koža?

Koža se vedno najprej začne spreminjati na prstih rok. Spremembe prstov rok strokovno imenujemo sklerodaktilija. Če koža rok ni spremenjena, je diagnoza sistemske skleroze bistveno manj verjetna. Koža se sprva zadebeli. Bolniki opazijo, da so jim v celoti nabrekli vsi prsti rok. Sledi otrditev kože in podkožja, pojavijo se manj in bolj pigmentirani predeli, »kot bi kožo posolili in popoprli«. Na koncu pa je koža opeta, tanka in ranljiva. Zaradi zmanjšane podajnosti kože bolniki ne morejo iztegniti, do konca pokriti sklepov. Kadar je koža spremenjena od prstov do komolcev, govorimo o omejeni

kožni obliki, kadar pa je prizadeta tudi proti ramam in po trupu, govorimo o difuzni kožni obliki. Izjemoma koža pri sistemske sklerozi ni prizadeta.

Bolniki s sistemske skleroze pa imajo pogosto tudi težave s prebavili, kajne?

Prebavila so prizadeta pri treh četrtinah bolnikov. Zaradi zmanjšane gibljivosti prebavne cevi imajo bolniki pogosto zgago, lahko pa imajo tudi izmenjujoče driske in zaprtje.

Kako pa je s časovnim potekom bolezni?

Od tipa prizadetosti kože in tudi nekaterih dejavnikov, ki jih lahko določimo v krvi, je odvisno, kakšen bo najverjetnejši vzorec prizadetosti notranjih organov in časovni potek bolezni. Prebavila so prizadeta pri treh četrtinah bolnikov. Zaradi zmanjšane gibljivosti prebavne cevi imajo bolniki pogosto zgago, lahko pa imajo tudi izmenjujoče driske in zaprtje.

Difuzna kožna oblika bolezni navadno poteka relativno hitro. Od prvega napada raynaudovega fenomena do izrazitih spre-

memb kože ter prizadetosti notranjih organov – najpogostejše pljuč – navadno mine od dve do pet let. Ta oblika se pogostejše zaplete z ledvično krizo, ki je kljub zdravljenju življenje ogrožajoč zaplet z veliko umrljivostjo. Pri omejeni kožni obliki bolezni od pojava raynaudovega fenomena do zapletov bolezni, kot je pljučna arterijska hipertenzija, lahko mine tudi več kot deset let.

Kako pa poteka diagnosticiranje bolezni?

Diagnoza bolezni je v zgodnjem obdobju lahko težavna, polno razvito bolezen pa izkušen zdravnik praviloma lahko prepozna praktično od vrat. Seveda bolezen želimo prepoznati čim bolj zgodaj, saj verjamemo, da je izhod bolezni boljši, če z zdravljenjem začnemo, še preden se pojavijo nepopravljive okvare organov. Pomagamo si z mednarodno sprejetimi merili za klasifikacijo sistemske skleroze.

Katere preiskave opravite pri potencialnem bolniku?

V zgodnji fazi bolezni bolnike napotijo k revmatologu zaradi raynaudovega fenomena. Vedeti pa moramo, da ima ta lahko tudi druge vzroke. V diagnostičnem postopku z aktivnim spraševanjem o simptomih in natančnim pregledom skušamo odkriti morebitne dodatne elemente, ki bi govorili v prid sistemske sklerozi. Zelo pomembne so tudi laboratorijske preiskave, fotopletizmografija, kapilaroskopija, testi pljučnih funkcij, radiografske preiskave prsnih organov, kontrastna preiskava požiralnika, ultrazvok srca.

Raynaudov fenomen lahko dokažemo s fotopletizmografijo, s kapilaroskopijo pa skušamo ločiti med raynaudovim fenomenom, povezanim s sistemskimi boleznimi, kot je sistemska skleroza, in drugimi vzroki. V laboratorijskih preiskavah pričakujemo, da bodo prisotna protijedrna protitelesa in morda tudi za sistemske skleroze značilna avtoprotitelesa proti Scl70, ali protitelesa proti centromeram (ACMA). Testi pljučnih funkcij lahko zgodaj zaznajo motnjo v izmenjavi plinov zaradi prizadetosti pljuč ali pljučnih žil. Rentgenogram prsnih organov, še bolje pa visokoločljivostna računalniška tomografija pljuč lahko pokažeta prizadetost pljuč, ki ga lahko v pozni fazi predvsem difuzne oblike bolezni nadomesti ničvredno vezivo. Kontrastna preiskava požiralnika pokaže oslABLJENO gibljivost spodnjega dela požiralnika in oslABLJENO obročasto mišico, ki zapira prehod med požiralnikom in želodcem.

Kakšna je pogostnost te bolezni pri nas? Kako je s pogostnostjo glede na spol in starost?

Zanesljivih podatkov o pogostnosti bolezni nimamo, smo pa pred nekaj leti raziskali njeno pojavnost. Na leto sistemske skleroze v Sloveniji odkrijemo pri približno petih ljudeh. Ženske zbolijo s sistemske skleroze šestkrat pogostejše kot moški. Najpogostejše zbolivajo osebe med 30. in 60. letom starosti.

Gre za neozdravljivo bolezen, najbrž pa se da lajšati simptome oziroma spremeniti razvoj ter potek bolezni, kajne? Kako poteka zdravljenje?

»Ženske zbolijo s sistemske skleroze šestkrat pogostejše kot moški.«



Vzročnega zdravljenja, ki bi odpravilo vse simptome in znake bolezni, res ne poznamo. Z zdravljenjem želimo preprečiti oziroma odložiti nepopravljive okvare notranjih organov. Kadar ne uspemo, skušamo lajšati težave, povezane s temi. Zdravljenje vsakega bolnika je različno in je odvisno od simptomov in prizadetosti notranjih organov. Vse bolnike poučimo o ukrepih za zmanjševanje pogostosti napadov raynaudovega fenomena. Ti vključujejo skrb za izogibanje mrazu, prenehanje kajenja, pitja kave, pravega čaja, uporabe vibracijskih strojev, odsvetujemo uporabo visoko selektivnih blokatorjev receptorjev beta (zdravila, ki znižujejo krvni tlak in srčni utrip) in predpišemo dolgo delujoče zaviralce kalcijevih kanalčkov. Pri zgagi svetujemo higienske ukrepe in zaviralce protonske črpalke. Hitro napredujočo prizadetost kože in prizadetost pljuč zdravimo z imunomodulatornimi zdravili. Pljučno arterijsko hipertenzijo zdravimo z zdravili, ki širijo žile. Ta zdravila uporabimo tudi pri bolnikih s pogostimi napadi raynaudovega fenomena z razjedami vrškov prstov. Ledvično krizo zdravimo z velikimi odmerki zaviralcev konvertaze angiotenzina in podpornimi ukrepi.

Morda lahko za konec izpostavimo, da je v sodobnem času, ko potekajo številne raziskave in medicina skokovito napreduje, celo nekoliko nenavadno, da se pri neki bolezni še vedno pojavlja toliko neznank. Bo po vašem mnenju tudi v tem oziru kaj kmalu opaziti kakšne spremembe? Se na tem področju kaj dogaja?

Strinjam se, da medicina skokovito napreduje. Tudi znanje o sistemski sklerozi se kopiči. Moramo pa se zavedati, da so raziskave redkih in raznolikih bolezni, kot je sistemska skleroza, težje izvedljive kot pri na primer revmatoidnem artritisu. Verjamem, da bomo v prihodnosti znali to bolezen zdraviti bistveno bolje kot danes. Uspeh zdravljenja bodo izboljšali zgodnja prepoznavna bolnikov s to boleznijo, smotnejša uporaba obstoječih zdravil in razvoj novih zdravil. Imamo nekaj obetavnih izkušenj s tarčnimi zdravili, ki so se izkazala za zdravljenje drugih revmatskih bolezni. Poteka več mednarodnih raziskav novih tarčnih zdravil. V eni od njih, ki bo preučevala tarčno zdravlilo, ki naj bi zmanjševalo brazgotinjenje notranjih organov, bomo sodelovali tudi na Kliničnem oddelku za revmatologijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Ko par ne zanosi v enem letu rednih, nezaščitenih spolnih odnosov, govorimo o neplodnosti.

B Med vodilnimi vzroki za neplodnost je endometrioza in moški vzrok neplodnosti.

C Na neplodnost vplivajo tudi okoljski dejavniki, stres in odlašanje starševstva.

Neplodnost bi nas morala bolj skrbeti

»V prvi polovici 20. stoletja je v spolnosti veljalo nenapisano pravilo, da je ta za moškega 'pravica', za ženo pa 'dolžnost'. Kar je bilo po svoje logično, saj je bil moški organizem nujen za zaploditev otroka, 'užitek' je bil pri tem le postranska 'škoda', ki se mu pač ni dalo izogniti,« spomni pisateljica **Milena Miklavčič**, avtorica knjige *Ogenj, rit in kače niso za igrače*. Dandanes je spolnost za oba pravica, pogosto pa za oba žal tudi dolžnost. Že leta namreč narašča število parov, ki se »trudijo«, da bi spočeli otroka. Užitek pri tem pogosto izostane, mnogi se naposled odločijo za zdravljenje neplodnosti. O neplodnosti smo se pogovarjali s **prof. dr. Edo Vrtačnik Bokal, dr. med.**, predstojnico KO za reprodukcijo pri UKC Ljubljana. O možnih vzrokih za ta vse pogostejši pojav pa tudi s slovenskim naravovarstvenikom in raziskovalcem **Antonom Komatom**.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»O neplodnosti govorimo, kadar par ne zanosi v enem letu rednih, nezaščitenih spolnih odnosov, to pomeni vsaj trikrat tedensko. To velja za tiste pare, kjer je ženska mlajša od 35 let. S tistimi pari, kjer je ženska starejša, se

začnemo reproduktivni ginekologi ukvarjati že po šestih mesecih, ko ženska ne zanosi,« razloži prof. dr. Edo Vrtačnik Bokal.

Za spolnost si je treba vzeti čas

»Če so naši pradedje pred sto leti morali biti z žensko trikrat na dan, je to pravilo do današnjih dni postalo zelo ohlapno. Ženske, ki se jim moški približa vsaj trikrat mesečno, sodijo že med srečnice. Nekoč je veljalo, da so bile ženske tiste, ki jih je bolela glava, danes se je ta 'bolezen' prenesla na moški svet. Nekoč so bili moški – skozi dnevne obveznosti – 'obremenjeni' zgolj s petimi stvarmi: jesti, piti, veliko delati, moliti in se onegaviti. Urnik sodobnega odraslega, zrelega moškega, je veliko bolj ubijalski. Službene obveznosti v praviloma ubijalskem, zelo nenaravnem okolju trajajo domala ves dan. Stres ne ubija le razpoloženja, vpliva tudi na spolne želje. Če je v zvezi, ga ob sedmih, ko se vrne iz službe, doma čakajo družina, obveznosti do otrok, če jih seveda ima. Mnogi se zato, da ohranjajo notranje ravnotežje, ukvarjajo s športom. Drugi se doma po liniji najmanjšega upora vržejo pred TV ali (ponovno) pred računalnik,« meni Milena Miklavčič. In kje je čas za spolnost? Pogosto se prikrajšamo prav za intimne trenutke v dvoje. Čas pa teče in ljudje nismo vedno mlajši.

Pare obravnavamo individualno

Ne samo da ni časa, volje ali pravega razpoloženja. »Potrebno je razmišljati tudi o situacijah, ki kažejo na neplodnost – takrat ne čakamo. To je v primerih, kadar ženska nima menstruacije ali če ugotovimo, da nima ovulatornih ciklusov, kar je najpogostejše pri ženskah s policističnimi jajčniki. Tukaj z zdravili spodbujamo jajčnike, da pride do ovulacije. Za hitrejšo obravnavo je tudi pomembno vedeti, ali je bila ženska operirana v trebušni votlini ali je imela vnetje rodiril, kar povzroča nastanek zarastlin, ki spremenijo anatomijo rodiril in je oploditev otežena ali ni mogoča. Pri moških je pomemben podatek, da so bili v otroštvu operirani zaradi nespuščenih testisov. Tukaj je pričakovati slabšo kakovost semen. Vedno bolj obravnavamo pare individualno, na splošno pa se držimo povedanega,« razloži prof. dr. Edo Vrtačnik Bokal.

Med vzroki neplodnosti tudi »starost«

»Včasih je bilo največ vzrokov za neplodnost zaradi zarastlin po prebolelih vnetjih rodiril, danes pa sta med vodilnimi vzroki endometrioza in moški vzrok neplodnosti. Pomemben vzrok je odlašanje starševstva na kasnejši čas.

Vemo, da plodnost po 35. letu pomembno pada, po 40. letu pa zelo izrazito pade. Ne pade samo število, temveč tudi kakovost jajčnih celic, če pa že pridemo do oploditve, je tudi pogostost spontanega splava mnogo večja pri starejših ženskah,« razloži prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal. V zdravljenje vključujejo ženske do 43. leta, kar ena tretjina jih pride na zdravljenje starejših od 35 let. Stopnja nosečnosti pri teh je bistveno nižja v primerjavi z mlajšimi ženskami. »V neki študiji, kjer smo ocenjevali zbirno stopnjo živorojenih otrok po postopkih zunajtelesne oploditve (IVF), smo pri trikratni ponovitvi pri ženskah do 35 let prišli do stopnje nosečnosti blizu 60 odstotkov, pri starejših od 35 let pa do 28 odstotkov. Postopki osemenitve (IUI) so mnogo manj uspešni od navedenih in primerni samo pri tistih, kjer gre za blagi moški vzrok neplodnosti, nepojasnjeno neplodnost in prehodne jajcevode. V tem primeru je zbirna stopnja nosečnosti od 10 do 12 odstotkov.«

Nevarne kemične snovi civilizacije

Poleg pomanjkanja časa, stresa in odlašanja starševstva pa seveda ne moremo mimo okoljskih dejavnikov. V človekovem vsakdanjem okolju se nahaja približno 1000 najpogostejše rabljenih kemikalij. Med njimi so tudi sintetične, ki imajo učinek rušilcev hormonskega ravnovesja (HDC – *Hormone Disrupting Chemicals*, tudi EDC – *Endocrine Disrupting Chemicals*). »Rušilno delovanje HDC-jev nam jasno sporoča, kako tesno je človek vpet v evolucijo življenja in v splet ekosistema. Kjer koli živimo, bodisi v megapolisih razvitega sveta bodisi v divjinah Aljaske ali Sibirije, vsepovod v naših telesih kopičimo nevarne kemične smeti civilizacije. Usoda ptic na nebu, kitov v morju ali belih polarnih medvedov je tudi naša usoda. Temeljni fiziološki procesi so skupni vsem vretenčarjem in so ostali nespremenjeni stotine milijonov let evolucije. Slednja v vsej pestrosti variira obliko (morfologijo) organizmov, kaj malo pa menja biokemične procese v njih. Estrogen v krvi orlice je enak tistemu pri ženskah, testosteron maskulinizira petelina tako kot moškega. Pogostnost raka pri ribah, razvojne anomalije žab, pojav interseksualnih aligatorjev, vedenjske motnje ptic, neplodnost belih medvedov, razpad imunskega sistema delfinov, smrtonosna obolenja tjujnjev, vse to se lahko dogodi in se dogaja tudi človeku, vsem nam, tebi in meni,« brez dlake na jeziku razlaga naravovarstvenik in avtor knjige *Če boste molčali, bodo kamni govorili*.

Porušeno hormonsko ravnovesje

Pri zdravljenju neplodnosti je običajno prisotna tudi hormonska terapija. »Pri inseminaciji (IUI) lahko izvajamo postopek tudi v spontanem ciklusu, brez hormonske terapije, ampak ti rezultati so zelo slabi. Običajno uporabimo blago hormonsko stimulacijo, saj moramo pridobiti enega oziroma največ dva folikla, da se izognemo večplo-

»Vemo, da plodnost po 35. letu pomembno pada, po 40. letu pa zelo izrazito pade. Ne pade samo število, temveč tudi kakovost jajčnih celic, če pa že pridemo do oploditve, je tudi pogostost spontanega splava mnogo večja pri starejših ženskah.«

dni nosečnosti. Pri postopkih zunajtelesne oploditve (IVF) pa postopek v grobem delimo na dva dela: klinični in laboratorijski del. V kliničnem delu spodbujamo jajčnike s hormoni (ženske se naučijo, kako si lahko dajejo same injekcije s hormoni doma), hodijo na ultrazvočne preiskave (do štirikrat), ko so folikli dovolj veliki, jih aspiriramo skozi nožnico, foliklovo tekočino oddamo v laboratorij, kjer pod mikroskopom poiščejo jajčne celice, istočasno prinesejo partnerji seme in pri klasičnem IVF-ju združimo seme in jajčne celice,« pove prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal in razloži še postopek pri moškem vzroku neplodnosti. »V tem primeru uporabljamo metodo neposrednega vnosa semenčice v citoplazmo jajčne celice (ICSI). V laboratoriju za oplo-ditev z biomedicinsko pomočjo pod posebnim invertnim mikroskopom v vsako jajčno celico vstavimo en spermij.«

Kako naprej?

Število neplodnih parov ne narašča več. Kakor kaže, smo v Sloveniji dosegli plato. To ni posledica manj vzrokov za neplodnost, ampak je trenutno pri nas manj žensk v reproduktivnem obdobju. Potrebno je torej tudi razmišljati o problemu natalitete. Sicer pa se na reprodukcijskem oddelku ne ukvarjajo samo z neplodnostjo, ampak znanje iz postopkov zunajtelesne oploditve uporabljajo tudi pri ženskah, katerim zaradi bolezni shranijo genetski material. »To so na primer ženske, ki imajo obsežno endometriozo in predvidevamo, da jim lahko v prihodnosti jajčniki zaradi tega odpovejo, ženske z določenimi avtoimunimi boleznimi, ki povzročajo prezgodnje popuščanje jajčnikov in odpoved, ženske, ki so pred kemo- ali radioterapijo, ki deluje negativno na jajčnike in zmanjšuje ovarijsko rezervo jajčnikov, lahko pa jajčnike tudi popolnoma uniči. Tudi pri nekaterih kroničnih boleznih pride do prezgodnjega popuščanja jajčnikov in tudi v tem primeru je smiselno napotiti takšno pacientko do reproduktivnega

ginekologa,« razloži prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal. Pri moških spravijo seme, pri ženskah pa jajčne celice, izjemoma zarodke ali ovarijsko tkivo.

Vedno več je samskih

»Danes je vedno več samskih. Imajo svojega 'partnerja za seks' ali še to ne. Na otroke ne mislijo, ker jim ta predstavlja oviro na poti do kariere. Pogosto se v naši, slovenski družbi spotikamo ob splave. Mislim, da bi nas morala bolj skrbeti neplodnost tako žensk kot tudi moških. Ta je v skokovitem porastu. Razlogi zanjo bi se našli predvsem v stvareh, ki nam – po drugi strani – nudijo užitke. To pa je način življenja, prehrana, prepozno odločanje za prvega otroka. Pa verjetno še marsikaj, za kar sicer še ni pravih dokazov, ali pa so, pa se o njih ne sme govoriti – uporaba kontracepcije, na primer.« Milena Miklavčič

Komu zvoni?

»Kako smo lahko spregledali toliko svaril, ki nam jih pošilja narava? Zakaj se še danes bojimo pogledati resnici v obraz? HDC-ji se nahajajo v organizmih in se z njimi kot dih smrti širijo skozi biosfero v prostoru in času. Zaradi teh lastnosti se lahko pojavijo kjer koli in kadar koli in v kakršnih koli koncentracijah. Dokler ne bomo spoštovali življenja na planetu, nas bosta naša nespamet in kaotičnost naravnega reda stvari postavljali v vlogo poskusnih podgan planetarnega eksperimenta, ki smo si ga sami zakuhal. Na ta način smo potisnjeni hkrati v vlogo žrtve, lopova in detektiva. Malce shizofreno, kajne?« Anton Komat

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



Uporaba zdravil pri zasvojenosti



mag. Mirjana Radovanović, dr. med., spec. psihiatrije

Marsikdaj me pacienti vprašajo, kako je s tem, da po eni strani zdravimo zasvojenost od zdravil, alkohola in drugih drog, po drugi strani pa želimo, da pacienti jemljejo zdravila.

Avtorica: **mag. Mirjana Radovanović, dr. med., spec. psihiatrije, Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana**

Pri osebah z zasvojenostjo si z zdravili pomagamo, kadar je treba preprečevati zaplete odtegnitve, zmanjševati hudo in po občutku neutolažljivo potrebo po omami (angleško *craving*) ter lajšati kronične, nepopravljive (ireverzibilne) posledice odvisnosti in zdraviti sočasne duševne ali telesne bolezni. Pri nekaterih pacientih, ki še ne zmorejo vstopa v program zdravljenja odvisnosti ali ne zmorejo obdržati stabilne abstinence, uporabimo zdravila kot podporno terapijo po principu zmanjševanja škode zaradi uživanja alkohola.

Upoštevat pa je treba nekatere posebnosti zdravil, ki jih narekuje prisotnost odvisnosti:

- biti morajo varna za jemanje in se dobro kombinirati z zdravili za telesne bolezni,
- ne smejo imeti sama na sebi potenciala za nastanek odvisnosti,
- primerna morajo biti za dolgotrajno redno jemanje, vsaj eno leto ali več,

- režim jemanja naj bo čim preprostejši in primeren tudi za paciente z blagimi spoznavnimi/spominskimi motnjami.

Našteto dvigne verjetnost rednega jemanja zdravil v skladu z navodili, ki jih dobijo pacienti ob predpisu zdravila. Učinki zdravil so še ugodnejši, kadar se predpišejo pacientom, ki so vzpostavili abstinenco od alkohola in so vključeni v program zdravljenja oziroma rehabilitacije.

Po odtegnitvi alkohola so klinične slike zelo različne. Nekateri osebe nimajo nobenih simptomov niti znakov, nekatere imajo blag odtegnitveni sindrom, nekatere bolj intenzivnega, pri nekaterih pomeni oblika abstinence sindroma urgentno stanje. Zdravila imajo torej za cilj preprečiti hude oblike odtegnitvenega sindroma, ki so lahko življenjsko ogrožajoče. Izbor zdravila je odvisen od podatkov, ki jih o pacientih imamo.

Za pomoč pri vzdrževanju abstinence in preprečevanje t. i. 'cravinga' imamo *naltrekson*. V procesu preverjanja resnosti bolezni odvisnosti in njenih posledic ter motivacije za ustrezno zdravljenje bolezni nam lahko pomaga *nalmefen*, ki pri pacientih s pitjem na način, ki je zelo tvegan za zdravje, zmanjša količino zaužitega alkohola in število pivskih dni. Na ta način spodbudi tudi izboljšanje spoznavnih sposobnosti in pomaga k ustrezni odločitvi v zvezi z zdravljenjem.

Nekatere posledice pretiranega uživanja alkohola po prekinitvi pitja minejo, nekatere pa so nepopravljivi »ostanek« odvisnosti (rezidualne motnje) na področju spoznavnih funkcij ali urejanja razpoloženja ali doživljanja realnosti (psihotična motnja). Vzpostavitev abstinence je nujen »tehnični« pogoj za uspešno obravnavo naštetih motenj. Osnovna pravila farmakološkega zdravljenja so enaka, kot če bi šlo za te vrste motnje, ki ni povezana z rabo alkohola.

Farmakoterapija sočasnih duševnih motenj

Večinoma motnje lahko uvrstimo v eno od naslednjih skupin: anksiozne in depresivne motnje (afektivne motnje), psihotične motnje

(predvsem iz shizofrenskega kroga, a tudi druge) in osebnostne motnje, predvsem tiste, pri katerih je izražena impulzivna komponenta, ali pa je prav zaradi osebnostnih potez oseba slabše opremljena za ustrezno soočanje in obvladovanje že običajnih življenjskih stresorjev.

Pomirjeval (benzodiazepinov in sorodnih snovi) naj ne bi uporabljali pri osebah s katero koli odvisnostjo, saj imajo sama na sebi potencial za nastanek zasvojenosti. Smiselna so le v nekaterih življenjsko ogrožajočih primerih. Večina *antidepresivov* je registrirana za zdravljenje obojih, depresivnih in anksioznih motenj. Pri nekaterih izkoriščamo tudi njihov sedativni stranski učinek, ki pomaga urediti ritem spanja. Novejši antipsihotiki so že v nižjih odmerkih stabilizatorji razpoloženja (predvsem *risperidon* in *kvetiapin*, tudi *olanzapin*) in varni *anksiolitiki* ter pomagajo obvladovati impulzivnost pri pacientih, ki nimajo psihotične motnje. *Antiepileptiki* pomagajo ščititi možgane pred ponovitvami epileptičnih napadov in so hkrati stabilizatorji razpoloženja, lahko zmanjšujejo t. i. 'craving' ali izboljšajo kontrolo impulzov.

Zaključek

Večinoma je naloga zdravil, da najprej popravijo neko nastalo neravnovesje v prenašanju informacij med možganskimi celicami in posledice le-tega. Druga naloga zdravil pa je utrditi nastalo dobro stanje. To v praksi pomeni, da je treba jemati zdravila dovolj dolgo, da do tega procesa utrditve sploh lahko pride. Nastanejo namreč nove, drugačne poti v možganih, po katerih tečejo informacije na nov način in s tem se zmanjša tveganje za ponovitev težav. Ta čas je najmanj eno leto od takrat, ko pacient pri sebi oceni, da je v dobri duševni formi.

Objavo članka je omogočilo podjetje Chiesi Slovenija, ki pa v vsebino ni posegalo.

Chiesi
People and ideas for innovation in healthcare



Na daljšo pot nikoli brez potovalnih kompresijskih nogavic SIGVARIS TRAVENO

Še posebej ne poleti. Poleti dosti potujemo in takrat se poveča možnost nastanka globoke venske tromboze. Kot terapijo in kot preventivo se najbolj pogosto priporoča nošenje potovalnih kompresijskih nogavic. Za noge je zelo slabo, da so med potovanjem na miru, saj se žile razširijo in kri začne zastajati, predvsem okoli gležnja in v mečih. Zato nas noge bolijo in zatekajo, v najslabšem primeru pa lahko krvni strdki povzročijo globoko vensko trombozo.

Predstavljamo vam odlične preventivne potovalne nogavice SIGVARIS Traveno, ki dokazano učinkovito zmanjšujejo in preprečujejo zastajanje krvi z nizko stopnjo kompresije, ki stisne žile in jim tako omogoči lažji pretok krvi, s čimer se zmanjšuje možne nevarnosti dolgih potovanj. Njihovo delovanje je tako preprosto kot tudi učinkovito. Kompresija v nogavicah stisne vene na pravilno stopnjevan način od gležnja navzgor. To po-

maga nepoškodovanim venskim zaklopkam, da delujejo pravilno in se kri hitreje vrača v srce. Zato je nošenje kompresijskih preventivnih nogavic odlična izbira tudi za poletne dni, še posebej, če se odpravljamo na pot.



diaFit

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

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

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

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

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

www.diafit.si

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

Kako poteka terapija Energetsko uglaševanje in zakaj deluje?



Priznana energetska terapevtka ELENA SOFIA SENIČAR

Nekoč stopi k slavnemu modrecu mlad mož in mu reče: »Ej, ti, modrec! Pokaži mi tega svojega Boga, o katerem imaš toliko povedati! Naj ga vidim, da bom verjel! Naj ga slišim, ga otipam in zavonjam!« Modrec se mirno skloni, v pesti potežka težak kamen in ga zaluča možakarju naravnost v čelo. Možakar zatuli in si z dlanjo pritisne na boleče mesto: »Av, av, aaav! Kaj je zdaj to? Zakaj si mi vrgel kamen v glavo? Ali veš, kako to boli?!« Modrec ga mirno poprosi: »Pokaži mi, prosim, svojo bolečino. Naj si jo ogledam, da bom verjel, da obstaja. Naj jo otipam in povonjam, potem bom verjel, da te boli. Vse okoli nas je energija, ki je ne moremo zaznati z našimi petimi čutili, ne moremo je videti, slišati, okusiti, otipati ali povonjati. In tudi Bog je energija.« Mladi mož se je spoštljivo priklonil in zapustil modreca.

Predstavljena zgodba dobro pojasni obstoj energije, saj smo se v svojem življenju že vsi srečali z bolečino in zadrego, kako ovrednotiti to bolečino, ki jo čutimo. Priznana slovenska energetska terapevtka Elena Sofia Seničar je za sposobnost vplivanja na energijo pridobila tudi Certifikat (bio)energijskega delovanja na človeka, ki jo je izdal svetovno priznan inštitut Bion – inštitut za bioelektromagnetiko in novo biologijo. Pri njih je opravila energijski vpliv na ritem dihanja, energijski vpliv na energijske centre in energijski vpliv na vodo.

»Delujem kot prevodnik energije, kar lahko s tem certifikatom tudi dokazem, saj so moje delovanje potrdili z znanstveno potrjenimi metodami. Velikokrat se zgodi, da ljudje že z mojih predavanj odidejo brez bolečin, od terapij pa prav gotovo.«

Za katere ljudi so energetske terapije primerne oziroma komu so namenjene?

Energetsko terapijo priporočam ljudem, ki se pripravljajo na kirurški poseg. Priporočljive so pred in po posegu; parom, ki ne morejo zanositi, ali tistim, ki se odločijo za umetno oploditev; pri telesnih poškodbah se olajša bolečina in se sproži hitrejša celjenje. Podobno kot pri informirani vodi ali bioresonanci se tudi pri energetski terapiji v naše telo prenašajo informacije. Ker se telo začne obnavljati samo, naenkrat bolje spimo, se zbudimo s svežo energijo, naše misli so bistrejše, jasno vidimo nove cilje, vse manj smo živčni, izginejo pa tudi zamere. Izjemni rezultati so doseženi tudi na področju lajšanja in odpravljanja depresije. Uravnateži se tudi delovanje naših organov, zato izginejo bolezni in težave, kot so: različne alergije, rakava obolenja, kožne bolezni, težave z dihalo, s prostato, sečili, pljuči itd.

Kako potekajo terapije?

Terapija traja po 30 minut sedem dni brez prekinitev. V težkih primerih jo je treba po treh mesecih ponoviti. Sicer pa program drži sedem mesecev. V tem času se telo človeka, torej ves organizem, popolnoma obnovi. Rezultati so opazni takoj, saj se pomiri tudi duševnost, ljudje bolje spijo, v njih se prebujajo volja do življenja. Terapija deluje kot polnilnik za avtomobilski akumulator, ki je že skoraj prazen. Za zdaj se z njegovo pomočjo še lahko vozite, vendar ne bo več dolgo delo-

val. Naš akumulator je naše telo, ki potrebuje energijo za zagon, da bo lažje prebolelo bolezen ali telesno okvaro.

Poleg energetskih terapij nudite tudi energetsko knjigo, energetske treninge, ki jih lahko ljudje opravijo doma kar sami, ter nakit.

»V knjigi Zavedanje je moč opisujem skrivnosti, nauke in uvide, ki sem jih pridobila z delom energetske terapevtke, s katerimi učinkovito pomagam svojim strankam ter jim nudim zaščito in podporo tudi z linijo lastnega energetskega nakita in meditativnimi treningi.

Ko je vedno več ljudi izražalo željo, da bi od mojih terapij odnesli tudi nekaj materialnega, sem začela razmišljati o lastnem energetskem nakitu. Navdušilo me je dejstvo, da se da kovino informirati in da lahko z izdelki pomagam širšemu krogu ljudi. Želela sem izdelati nekaj, kar bi lastniku dvigovalo vzdušje, izboljševalo počutje, dajalo moč, zato prstan ali obesek informiram za to, kar oseba potrebuje.«



t: 051 452 964

w: www.elenasenicar.si

e: elenas.doo@gmail.com

Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: ABC102

Naročila na telefon:

04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do

31. avgusta 2017



Elena Sofia Seničar



(BIO)ENERGIJSKI VPLIV NA ENERGIJSKE CENTRE



Shematski prikaz energijskih centrov prve testne osebe pred Eleninim vplivom (rdeče osenčeni krogi) in po njem (obarvani krogi). V primeru povsem uravnoveženega človeka so krogi poravnani na sredini slike, zamaknjenost levo oz. desno pomeni čustveno-fizično neravnovesje. Na sliki lahko vidimo, kako je pri določeni osebi stabilizirala drugi in šesti energijski center.

ABC

A Refleksoterapija je zelo učinkovita metoda za odpravljanje bolečin in stresa.

B Lajša različne težave, kot so nespečnost, zaprtje, kronična utrujenost ...

C Primerna je za vsakogar, tudi za otroke in starostnike.

Stopala so ogledalo celega telesa

Že od nekdaj so se ljudje zavedali zdravilne moči dotika. Refleksoterapija, ki temelji na dotiku, je ena najbolj razširjenih zdravilskih metod in dosega presenetljive uspehe pri odpravljanju bolečin, stresa, pripomore k hitrejšemu okrevanju po operaciji, pomaga pri alergijah, motnjah v delovanju ščitnice, revmi, nespečnosti, zaprtju ... Običajno se izvaja na stopalih, dlaneh, pa tudi na ušesih, obrazu in lobanji, pri čemer terapevt s pritiskanjem na refleksne cone in živčne točke pomaga ustvariti ravnovesje v organizmu in spodbuja njegove samozdravilne sposobnosti. O tej komplementarni metodi smo se pogovarjali z refleksoterapevko in predavateljico **Nado Tomazin Dokl**, predsednico sekcije refleksoterapevtov pri Gospodarski zbornici Slovenije, ter refleksoterapevtom **Jernejem Kovačem**.

Kaj je refleksoterapija?

Refleksoterapija je posebna oblika masaže, pri kateri se z obdelavo refleksnih con in živčnih točk na mikrosistemu sprožajo odzivi pripadajočih delov telesa, organov ali organskih sistemov z namenom ponovne vzpostavitve ravnovesja in telesu lastnih samozdravilnih procesov.

Razvila se je iz ljudskega zdravilstva, njene korenine segajo daleč nazaj v zgodovino (Mojca Tomazin in Jernej Kovač, *Osnove refleksoterapije*, skripta). Masažo stopal in dlani v zdravilne namene so že pred več tisočletji uporabljali na različnih koncih sveta, na Kitajskem, v Indiji, Egiptu in Južni Ameriki. Utemeljitelj moderne refleksoterapije je ameriški zdravnik William Fitzgerald. Prvi je oblikoval delitev človeškega telesa na deset vertikalnih con in pokazal, da s pritiskom na točko znotraj vertikalne cone lahko vplivamo na celotno cono in vse pripadajoče strukture

v njej. Njegovo delo je nato izpopolnila in nadgradila njegova učenka, ameriška fizioterapevtka Eunice Ingham, ki je uvedla preslikavo na mikrosistem in dodatno razdelitev na horizontalne cone. Po njej sta v Evropi refleksoterapijo razvijali Doreen Bailey in Hanna Marquardt.

Refleksoterapevtu pri obdelavi spremembe na conah povedo, kje v pripadajočih delih telesa, organa ali organskega sistema je nekaj narobe. Pri tem ne gre le za mehanski pritisk (Nada Tomazin Dokl, *Raziskave v refleksoterapiji in naša praksa*), ampak se impulz prek kože prenaša po živčnem sistemu v hrbtenjačo in možgane, prihaja do bioenergetskih in biokemičnih sprememb. Povezavo med stimulacijo refleksnih con in dejavnostjo možganske skorje so leta 2008 dokazali japonski znanstveniki s pomočjo funkcionalne magnetne resonance.

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

»Refleksoterapevtu pri obdelavi spremembe na
conah povedo, kje v pripadajočih delih telesa, orga-
na ali organskega sistema je nekaj narobe.«

Kot sta poudarila sogovornika, sodi refleksoterapija h komplementarnim (dopolnilnim) in ne k alternativnim (nadomestnim) zdravilskim praksam, čeprav pri nas zakonodaja ne razlikuje med obema izrazoma. To pomeni, da ne deluje v nasprotju z uradnim medicinskim zdravljenjem, ampak ga dopira in dopolnjuje. Še zlasti je razširjena v skandinavskih deželah, na Švedskem in Danskem, kjer je na drugem mestu med komplementarnimi in alternativnimi zdravilskimi praksami ter jo priznava Danski nacionalni urad za zdravje. Povedala sta tudi, da so refleksoterapevti pri nas edini izmed zdravilcev, katerih dejavnost je vključena v državni sistem standardiziranih poklicev z natančno opredeljenim katalogom znanj in sistemom certificiranja. Refleksoterapijo lahko pri nas opravljajo osebe, ki so pridobile certifikat Nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt. Povezani so v Društvu refleksoterapevtov Slovenije in Sekciji refleksoterapevtov pri Podjetniško-trgovski zbornici – Gospodarska zbornica Slovenije, ki obstajata že dve desetletji.

Pri katerih težavah pomaga?

Refleksoterapija obravnava človeka celostno, kot bitje, ki biva na več ravneh, na telesni, duševni, duhovni in energijski ravni. Ne zdravi, ampak znova vzpostavlja porušeno ravno-
vesje v organizmu, je »notranji zdravnik telesa« in sproža notranje procese samozdravljenja, kot je pripomnila sogovornica.

Sprošča napetosti, odpravlja energijske bloкаде, pospešuje krvni obtok, spodbuja izločanje toksinov, izboljša stanje imunskega sistema, ugodno vpliva na duševno zdravje ... ter tako spodbuja v organizmu njegov proces samozdravljenja. Učinkovitost metode so potrdile številne klinične raziskave, ki so jih izvedli v tujini (gl. omenjeni prispevek Nade Tomazin Dokl). Te so med drugim pokazale, da je izjemno učinkovita pri protibolečinski obravnavi, izboljša stanje bolnika v času priprav na operacijo in pripomore k hitrejšemu okrevanju po njej, lajša težave noseč-

nic, pomaga pri pripravi na porod, porodu in poporodnih težavah. Poleg tega zmanjša bolečino in bolezenske simptome pri bolnikih z rakom ter je dobra podpora terapiji zdravnika pri sistemskih in kroničnih bolezenskih stanjih.

Kot je povedala sogovornica, ki tudi sama izvaja refleksoterapijo, jo stranke najpogosteje obiščejo zaradi stresa, veliko je mendežerskega sindroma in alergij; prihajajo tudi rakave bolnice pred in po kemoterapiji. Uspešni so tudi pri zdravljenju inkontinence, pri katerem terapevt obdeluje tako cone za urogenitalni trakt in možganskega centra za mikcijo, uporabnika pa naučijo tudi pravilno izvajati Keglove vaje in mu svetujejo za pravilno uživanje tekočine.

Primerina je za vsakogar, ne glede na njegovo starost – tudi za otroke in starostnike. Ne izvaja se v primerih akutnih infekcijskih, vnetnih ali vročinskih stanj, tromboze, pooperativnih stanj ali odprtih ran, kožnih ekcemov in edemov na mestu terapije, zgodnje in rizične nosečnosti ter nekaterih psihotičnih stanj. Vendar jo je v večini primerov mogoče prilagoditi stanju organizma in jo izvajati na zdravem delu telesa, na primer na dlaneh ali ušesih.

Kako poteka terapija?

Pri prvem obisku refleksoterapevt opravi z uporabnikom daljši pogovor o njegovih težavah, zdravstveni zgodovini, življenjskem slogu ter naredi prvi refleksoterapevtski pregled, po katerem mu predstavi svoje ugotovitve in terapevtski načrt s predvidenim številom terapij.

Uporabnika se na terapijo pripravi z nožno kopeljo, ki deluje sproščujoče, hkrati pa stopala razkuži, ogreje in zmehča. Med obravnavo, pri kateri refleksoterapevt uporablja različne tehnike (poleg palčnega hoda tudi kroženje, gnetenje, raztezanje ipd.), se lahko sprožijo različni odzivi: občutek toplote ali mrazenja, spremembe v vzorcu dihanja, občutek toka energije po telesu, potenje stopal ali dlani, kašelj, smeh, ječanje, globoki

vzdih, zaspanost, sprostitvev mišic, žeja ipd. Po terapiji je priporočljivo uživati več tekočine in počivati. Zaradi vzpostavljanja ravno-
vesja v organizmu se lahko začasno pojavijo tudi nekateri neprijetni učinki, ki pa kmalu izginejo. Zaradi razstrupljanja se lahko poveča potenje, znoj ima neprijeten vonj, lahko se pospeši izločanje urina in blata, pojavijo se spremembe na koži, bolečine in utrujenost v mišicah in sklepkih ipd. Za refleksoterapevta so pomembni tudi podatki o življenjskem slogu uporabnika, njegovih prehranjevalnih navadah, uživanju tekočine ipd., saj mu svetuje, kaj lahko naredi sam, da bo terapija učinkovitejša.

Kot je povedal Jernej Kovač, se »komplementarne zdravilske prakse izvajajo na dolgi rok in težav ni mogoče odpraviti z enkratnim obiskom. Koliko obiskov je potrebnih, se določa povsem individualno. Pri manjših funkcionalnih motnjah so potrebni trije do štiri obiski. Pri protibolečinski terapiji so spremembe lahko opazne že med samo terapijo, za uspešno osnovno obravnavo pa je potrebnih deset do dvanajst terapij. To je priporočljivo nadgraditi z vzdrževalno terapijo, na primer enkrat mesečno.«

Refleksoterapijo lahko izvajamo tudi sami in si s pritiskom na določene točke na dlaneh olajšamo nekatere tegobe. Napotke za samopomoč je mogoče dobiti v okviru akcij oza-
veščanja splošne javnosti, ki jih pripravlja Društvo refleksoterapevtov Slovenije. Za stopala je tudi zelo zdravo, da čim več hodimo bosi po travi, kamnih ipd., saj to vzpostavlja stik z zemljo. To sicer ni refleksoterapija v smislu terapije, omogoča pa izkušnjo različnih občutij na stopalih, vajenih obutve. V tujini so v ta namen uredili poti iz različnih naravnih materialov – kamnov različnih oblik in velikosti.

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ZA LAHKOTEN KORAK

Kronična venska bolezen (KVB) zajema širok spekter kliničnih stanj, ki so posledica povišanega tlaka v venah nog. Je izredno pogosta bolezen, ki prizadene več kot polovico odraslega prebivalstva. Večina bolnikov toži zaradi težkih, bolečih ter oteklih nog, pogosti pa so tudi nočni krči v mečih.

Sami s spremembo načina življenja in poznavanjem dejavnikov tveganja priporočamo k boljši obravnavi bolezni in boljšemu počutju. S hitro postavitvijo diagnoze se ob ustreznem zdravljenju

lahko upočasnijo napredovanje bolezni.

Da bi ohranili svoje vene v najboljšem možnem stanju, omejite tiste dejavnike, ki poslabšajo stanje:

- kolikor je le mogoče, se izogibajte stajanju na mestu in sedenju;
- kadar sedite, nikoli ne prekrizajte nog;
- med sedenjem privzdignite noge in jih položite na pručko, predvsem pa
- vsak dan hodite na sprehode.

Več nasvetov za bolj zdrave in lahkotne noge najdete na spletni strani: www.bolezni-ven.si.

Spodbudite pretok venske krvi

Ko dalj časa stojite (npr. čakate v vrsti v trgovini ali imate stoječe delo), se dvignite na prste, zadržite par sekund in se spustite. To ponovite 10x.

www.servier.si DTXOSKVB12017

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si
f lahkotne noge

DETRALEX je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje, učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.**

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

Foto: 2017 DTX 167 DNE 1 / KRAFTWERK

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Ta prehrana nas varuje pred srčno-žilnimi boleznimi, določenimi raki in diabetesom.

B Glavni vir maščob pri mediteranski prehrani je oljčno olje.

C V določeni meri sta združljivi tudi brezglutenska in mediteranska prehrana.



Riba namesto salame

Mediteranska prehrana zveni nadvse eksotično. A ne gre le za to, temveč spada med bolj zdravo prehrano. Kje so kakšne raziskave, boste dejali. Takoj vam jo ponudimo: raziskava z imenom Študija sedmih dežel je vsem dvomljivcem dokazala, da je mediteranska prehrana »top«. Rezultati kažejo, da moški iz južnega Sredozemlja redkeje obolevajo za boleznimi srca in ožilja kot moški iz severne Evrope in Amerike. Kje so razlogi, pa v nadaljevanju.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Mmm, rastlinske vlaknine

V splošnem mediteranska prehrana vsebuje številne jestvine, ki so bogate z rastlinskimi vlakninami, npr. žitarice. V tej prehrani so pomembni tudi sadje in zelenjava, orehi, stročnice, semena, olive. Vsebuje veliko rib in morskih sadežev, manj rdečega mesa, zmeren pa je tudi vnos perutnine, mlečnih izdel-

kov in jajc. Maščobe? Oljčno olje. Kaj sladkega za pod zob? Najboljše sladilo v mediteranski prehrani je (ekološki) med.

Slovenija naj bo tudi po prehrani sredozemska

Naše prehrabne navade so zelo odvisne od zemljepisne lokacije, podnebja, dostopnosti hrane in ekonomsko-socialnih razmer, v katerih bivamo. Glede na to, da je Slovenija lokacijsko obkrožena s Sredozemskim morjem, lahko rečemo, da je za nas sredozemska oz. mediteranska prehrana nadvse primerna.

Ne pozabimo na presno

Poglejmo, kaj in kdaj bi morali določeno prehrano vključiti v svoj dnevni prehranski režim. Trije glavni obroki morajo vsebovati tri osnovne skupine prehranskih sestavin, ki jih moramo razporediti čez ves dan. Posezimo po (najbolje polnozrnatih) žitaricah – teh naj bo obrok ali dva. Morda kruh, riž, kuskus ali testenine. Ne zanemarimo sadja, najbolje sadež ali dva ob obroku, še boljša

izbira namesto sladice. Zelenjava naj bo naše pozornosti deležna pri kosilu in večerji, prisotni naj bosta dve vrsti, vsaj ena od njih naj bo presna.

Naj vas čokoladne kroglice v jogurtih ne zavajajo

V določeni meri moramo jesti tudi mlečne izdelke (seveda imajo prednost nemastne različice jogurta, sira in drugih fermentiranih mlečnih izdelkov). Zakaj jih potrebujemo? So pomemben vir nasičenih kislin.

Če se le da (in zakaj se ne bi), naj bi bil najpomembnejši vir maščob oljčno olje. Hladno stiskano olje uporabljamo tudi za kuhanje. Vendar pozor: dnevni odmerek je žlica na osebo, kar, roko na srce, čisto prehitro presežemo.

Sol? Ne nujno

Če ste nagnjeni k pretiranemu dosoljevanju, si pomagajte s trikomi: posušene začimbe, sveže začimbe, čebula in česen krepijo okuse in zato zmanjšujejo potrebo po soli.

Kaj pa tisti prigrizki med obroki, h katerim smo nekateri tako nagnjeni? Odlična izbira so olive, orehi in podobno ter najrazličnejša semena. So tudi vir zdravih maščob.

Vsak dan spijte 1,5 do 2 litra vode, to že veste. Mediteranska prehrana pa ne bi bila mediteranska brez pitja vina (en kozarec za ženske, dva za moške – to bo več kot dovolj).

Slovenci, salama ne sme biti pogosta

Kako pa je z živalskimi beljakovinami, tako zaželenimi in pogosto pripravljenimi med Slovenci? Pri tradicionalnih sredozemskih jedeh te niso glavna sestavina, predstavljajo pa okusen dodatek obroku. Ribe lahko jemo dvakrat ali večkrat na teden, belo meso dvakrat, jajca dva- do štirikrat. (Nemastno) rdeče meso bi morali jesti manj kot dvakrat na teden, mesne izdelke pa v zelo majhnih količinah nadvse redko!

Družabnost je lepa čednost

Sladice, bogate s sladkorjem in nezdravimi maščobami, napitki, gazirani in negazirani, pa naj bodo na jedilniku le redko. Veste, kdaj jih je najbolje jesti? Med druženjem. Mediteranska hrana je še bolj izvrstna, če jo pripravljamo ali uživamo ob druženju z ljudmi, ki jih imamo radi.

Prednost moramo dati ekološkim, sezonskim in lokalnim prehrabnim izdelkom. Mnogo Slovencev ima svoj vrt in sorodnike »na kmetih«. Izkoristimo to možnost in uživajmo lokalno hrano.

Ateroskleroza, stran

Kot smo že omenili, sredozemska hrana varuje srce in zmanjšuje postprandialno lipemijo (stanje, pri katerem se raven maščob v telesu spremeni večkrat na dan, dve do 12 ur po tistem, ko smo zaužili z maščobami bogato hrano). Takšno stanje lahko pripelje do kroničnih vnetih obolenj krvnih žil ali ateroskleroze.

83 odstotkov ni malo!

Vnos živil, ki temeljijo na polnovrednih žitaricah in jih jemljemo dva- do trikrat dnevno, za 20 do 30 odstotkov zmanjšuje tveganje za nastanek kardiovaskularnih bolezni in sladkorne bolezni tipa B (sredozemski način prehranjevanja zmanjšuje tveganje za diabetes celo za 83 odstotkov). Prav tako polnovredne žitarice delujejo preventivno pri raku danke, debelega črevesa, polipih, raku trebušne slinavke, hormonskih rakih in drugih rakih prebavil.

Olje, ki naredi lepe lase

Španska raziskava (Moral, Solanas in Escrich) dokazuje, da zmeren vnos ekstra deviškega oljčnega olja skozi vse življenje zmanjšuje pojavnost raka na dojki. V primeru, da je ta že diagnosticiran, pa pozitivno vpliva na njegovo zdravljenje. Ne nazadnje pa oljčno olje izboljšuje kakovost kože ter krepi lase in nohte. Varuje pred možgansko kapjo, zmanjšuje pogostost vročinskih valov pri ženskah v menopavzi ter lajša zaprtje.

»... sveže ribe, sveže sadje in zelenjava, navadni mlečni izdelki brez dodatkov, sveža zelišča in začimbe brez dodatkov, jajca, oreščki in semena brez dodatkov, čista olja, riž, pasiran paradižnik, paradižnikova mezga ...«



Ideja za sredozemski zajtrk

Sestavine: 3–4 žlice ovsenih kosmičev, manjše ekološko jabolko, razrezano na kocke, ščepec cimeta, 3–5 narezanih suhih sliv, jušna žlica lanenih semen, žlička medu, voda. Priprava: V posodo dajte ovsene kosmiče, jabolko, slive in cimet. Zalijte z vodo in kuhajte na zmerni temperaturi, dokler se kosmiči ne zmehčajo. Zmes stresite v skodelico, potresite z lanenimi semeni in prelijte z medom.

Brez glutena in mediteranska?

Kaj pa ljudje s celiakijo, genetsko avtoimunsko boleznijo, ki se kaže kot popolna intoleranca za hrano, ki vsebuje gluten? Simptomi te bolezni so: napihnjenost, driska, zaprtje, migrena, možganska megla, izčrpanost, neplodnost, bolečine v kosteh, slabokrvnost, počasna rast v otroštvu. Lahko kombiniramo mediteransko in brezglutensko prehrano? Vsekakor, le pokombinirati ju moramo bolj natančno. Poleg tega moramo biti pozorni tudi na stvari, ki jih bolniki s celiakijo že dobro poznajo. Če npr. posegamo po ovsu, moramo vedeti, da je oves sicer brez glutena, a se gluten nanj lahko prenese na njivi. Prav tako moramo paziti na stanje v našem hladilniku, na določena brezglutenska živila se lahko nenamerno prenese gluten (če je na primer nekdo pomakal kruh v kozarec z majonezo, se je majoneza v kozarcu morebiti okužila ...). Če smo torej pozorni na te drobne, a pomembne stvari, lahko nekatera živila iz mediteranske prehrane uživajo tudi ljudje s celiakijo.

Konkretno ...

Dovoljene jedi, ki so hkrati brezglutenske in mediteranske (z upoštevanjem vseh pravil, ki se jih morajo držati ljudje s celiakijo), so: sveže ribe, sveže sadje in zelenjava, navadni mlečni izdelki brez dodatkov, sveža zelišča in začimbe brez dodatkov, jajca, oreščki in semena brez dodatkov, čista olja, riž, pasiran paradižnik, paradižnikova mezga ...

Ste vedeli, da

... ni nič narobe, če gremo po kosilu zadremat? Novejše raziskave ameriških znanstvenikov so pokazale, da samo 30 minut dnevnega spanca trikrat na teden za 63 odstotkov zmanjša tveganje za nastanek bolezni srca. (Seveda pa so znanstveniki vzeli v ozir tudi druge faktorje, kot sta na primer redna telovadba in zdrava izbira hrane.)

... so raziskave na univerzi Columbia pokazale, da skupne večerje krepijo družino? Pri najstnikih, ki skoraj nikdar ne večerjajo z družino, v primerjavi s povprečnimi najstniki, je povečano tveganje, da bodo pili več alkohola, kadili ali celo jemali prepovedana mamila. Zanimivo je, da so tudi tisti, ki z družino večerjajo trikrat na teden, bolj nagnjeni h kajenju kot tisti, ki z njo večerjajo šestkrat. Že od zgodnjih otrokovih let se torej potrudimo, da obedujemo pri skupni družinski mizi, saj ima pomembno mesto pri oblikovanju življenjskih navad in krepi družino. Družina pa je človeku v oporo vse življenje.

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A V Sloveniji je pitna voda praviloma dobre kakovosti.

B Prekuhavanje pitne vode je kratkoročen, nujen ukrep, s katerim izboljšamo mikrobiološko kakovost pitne vode.

C Največji delež prebivalcev »brez nadzora« pitne vode je v koroški in savinjski statistični regiji.



Ali Slovenci pijemo kakovostno vodo?

Se sploh zavedamo, kakšen privilegij je to, da samo odpremo pipo in iz nje priteče pitna voda? Zdi se nam samoumevna dobrina, vendar marsikje ni tako. Ko odidem na dopust v azijske ali afriške države, kaj kmalu ugotovimo, da si je treba priskrbeti ustekleničeno vodo. Obstaja možnost, da se to zgodi tudi pri nas? Kakšna je dejanska kakovost naše pitne vode, nam je med drugim odgovorila **Ivanka Gale, dr. med., spec. za higieno in javno zdravje** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki poudarja še, da v Sloveniji okoli petina prebivalcev lahko uporablja zdravstveno ustrezno pitno vodo, za katero priprava ni potrebna, npr. del Ljubljane in Maribora. V primeru, ko še lahko uporabljamo tudi nekatere tako kakovostne in čiste vodne vire, iz katerih priprava vode ni potrebna, je to tudi privilegij in kapital, saj za tako vodo ni treba graditi določenih ali dragih čistilnih naprav. Gotovo pa je to tudi pomembna odgovornost posameznika in države, da tako vodo tudi ohranimo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Slovenija je dokaj bogata z vodami. Ali obstaja bojazen, da bi bilo pri nas pitne vode kdaj premalo? Od česa je odvisna njena kakovost?

Da, tveganje se poveča z umeščanjem na vodovarstvenih območjih zlasti tiste nove proizvodne (industrijske cone) in prometne dejavnosti (letališča, avtoceste), ki proizvajajo, skladiščijo, uporabljajo in prevažajo nevarne snovi. Tveganje na vodovarstvenih območjih predstavlja npr. tudi intenzivno kmetijstvo.

Kako pogosto in na kakšen način spremljate stanje pitne vode?

Pravilnik o pitni vodi je prenesena direktiva EU za pitno vodo. V njem je določen kriterij o pogostosti vzorčenja, terenskih meritvah ob odvzemu vzorca in laboratorijskih preskušanjih vzorcev pitne vode. Pogostost se nanaša na velikost oskrbovalnega območja (vodovoda) glede na število prebivalcev, ki jih oskrbuje s pitno vodo. Redna preskušanja so pogostejša in zajemajo mikrobiološke in indikatorske parametre, medtem ko se kemijska preskušanja izvajajo redkeje, večinoma en- do dvakrat letno in obsegajo

tudi kemijske parametre. Vzorčenje je določeno s programom monitoringa, ki ga zagotavlja država – spremljanje kakovosti pitne vode – na pipi uporabnika. V okviru notranjega nadzora pa zaradi priprave vode opravlja vzorčenje tudi upravljavec vodovoda, kjer koli na sistemu za oskrbo s pitno vodo, od zajema do pipe.

Zakaj lahko včasih slišimo opozorilo, da je treba na nekem območju določen čas vodo prekuhavati? Kaj se zgodi v takšnih primerih?

V določenih primerih je prekuhavanje pitne vode nujen, praviloma kratkoročen ukrep, s katerim izboljšamo mikrobiološko kakovost pitne vode. Tak ukrep se razglasi, če se ugotovi fekalno onesnažena pitna voda na pipi, po nalivih, če je vir vode pod vplivom površine, preventivno ob popravilih napeljave, idr. S pravilnim prekuhavanjem uničimo ali inaktiviramo mikroorganizme v pitni vodi. Ti so namreč povzročitelji nalezljivih bolezni, ki se prenašajo z vodo. Prekuhavati je treba vodo za pitje, kuhanje, pripravo hrane, toplih in hladnih pijač ter ledenih kock, vodo za pranje sadja ter zelenjave, vodo za pripravo otroške

hrane in vodo za umivanje zob. Otroško hrano in hrano za imunsko oslabele bolnike vedno pripravljamo samo s prekuhano vodo. Če je glede na stopnjo onesnaženja pitne vode treba upoštevati še dodatne omejitve (npr. za umivanje), mora upravljavec uporabnike o tem še posebej obvestiti. S prekuhano vodo operemo sadje, solato in vso ostalo zelenjavo, če jih pred uživanjem ne bomo toplo obdelali.

Ali na splošno Slovenci pijemo kakovostno vodo?

V Sloveniji je pitna voda praviloma dobre kakovosti. To velja za sisteme za oskrbo s pitno vodo oziroma oskrbovalna območja – vodovode, ki imajo določenega upravljalca, ki zagotavlja ustrezno pripravo vode, kadar je ta potrebna. Kakovost je zagotovljena zlasti pri večjih vodovodih. Pri izbiri vode za oskrbo s pitno vodo ima prednost voda (vodni vir), za katero priprava ni potrebna. Mali vodovodi, zlasti tisti, ki oskrbujejo 50 do 500 prebivalcev, so bili vključeni v monitoring pitne vode glede na število ljudi, ki jih oskrbujejo (50 in več ljudi), ne glede na predhodna raziskovalna dela oziroma ugotavljanja kakovosti vodnega vira. Zaradi tega nekateri niso imeli določenih upravljavcev, podatkov o mikrobiološki kot tudi ne o kemijski kakovosti vodnega vira ter so bili brez morebitno potrebne ustrezne priprave vode. Nekateri mali vodovodi še vedno nimajo ustrezne priprave vode, tudi podatki o njihovi kakovosti so ponekod pomanjkljivi. Tudi kraški viri pitne vode so v večjem deležu mikrobiološko onesnaženi, zlasti s fekalijami, ter nekateri nimajo ustrezne priprave vode. Vsak vir pitne vode mora biti tudi zaščiten pred vplivi iz okolja z vodovarstvenimi območji, kar ni povsod urejeno, predvsem pri malih vodovodih.

Kakšna pa je primerjava med regijami?

Kakovosti pitne vode se bistveno ne razlikuje po regijah, ampak predvsem po velikosti vodovoda, ustrezni pripravi vode, upoštevanju režima na vodovarstvenih območjih, pomembna je kakovost vira vode, idr. S pesticidi in nitrati so obremenjeni vodni viri na območju intenzivnega kmetijstva (npr. severovzhodna Slovenija). Glede na dostopnost do pitne vode (vključitev v republiški monitoring, ustrezna priprava vode, nadzor) je po statističnih regijah znan delež prebivalcev »brez nadzora«. To so prebivalci, ki niso vključeni v monitoring pitne vode, ker se oskrbujejo iz vodovodov, ki oskrbujejo manj kot 50 ljudi, zato zanje podatkov o kakovosti pitne vode ni na voljo. Največji delež prebivalcev »brez nadzora« je v koroški in savinjski statistični regiji.

Imate podatke oziroma primerjavo z drugimi evropskimi državami?

V splošnem imajo nekatere države majhno število zelo dobro urejenih vodovodov, nekatere pa imajo podobne težave z malimi vodovodi kot Slovenija.

Količine vode v Sloveniji so zadostne

Letne količine vode v Sloveniji so v primerjavi s svetovnim povprečjem nadpovprečne. Za ozemlje Slovenije po besedah dr. Petra Frantarja z Agencije Republike Slovenije za okolje veljajo podatki glede padavin: 1600 mm, izhlapevanja: 720 mm, odtoka: 860 mm. Za svet pa padavine: 750 mm, izhlapevanje: 480 mm, odtok: 270 mm. »Že zgornja primerjava pokaže na nadpovprečne količine vode. Po oceni indeksa izkoriščanja vode porabimo zgolj okoli tri odstotke količine bruto iztoka vode iz države (ne neto), pojasnjuje dr. Frantar. Glavni vir pitne vode v Sloveniji so sicer podzemne vode. Tudi količine obnavljanja podzemne vode so velike. Samo podzemno vodo pa dodatno napajajo še površinski vodotoki. Gledano dolgoletna povprečja, so količine vode nedvomno velike. Zaradi velike hidrogeografske pestrosti Slovenije pa so te količine neenakomerno geografsko in sezonsko razporejene. Do manjših razpoložljivih količin vode (tudi pitne) tako prihaja zlasti v poletnem času na območjih Slovenije, kjer je večji vpliv mediteranskega ali panonskega podnebja (suha poletja). To je predvsem območje jugozahoda, jugovzhoda in severovzhoda države. V času suš in povečane porabe večji vodovodni sistemi praviloma dobavljajo vodo iz vodno bogatejših območij, iz povezanih vodovodov, lokalni vodovodi pa v času suše lahko ostanejo tudi brez vode. Tako je zanimiv podatek, da je bila skupna obnovljiva količina podzemne vode v plitvih vodonosnikih Slovenije v hidrološkem letu 2016 pod povprečjem primerjalnega hidrološkega vodno bilančnega obdobja od leta 1981 do leta 2010. Viri podzemne vode kažejo veliko prostorsko in časovno spremenljivost. V zadnjem času je izražena tendenca vse pogostejših in bolj izrazitih skrajnosti. Ker bi bile v prihodnosti možne krize v oskrbi z vodo, strokovnjaki več energije vlagajo v izboljšanje ocenjevanja količinskega stanja podzemnih voda ter napovedovanja in opozarjanja pred izjemnimi hidrološkimi pojavi (hidrološkimi sušami v vodonosnikih). Ob tem identificirajo območja podzemnih voda s pogostimi pojavi ali trendi hidroloških suš in skrbijo za izboljšanje upravljanja podzemnih voda na področju preskrbe prebivalstva s pitno vodo in ohranjanja ekosistemov, ki so povezani s podzemno vodo. »Na splošno torej lahko rečemo, da so, gledano obdobjno, količine vode v Sloveniji za potrebe pitne vode zadostne in nadpovprečne, predvsem lokalno pa zaradi sezonskih nihanj in razlik v geografski razporeditvi lahko v sušnih sezonah in ob povečani porabi prihaja do pomanjkanja pitne vode, še zaključuje dr. Peter Frantar.

»Kakovosti pitne vode se bistveno ne razlikuje po regijah, ampak predvsem po velikosti vodovoda, ustrezni pripravi vode, upoštevanju režima na vodovarstvenih območjih, pomembna je kakovost vira vode, idr.«



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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števil samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



ABC

A Redna telesna dejavnost mora biti dovolj intenzivna in istočasno tudi varna.

B Telesna dejavnost je pomemben dejavnik pri preventivi in zdravljenju osteoporoze.

C Šport z veliko telesno dejavnostjo zveča mišično moč in kostno maso.



Čas za šport proti osteoporozi

Ljudje, predvsem mladi, lahko s športnimi dejavnostmi deloma poskrbijo, da v starosti ne bodo imeli težav z osteoporozo, pri kateri gre za to, da ima posameznik oslabiljene kosti oziroma zmanjšano kakovost ter količine kostnine. Poletje torej velja izkoristiti za utrjevanje kostne mase na zabaven in hkrati koristen način – s športom. Dnevi so dovolj dolgi, vreme je primerno, zato izgovorov za dejavno in zdravo življenje ni.

Avtorica: **Katja Štucin**

V vseh življenjskih obdobjih je gibanje oziroma telesna dejavnost zelo pomembna. V mladosti večja telesna dejavnost z večjimi obremenitvami, na starost previdnejša in življenjskemu obdobju primerna. V zdrav življenjski slog zagotovo sodi ukvarjanje s športom. Športi, pri katerih izvajamo telesno dejavnost, vplivajo na srčno-žilni sistem,

na mišice, mišično moč, na koordinacijo, na ravnotežje, kar pomaga pri preventivi in zdravljenju veliko bolezni. Med drugim je po besedah asist. dr. sci. Boštjana Salobirja, dr. med., pomemben tudi za kosti, saj poleg načina življenja, škodljivosti, kot sta alkohol ter kajenje, bolezni in zdravila, nanje vplivajo tudi telesne dejavnosti. Bolezen kosti – osteoporoza pomeni, da se kostna masa zniža, zmanjša se kakovost kostnine in oslabi arhitektura kosti do te mere, da že manjše poškodbe povzročijo zlome. Količino kostnine sicer določa dednost v 50 do 80 odstotkih, prav tako je tudi verjetnost zlomov dedno pogojena. Ustrezna telesna dejavnost pa zmanjša verjetnost padcev, poveča varnost gibanja ter upočasni upad kostne mase.

Primerne vrste športa

Telesna vadba vpliva na celotno okostje, vendar bolj na kosti, ki so neposredno obremenjene z vajo. Kost torej odgovori na

mehansko obremenitev na tistem delu, kjer ji je neposredno izpostavljena. Spremembe v kostnem tkivu so odvisne od intenzivnosti, pogostosti in trajanja telesne vadbe. »Telesna dejavnost je vsekakor pomemben dejavnik pri preventivi in zdravljenju osteoporoze, a sama ni dovolj. Poveča pa učinkovitost zdravljenja za osteoporozo. Ob tem je treba zagotavljati primerno prehrano z dovolj beljakovinami, vitamina D, kalcija, pa tudi drugih mineralov in vitaminov. Odsvetuje se škodljivosti, kot sta alkohol in kajenje. Prenehanje s slednjim vpliva skoraj tako kot zdravljenje, skupaj pa je učinek še boljši,« poudarja sogovornik. Na kostno maso sicer bolj vpliva telesna dejavnost, ki s telesno težo obremenjuje kosti, in pa vaje za mišično moč. Slednje nimajo večjega učinka na kosti, če niso povezane z vajami z obremenitvijo s telesno težo. Je pa res, da se zdravim mladim ljudem priporočajo vse vrste športa. Z večjo telesno dejavnostjo v mladosti se doseže večjo največjo kostno maso, ki kasneje v starosti služi

kot nekakšna zaloga. Pri starejših je verjetnost zlomov večja, zato se priporoča predvsem rekreativna telesna dejavnost, to so hoja, lahek oziroma počasen tek, ples, skratka predvsem športe, kjer ni večjih obremenitev in možnosti poškodb. Na splošno so priporočene vaje za ravnotežje, vaje za moč vsaj dvakrat tedensko, aerobna telesna dejavnost 30 minut pet- ali večkrat tedensko (hoja, sobno kolo, počasen tek, itd.). Ob tem je vedno treba upoštevati navodila za preprečevanje prekomernih obremenitev hrbtenice ob telesnih dejavnostih in 5 do 10 minut dnevno opravljati vaje za večjo moč mišic, ki uravnavajo hrbtenico.

Šport koristi!

Vpliv telesne dejavnosti je lahko dolgotrajen, še posebej če je bila v mladosti zelo intenzivna, prispeva k večji kostni masi in zmanjša možnost nastanka osteoporoze. Je pa res, da je vpliv dokaj majhen in z leti pada. Ob dejavnosti pride do obremenitve kosti, običajno najbolj tistih, ki nosijo težo telesa. »Obremenitev kosti spodbudi pregrajevanje kosti. Nova kost nastaja v predelih, ki so bolj obremenjeni, v manj obremenjenih predelih se v nekaterih delih kosti količina kostnine celo nekoliko zmanjša. Pregrajena kost lažje prenaša trenutne obremenitve. Odgovor kosti na obremenitve z leti pada, sočasno pa se s staranjem kostna masa tudi izgublja. Odgovor kosti na obremenitev je odvisen od stopnje obremenitve, od same kosti ter hormonskega in metabolnega stanja osebe. Ob manjši telesni dejavnosti se pridobljena kost spet izgubi. Ob podhranjenosti kost težko ustrezno odgovori na obremenitve, tako da se lažje pojavijo pike zaradi utrujenosti. Velike telesne obremenitve pomembno zvečajo tvorbo kostnine in odpornosti kosti na zlome. Na drugi strani pa visoka intenzivnost vadbe poveča možnost nenadnega vpliva velikih sil na kost, ki lahko povzročijo zlom. Še posebej pomembni so padci z višine doma, padci med tekom, kolesarjenjem, nenadno dvigovanje zelo težkih predmetov, obračanje telesa, udarci, ki pomembno večajo verjetnost poškodbe sklepov, mišic ter seveda

tudi zlomov,« opisuje asist. dr. sci. Boštjan Salobir, dr. med. Torej, šport res lahko koristi, na drug strani pa prav tako poveča možnost zlomov.

Previdnost ne bo odveč!

Visoka intenzivnost vadbe ima kot vsako zdravilo tudi stranske učinke, ki jih je več, če je kost šibkejša. Tekmovalna narava športa lahko denimo tudi zveča verjetnost zlomov. Šport z veliko telesno dejavnostjo na eni strani zveča mišično moč in kostno maso, na drugi strani pa poveča verjetnost poškodb. Na starost, ko nas osteoporozni zlomi najbolj ogrožajo, moramo biti pri telesni dejavnosti previdni. Pri hudi osteoporozi z zlomi priporočamo previdno, postopno telesno vadbo, lahko rečemo, da naj tak posameznik začne s t. i. rekreacijo ali celo fizioterapijo ter nato intenzivnost počasi veča. Ljudje z osteoporozo morajo biti previdnejši, še posebej tisti, ki so že imeli zlome. Izogibati se morajo večjim obremenitvam in poškodbam. Večkrat je na mestu posvet z domačim zdravnikom, po zlomih pa s travmatologom ali fizioterapevtom, saj napačni gibi in pretiravanje lahko vodijo do novih poškodb. Pri ponovni mobilizaciji naj začnejo z manjšimi obremenitvami, ki jih nato povečujejo. Pri pojavu bolečin naj se poskušajo težavam izogniti z zmanjšanjem intenzivnosti ter zamenjavo vaj. Pri osteoporozi, še posebej po zlomih vretenc, odsvetujemo dvigovanje težjih predmetov in predklone, pri katerih pride do upogibanja hrbtenice. Odsvetujemo tudi tek in sunkovite gibe, prav tako nekatere športe, med njimi tenis, jahanje, golf ..., ki hrbtenico zelo obremenjujejo. Vsekakor se je bolje izogibati dejavnostim, pri katerih je možnost padca, na primer pri rolanju, deskanju, hitrem alpskem smučanju, gorskem kolesarstvu ... Res velja še enkrat več opozoriti, da naj se posamezniki z osteoporozo pred začetkom vadbe posvetujejo s fizioterapevtom ali zdravnikom, saj je pravzaprav težko na splošno določiti intenzivnost, pogostost, trajanje in način vadbe, ki bi najugodnejše delovala na okostje.

»Obremenitev kosti spodbudi pregrajevanje kosti. Nova kost nastaja v predelih, ki so bolj obremenjeni, v manj obremenjenih predelih se v nekaterih predelih kosti količina kostnine celo nekoliko zmanjša.«

Kdo vam lahko pomaga?

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MAJA KOZLEVČAR ŽIVEC

Barjanska cesta 62, Ljubljana,
tel.: 01/280 96 80,
www.physis-ordinacija.si,
physis.ordinacija1@gmail.com

Opravljamo meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom. Opravljamo tudi fiziatrične preglede.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov
Medicinski center, Terme Portorož	Obala 33, 6320 Portorož	05/69 28 062	www.lifeclasse.net/si/terme-wellness/medicinski-center
Ambulanta za osteoporozo GAIA MED	Prečna 2, 6230 Postojna	05/720 33 33	http://gaiamed.si/si/ambulante/ambulanta-za-osteoporozo-gaia-med/
Denzitometrija, medicinska diagnostika, d.o.o.	Erjavčeva ulica 28, 5000 Nova Gorica	05/393 67 75	info@denzitometrija.si
Ordinacija ginekologije in porodništva Bežigrjski dvor	Peričeva ulica 15, 1000 Ljubljana	01/436 43 00	www.ginekologija-bd.si
ZASEBNA ORDINACIJA Anderle Alojzija	Kopališka cesta 7, 4240 Radovljica	04/531 49 50	anderle.smon@siol.net

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

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

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

Zobni vsadki za vse življenje.
Doc. dr. Marko Božič, dr. med., dr. dent. med.
Specialist maksilofacialni kirurg.
Tel.: 040 579 112, www.omf.kirurgija.com

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

Ginekologija in urologija

Zasebna gin. Ordinacija AMBER
dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24
email: amber.ordinacija1@gmail.com
www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondicije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

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

Dermatologija

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

Lekarne

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

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

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.

Alternativa

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

Homeopatska zdravila

Lekarna Ormož
Ptujška c. 25, tel. 02 740 01 33
Opekarniška cesta 2b, 02 740 01 08
www.lekarnaormoz.com

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Medicinski pripomočki

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

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



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



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 Dravljica, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, 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, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik – Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto – Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

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

VIKTORIA

Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

OPTIKA KUCHAR 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

Fotooptika RIO s.p.

fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

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.

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest števk samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: ABC102

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. avgusta 2017



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 IRMAN d.o.o.

Zalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

ABC mozaik

Čepki za ušesa VODASTOP

Če imate občutljiva ušesa, si pred dopustom priskrbite silikonske čepke. Po meri izdelani čepki se popolnoma prilagajajo ušesu in nudijo popolno zaščito pred vdorom vode in hrupom. Primerni so za odrasle in otroke s pogostimi vnetji ušes in za vse, ki zaradi hrupa v okolju težko zaspi. www.widex.si



Po meri izdelani čepki ščitijo ušesa pred vodo in hrupom

Podjetje **Advanta d.o.o.**, ustanovljeno leta 2008, slovenskemu trgu nudi pristne in kakovostne izdelke s tradicijo. Medicinski pripomočki so visoko kvalitetni priznanih evropskih in ameriških proizvajalcev:

Oculus-SonomaPharma,
Medika, Medline,
BAPMedical,
Pharmaday,
Pharmacure



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

Kako zmanjšati potenje v poletnih dneh?



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

Krepko smo že zakorakali v vroče poletne dni in hkrati s sončnimi žarki se nam je pridružilo tudi nadležno potenje, ki nam lahko zagreni marsikateri pomemben dogodek. Navadno nas povečano potenje preseneti v najbolj neprimernih trenutkih, pred pomembnimi sestanki ali srečanji, ko naenkrat zavohamo neprijeten vonj ali ko na majici opazimo potne madeže. Potenju se seveda ne moremo povsem izogniti, znoj je namreč vsakodnevni spremljevalec poletja in vročih dni, lahko pa ga omilimo. Kako se torej lahko s potenjem najučinkoviteje spoprimemo?

Higiena, depilacija in primerna prehrana

Jutranje prhanje, dezodorant in kapljica najljubšega parfuma bodo v veliki meri pripomogli, da tudi največja vročina iz vas ne bo potegnila neprijetnega smrada po znoju. Sveži znoj namreč nikoli ne smrdi tako kot star. Potenje lahko zmanjšate tudi z omejitvijo pitja kave in čaja na samo dve skodelici na dan. Večja količina kave oz. čaja dviguje telesno temperaturo in s tem se potenje še poveča. Metabolizem enako pospešujejo energijske pijače, ki prav tako povečujejo potenje. Če se želite izogniti nepotrebnim še večjim potnim madežem, se vsaj v poletnih mesecih izogibajte preveč začinjeni hrani, morda zmanjšajte še uživanje mesa. Pri hrani raje posežite po grozdju in paradižnikovem soku, ki na telo učinkujeta hladilno. Meso in prigrizke lahko zamenjate s sadjem ter zelenjavo in se izogibate

alkoholu. Priporočljivo je tudi pazljivo izbrati oblačila, ki jih nosite v vročih dneh. V majicah iz umetnih tkanin bo znoj še bolj moteč, zato se raje oblecite v bombažne tkanine, v katerih koža lahko diha.

Varno in trajno zmanjšanje potenja pod pazduho z miraDry®

Če vam dezodoranti in antiperspiranti niso pogodu, lahko potenje pod pazduho zmanjšate tudi z revolucionarno terapijo miraDry®, ki je trajna rešitev za občutek čistosti, samozvesti in brezskrbnosti ter prvi in edini sistem, s katerim brez kirurškega posega v telo lahko dosežemo trajno zmanjšanje potenja pod pazduho. MiraDry® nima prave alternative med postopki odstranjevanja žlez znojnic v predelu pazduh, vsaj ne kirurške. Enako trajen učinek lahko namreč dosežemo le s kirurškimi posegi, kjer ali mehansko odstranimo znojnice v podkožju s strganjem ali odsesavanjem ali s pregrevanjem s podkožnimi laserskimi oz. radiofrekvenčnimi nastavki. Pri tovrstnih postopkih se lahko pojavijo trajni stranski učinki, kot so brazgotine, in drugi nepričakovani zapleti, povezani s kirurškimi posegi. Če se odločimo za injiciranje botulinjskega toksina v pazduhe, pa ta zmanjša potenje za približno osem mesecev, nato pa potrebujemo novo terapijo, zato ga prav tako ne moremo šteti med prave alternative terapiji z miraDry®.

Po terapiji takoj k vašim dejavnostim

Sistem miraDry® deluje s tehnologijo miraWave™, ki je dokazano izredno učinkovita metoda za odpravljanje znoja in neprijetnega vonja žlez znojnic pod pazduho. Energija ustvari nadzorovano toploto na delu pod pazduho, kjer se nahajajo žleze znojnice, in jih varno odstrani. Napredna zasnova sistema miraDry® med postopkom tudi neprestano hladi kožo, zato so terapije varne in ne povzročajo nelagodja. Ker tehnologija deluje globoko v podkožju, kjer se poleg znojnic nahajajo dlani mešički, miraDry® po-

ne kod uporabljajo tudi za odpravljanje prekomerne poraščenosti pazduh (z eno terapijo odpravi okoli 70 odstotkov dlačic). Po posegu strokovnjaki svetujejo uporabo določenih mazil in poseben režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje v smislu mirovanja ni potrebno, se pa morate za vsaj nekaj dni izogniti intenzivnim obremenitvam pri športu.

Izberite samozavest

Če se torej želite počutiti samozavestno in želite biti brez strahu, da bi se na vaši majici pod pazduho pojavili mokri madeži in se hkrati ne želite več ukvarjati z belimi madeži na oblačilih, ki jih povzročajo antiperspiranti ter dezodoranti, bo terapija z miraDry® za vas prava izbira. Tudi v poletnih dneh sestanki ne bodo več vir stresa, sveži in brez neprijetnega vonja prepotenih pazduh pa boste tudi ob koncu dolgega dneva.

TRAJNO ZMANJŠA POTENJE IN VONJ PAZDUH.

miraDry®

- učinkovit že po enem posegu
- neinvaziven
- odoben s strani FDA*

*Ameriška agencija za prehrano in zdravila

D DERMA CENTER MARIBOR

Derma center Maribor
Poliklinika Spera, Aškerčeva ulica 7
2000 Maribor
Telefon za naročanje: +386 (0)51 420 165
www.derma-mb.si



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:

04/ 51 55 880

ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017



Jordan*



Združitev
estetike in uporabnosti

Zobne ščetke Jordan Expert Clean lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

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

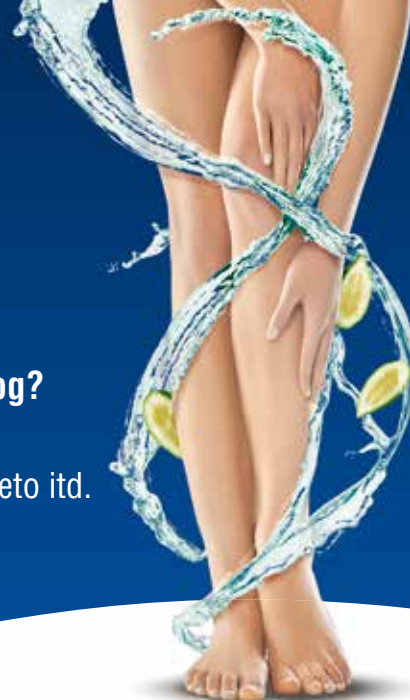
Za svežino vaših nog

Naši nasveti, ki vam bodo pomagali, da bodo vaše noge ostale lepe in lahkotne.

Ste imeli po napornem dnevu kdaj občutek utrujenih ali težkih nog?

Takšno stanje je, zlasti pri ženskah, precej pogosto, in se pojavi po dolgotrajnem stanju, ob vročem vremenu, pri nošenju čevljev z visoko peto itd.

Situacije kot so te, lahko same ali v kombinaciji pripomorejo k nastanku občutka utrujenosti v nogah, ki se stopnjuje in se pojavlja vse pogosteje.



Francoska znanost, francoski stil: nova krema Cedralex! Ko se srečata francoska znanost in francoska kozmetika visoke kakovosti

Formulacija skrbno izbranih, inovativnih sestavin v kremi Cedralex® omogoča resnične koristi, o katerih so poročale uporabnice, saj združuje tonizirajoče delovanje korziškega citronovca in hitro hladilno delovanje mentola ter tako ustvari takojšen občutek svežine, ki jo potrebujejo utrujene noge.



Cedralex: inovativna formulacija za moderen dermokozmetični izdelek

Krema s formulacijo, ki je prilagojena dnevni uporabi, ne glede na to, kje ste:

- takojšnje hladilno delovanje, ki traja več ur;
- ne pušča madežev in ne masti;
- lahko se nanese prek hlačnih nogavic;
- hitro se vpije;
- prilagojena vsem tipom kože.

Pridih Francije: korziški citronovec

Ta dragoceni, avtohtoni citrus že stoletja gojijo na francoskem otoku Korzika, saj ga cenijo zaradi njegovega pomlajevalnega delovanja ter antioksidacijskih in **vitalizacijskih lastnosti**. Korziški citronovec, ki je simbol popolnosti in redkosti, je znan tudi po **svoji mehki pulpi in svežem vonju**.



Vlaži

Cedralex prodre v vrhnje plasti epidermisa, ki postane: **gladek in mehak** pri 96 % žensk*; **navlažen** pri 98 % žensk*.

Osveži

Kombinacija korziškega citronovca in mentola ustvari takojšen **občutek svežine** neposredno po nanosu **pri 92 % uporabnic***.

Sprosti

100 % žensk je poročalo o **takojšnjem zmanjšanju občutka težkih, utrujenih nog in občutku sprostitve***.

Servier Pharma d. o. o., Podmilščakova ulica 24, Ljubljana tel.: 01/ 563 48 11

Na voljo je v lekarnah. Če občutek utrujenosti v nogah vztraja, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Cedralex® je zaradi takojšnjega delovanja primeren kot dodatna dermokozmetična pomoč ob različnih oblikah zdravljenja kronične venske bolezni (venoaktivna zdravila, kompresija, kirurški postopki...).

*Dermatološko preizkušeno za oceno sprejemljivosti kože ter oceno učinkovitosti po enkratni in večkratni uporabi, ki so jo naredili v neodvisnem laboratoriju pri 53 ženskah.

SERVIER
Healthcare

CDX0617PR1



Izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številc samo 24,65 €
+ darilo



Koda za popust: **ABC102**

Naročila na telefon:
04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do
31. avgusta 2017

