

ABCzdravja

Maj 2015

Leto 10
Številka 5

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Razcvet
pomladnih
alergij

Je zdravje
zapisano v
stopalih?

Oh, pa ne že
spet mastni
lasje

Hujšanje ne
odpravlja
celulita

Hujšamo
vsakič, ko jemo



Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430



Pomladna številka
revije Unikat
izide 14. maja 2015!

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

CURAPROX

ALOHA, HAWAII

Nova posebna izdaja priljubljene ščetke
Curaprox CS 5460 – za natančno, nežno in
učinkovito ščetkanje v havajskem slogu



 **SWISS PREMIUM ORAL CARE**



Zobne ščetke Curaprox CS 5460 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 02/620 47 49. www.flegis.si



Distribucijo revije je podprlo podjetje:



Kolofon

**Letnik 10, številka 5,
maj 2015**

Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

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

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

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

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

Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 17,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Nevropatska bolečina
- 6 Pomlad je lepa, a tudi nevarna
- 9 Pravilna izbira
vdihovalnikov pri astmi
- 10 Srčni spodbujevalnik!
- 13 Probiotiki - jih res
potrebujemo?
- 16 Motnje spolnosti pri multipli
sklerozi
- 18 Bris materničnega vratu
- 20 Razcvet pomladnih alergij
- 22 Je zdravje zapisano v stopalih?
- 24 Zagotovite si kakovostno
spanje
- 25 Povešene veke
- 26 Estetski posegi na vekah
- 28 Oh, pa ne že spet mastni lasje
- 30 Hujšanje ne odpravlja celulita
- 32 Hujšamo vsakič, ko jemo
- 34 Računalnik in pekoče oči
- 36 Akupunktura
- 38 Kdo nadzoruje zdravila?
- 40 Kdo je odgovoren za (pre)
obremenjenost otrok?
- 42 Naj se nam ne mudi
- 44 Zelene strani
- 46 Krčne žile

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

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

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

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



ZASRCE

SERVIER

Kronična venska bolezen

Kronična venska bolezen je najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen, ki prizadene osem od desetih odraslih. Bolezen se najpogosteje začne z občutkom težkih in bolečih nog. Ob toplem vremenu se omenjene težave še stopnjujejo, kar oteži uživanje v poletnih mesecih.

Razvijejo se lahko tanke, rdeče-modre žilice, ki jih imenujemo mrežaste vene, če pa se vene razširijo, izbočijo ali postanejo vijugaste, nastanejo prave varice (krčne žile). Čeprav venska bolezen ne ogroža življenja, lahko z leti napreduje in začne povzročati resnejše težave, kot so otekanje nog in odprte rane na golenih. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Servier Pharma zato letos med 12. majem in 6. junijem pripravljata projekt, kjer boste lahko ocenili, kakšno je vaše tveganje za kronično vensko bolezen in dobili koristne nasvete, kako ohraniti vene zdrave. Projekt bo potekal po več slovenskih krajih (Ljubljana, Maribor, Koper, Celje, Novo mesto, Nova Gorica, Murska Sobota, Velenje, Slovenj Gradec ...). Poleg tega bo vsako uro potekal prikaz vaj za zdrave noge. Podrobnejše informacije, kdaj bomo v vaši bližini, lahko dobite na spletni strani: www.bolezni-ven.si ali www.zasrce.si.



Multipla skleroza ob svetovnem dnevu

Multipla skleroza je kronična vnetna bolezen osrednjega živčnega sistema, za katero ocenjujejo, da je v Sloveniji obolelih 3500 ljudi. Obolevajo predvsem mladi ljudje v starosti med 20. in 40. letom, od tega je kar 75 odstotkov žensk. 27. maj je svetovni dan multiple skleroze. V

Mariboru, na Glavnem trgu bo zato 23. maja med 10. in 14. uro organiziran dogodek z naslovom Skupaj z in za multiplo sklerozo, s katero želijo javnosti sporočiti ključne informacije o sami bolezni, ponuditi možnost dodatnih informacij pri zdravnikih nevrologih in pogovore z bolniki, ki so se s to boleznijo spopadli (več informacij na www.humanitarcek.com). V zadnjem letu so bila odobrena kar tri nova zdravila teriflunomid, alemtuzumab in dimetilfumarat. Zadnje odobreno zdravilo v Sloveniji, dimetilfumarat, je peroralno zdravilo, s katerim se po vsem svetu zdravi že več kot 135 000 bolnikov. Gre za zdravilo z ugodnim varnostnim profilom, ki zmanjšuje število zagonov, upočasni napredovanje invalidnosti in preprečuje nastanek lezij v možganih.

17. maj, svetovni dan arterijske hipertenzije

Zvišan krvni tlak je ena glavnih zdravstvenih težav zahodne civilizacije in je hkrati najpogostejše srčno-žilno obolenje. Najnovejša epidemiološka raziskava iz leta 2009 kaže, da naj bi imel arterijsko hipertenzijo že vsak drugi Slovenec. Smernice opredeljujejo optimalen krvni tlak 120/80 mmHg, vrednosti nad 140/90 mmHg pa predstavljajo arterijsko hipertenzijo. Ljudje s povišanim krvnim tlakom sprva nimajo težav in pogosto niti ne vedo, da je kaj narobe, nezdravljena arterijska hipertenzija pa okvarja žile, hkrati zvišan krvni tlak predstavlja dejavnik tveganja za aterosklerozo in okvare organov ter dolgoročno ogroža zdravje in skrajšuje pričakovano življenjsko dobo. Zdravniki zato opozarjajo na pomen stalnega nadzora krvnega tlaka, ki ga lahko uravnavamo z dieto z nizko vsebnostjo soli in nasploh z zdravim življenjskim slogom – s telesno aktivnostjo in uravnoteženo prehrano ter navsezadnje tudi z jemanjem zdravil, ki nižajo krvni tlak.

**Povišan krvni tlak
in atrijska fibrilacija
sta največja dejavnika tveganja
za MOŽGANSKO KAP!**

**DOBRA NOVICA
ZA VAŠE SRCE**

Microlife BP A6 AFIB,
merilnik krvnega tlaka,
ki lahko zaznava atrijsko
fibrilacijo.

Dobavljiv v lekarnah in
specializiranih trgovinah.

microlife
Skrbite za svoje zdravje!

izpolnite in priložite:
VPD, Bled, d.o.o.
Pot na Ljubice 4, 4260 Bled
info@vpd.si / www.vpd.si

BP A6 AFIB

BEZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

Nevropatska bolečina

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Pod okriljem **Društva onkoloških bolnikov Slovenije** in **Društva diabetikov Velenje** je nastala ideja o turneji, namenjeni ozaveščanju o nevropatski bolečini. Nevropatska bolečina pesti mnoge bolnike s sladkorno boleznijo ali z rakom. Gre za kronično bolečino, ki predstavlja mnogo ovir v življenju. Za njo trpi vsak peti sladkorni bolnik, s kroničnimi bolečinami pa v Sloveniji živi več deset tisoč ljudi. Bolniki o njih neradi govorijo in pogosto molčijo, zato je pomembno, da so seznanjeni z možnostmi zdravljenja in obvladovanja kroničnih bolečin. **Trpljenje v tišini nikakor ni potrebno.** Turneja bolečinskega senzorija za ozaveščanje o nevropatski bolečini je v mesecu aprilu gostovala v nakupovalnih centrih v treh mestih po Sloveniji – v Supernovi v Kopru, v Cityparku v Ljubljani ter v Qlandii v Novem mestu.

Nevropatska bolečina je najpogostejša pri diabetikih, pogosto pa se pojavlja tudi pri onkoloških bolnikih bodisi kot posledica kemoterapije bodisi kot posledica pritiska tumorja na živčevje. Kronična bolečina prizadene vse vidike našega življenja in ima velik vpliv na družbo kot celoto. V Sloveniji neposredne stroške zdravljenja vseh oblik kronične bolečine na letni ravni ocenjujejo na okrog 122 milijonov evrov, kar vključuje zdravstvene storitve, zdravila na recept in nadomestila za odsotnost z dela. Zato je ozaveščanje o bolečini in informiranje o možnostih njenega obvladovanja ključnega pomena.

O nevropatski bolečini je treba naglas spregovoriti

Pobudniki turneje sporočajo, da si želijo, da bi se o nevropatski bolečini čim več pogovarjali in jo tako skupaj s strokovnjaki čim

bolj uspešno preprečevali, pravočasno prepoznali in učinkovito blažili. Bolečin ni treba več tiho trpeti. Moramo se zavedati, da sta pogosti spremljevalki nevropatske bolečine tudi depresija in anksioznost. Tako ta oblika kronične bolečine močno vpliva ne le na bolnika, temveč tudi na svoje, zato je izjemno pomembno, da tudi najbližji razumejo, za kakšne občutke gre in kako lahko pomagajo.

Nevropatsko bolečino je s pravilno pomočjo namreč mogoče učinkovito nadzorovati. Prav ozaveščanje in informiranje o nevropatski bolečini, za katero bolniki pravijo, da ni podobna nobeni drugi, je glavni cilj turneje bolečinskega senzorija po večjih slovenskih mestih.

Kaj je nevropatska bolečina?

Nevropatska bolečina ima pet pojavnih oblik, ki jih predstavlja tudi bolečinski senzorij: lahko je pekoča, gomazeča, zbadajoča, sunkovita ali mrazeča. Povzroča jo okvara živčevja, ki pri sladkornih bolnikih praviloma nastopi kot pozen zaplet sladkorne bolezni, a se pogosto pojavi, še preden sladkorna bolezen sploh izbruhne. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo so simptomi okvare živčevja najpogostejše razporejeni po vzorcu nogavic. Motnje se praviloma začnejo simetrično na prstih in nartu na stopalih ter se počasi širijo navzgor do kolena, kasneje se lahko bolečina pojavi tudi na rokah po vzorcu rokavic. Pri onkoloških bolnikih pa rak povzroča bolečino s pritiskom ali vraščanjem v sosednja tkiva v telesu. Če pritiska na živce, je prisotna ostra in zbadajoča nevropatska bolečina, ki jo lahko povzroči tudi zdravljenje raka, saj lahko nekatere kemoterapevtiki okvarijo periferne živce, obsevanje pa lahko poškoduje sosednje živčne korenine.

Ponazoritev nevropatske bolečine z bolečinskim senzorijem

V okviru projekta so pobudniki ponazorili pravo nevropatsko bolečino, tako da so mimoidoči lahko občutili, kakšne občutke pravzaprav doživljajo ljudje z nevropatsko bolečino. Bolečinski senzorij predstavlja pet različnih vrst nevropatske bolečine in preko posebnih senzoričnih objektov, v katere sežemo z roko, omogoča, da na lastni koži vsaj za trenutek občutimo, kaj pomeni živeti s to kronično obliko bolečine.

Pomembno je zavedanje o vseh možnostih zdravljenja kronične nevropatske bolečine

Nevropatska bolečina je kronična in jo je težko zdraviti, vendar pa jo lahko uspešno nadziramo z zdravili. Poleg neopioidnih in opioidnih analgetikov so za zdravljenje nevropatske bolečine pomembna tudi zdravila za depresijo ali epilepsijo, ki analgetično delujejo tako, da zavrejo ali modulirajo prenos bolečinskega dražljaja v možgane. Ker bolečino vsak doživlja drugače, so za obvladovanje bolečine izjemno pomembni tudi dopolnilni nefarmakološki pristopi, kot so psihoterapija, akupunktura, masaže, sprostitvene tehnike, fizioterapija in telesna vadba ter podpora domačih, prijateljev in drugih bolnikov v društvih in skupinah za samopomoč.

**Naročite se na
revijo ABC zdravja
za samo 17,90 €.**

Pokličite: 080 12 80

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A V letu 2013 je bilo prijavljenih 320 primerov salmoneloze pri ljudeh, kar je najmanjše število prijav v zadnjih desetih letih.

B Nevarnosti za okužbo zaradi pika tigrastega komarja v Sloveniji za zdaj ni.

C Slovenija je na tretjem mestu v Evropi po obolevnosti s klopnim meningoencefalitisom.

Pomlad je lepa, a tudi nevarna



Intervju: doc. dr. Maja Sočan, spec. javnega zdravja

Pomlad je v polnem razcvetu, prišli so težko pričakovani topli in sončni dnevi. A z njimi tudi nekaj nevarnosti, ki prežijo nad nami še zlasti v času, ko »kažemo več kože«, denimo piki komarjev in klopov. Ker pa ljudje že od nekdaj živimo z in med živalmi, si z njimi delimo tudi precejšnje število bolezni. Zoonoze so bolezni, ki se prenašajo z živali na ljudi. Po podatkih Ministrstva za zdravje, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je v letu 2015 v spremljanje vključenih 20 zoonoz oz. njihovih povzročiteljev. Mednje niso vključene

okužbe, ki jih povzroča tigrasti komar, saj v našem okolju za zdaj še ni zaznane nevarnosti za okužbe z boleznimi, ki jih prenaša.

Avtorica: **Petra Bauman**

ZOONOZE

Zoonoze so bolezni oziroma okužbe, ki se neposredno ali posredno prenašajo med živalmi in ljudmi. Okužba ljudi je možna z neposrednim stikom z okuženo živaljo, z zaužitjem kontaminirane hrane ali pa s posrednim kontaktom iz kontaminiranega okolja. Zoonoze povzročajo virusi, bakterije ali zajedavci. V človeško telo vstopijo z vdihovanjem, z zaužitjem preko ust, s pikom okužene žuželke ali preko kože.

Bolezen lahko pri ljudeh poteka od zelo blage oblike pa vse do smrtno nevarnih stanj. Otroci, starejši ljudje, nosečnice ter ljudje z oslabljenim imunskim sistemom so najdvozetnejši za okužbe. Okužene živali same mnogokrat ne izkazujejo znakov bolezni, zato moramo biti previdni. **Doc. dr. Maja Sočan, spec. javnega zdravja**, odgovarja, da novih vrst komarjev, ki bi jim lahko pripisali prenos

bolezni, v Sloveniji ni bilo zaznati. Tigrasti komar (*aedes albopictus*) je za Slovenijo »nov komar«, podatkov o tem, koliko ljudi na leto je »žrtev« tigrastega komarja, ni, saj ljudje zaradi tega ne obiščejo zdravnika. Po besedah doc. dr. Sočanove so ga pri nas zasledili le na Primorskem in tudi v osrednji Sloveniji, vendar natančna razširjenost in njegova zmogljivost prenosa obolenja še nista znani. Pik tigrastega komarja je neprijeten in boleč, mesto vboda je bolj rdeče in srbeče kot pri piku običajnega komarja. Bolezni, ki jih prenaša tigrasti komar (denga, čikungunja, rumena mrzlica ...), v našem podnebnem pasu ni, v Slovenijo jih prinesejo le posamezniki, ki so potovali po deželah tropskega in subtropskega podnebnega pasu. V evropskem prostoru se pojavlja s tigrastim komarjem preneseni virus Zahodnega Nila (VZN), ki se je že v devetdesetih letih pojavljal v Romuniji in Rusiji, v Srbiji, na Madžarskem in ponekod na Hrvaškem. Rezervoar zanj so ptiči.

V letu 2014 v Sloveniji obolenja z virusom Zahodnega Nila v Sloveniji niso bila zaznana. Zdravila za VZN ni. Večina okuženih (okužbo lahko potrdijo le krvni testi) celo ne razvije značilne vročine in glavobola, telo okužbo obvlada samo, vendar so te nalezljive bole-

»Zelo nevaren je ugriz okuženega klopa za otroke do prvega leta starosti ter za ljudi z oslabiljenim imunskim sistemom.«



zni vsaj v nizkem odstotku zmeraj lahko tudi smrtno nevarne. Še zlasti pri osebah z oslabiljenim imunskim sistemom, pri katerih okužba vpliva na vnetje možganskih ovojnic in na možganovino. Sicer pa le 20 odstotkov okuženih razvije bolezenske znake, podobne gripi, in le 1 odstotek zelo težko bolezni.

Tigrasti komarji so slabi letalci, pojasnjuje doc. dr. Sočanova, najraje se zadržujejo ob stoječi vodi. Če ga najdemo v svoji okolici, pomeni, da živijo nekje blizu, saj letajo na razdaljo do 300 m. Zato se, če je le mogoče, izogibajmo takšnim krajem in odstranimo vodne vire iz zunanje okolice, saj še tako majhno zajetje vode, drobna čašica, žlebovi, okrasne posode na vrtu itd. privabljajo komarja, ki se tam razmnožuje.

Pred piki nas sicer ščitijo oblačila, mreže in druge fizične zaščite, kemična sredstva (mazila, razpršila) pa moramo pravilno uporabljati, to pomeni, da sredstvo vedno nanesemo na vse izpostavljene površine in to večkrat.

Klopni meningoencefalitis

Število okuženih klopov vsako leto variira, saj je številka odvisna od tega, koliko jih prezimi. Lanska sezona je bila zanje neugodna, saj je bilo od spomladi do jeseni registriranih »le« okoli 100 primerov obolenj s klop-nim meningoencefalitisom (KM). V nekaterih sezonah se ta številka povzpne tudi na 400. KM je zoo-

noza, ki se prenaša z vbodom klopa *Ixodes ricinus*. Je virusna bolezen osrednjega živčevja. Okužbo povzroča virus iz družine *Flaviviridae*. Virus se lahko prenaša tudi z uživanjem nepasteriziranega kozjega, ovčjega ali kravjega mleka oziroma mlečnih izdelkov.

Pojavlja se sezonsko, največ od meseca maja do oktobra, kar je povezano z biološko aktivnostjo klopov. Prvi znaki KM so podobni gripi in se pojavijo sedem do štirinajst dni po okužbi. Pri človeku se lahko pojavi utrujenost, slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina in glavobol, kasneje lahko nastopijo znaki, značilni za meningitis, kot so visoka temperatura, močan glavobol, slabost in bruhanje, lahko celo nezavest in smrt. Okužbi so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, še posebej pa tisti, ki se veliko gibajo v naravi oziroma je njihov poklic povezan z delom na prostem. Slovenija velja za endemično območje KM in se še vedno uvršča na tretje mesto med evropskimi državami. Največ primerov okužb ugotavljajo na Gorenjskem, Koroškem in v osrednji Sloveniji. Zadnja leta spada med ogrožena območja tudi Goriška. Delež prebivalstva, ki se v Sloveniji redno cepi, je nižji od 10 odstotkov.

V letu 2013 je bil v Sloveniji zaznan prvi primer okužbe kot posledica zaužitja mleka. Zboleli so člani družine, ki so pili surovo kozje mleko. Bolezen se je razvila pri vseh članih, razen pri osebi, ki se je redno cepila.

V letu 2015 se bo vzorčilo surovo mleko na mlekomatih z namenom spremljanja stanja kontaminacije z virusom KME.

Zdravila za okužbo s klopom ni, vsi bolniki pa ne obolijo enako. Zelo nevaren je ugriz okuženega klopa za otroke do prvega leta starosti ter za ljudi z oslabiljenim imunskim sistemom. Bolnišnična oskrba zajema preblevanje akutne faze bolezni, tj. nadomeščanje tekočin, lajšanje močnega glavobola, spremljanje krvnega tlaka.

Obolevnost: leta 2008: 251 primerov, leta 2009: 304 primeri, leta 2010: 166 primerov, leta 2011: 247 primerov, leta 2012: 164 primerov, leta 2013: 310 primerov in leta 2014: 102 primera.

Okužba s KM je ena od dvajsetih zoonoz, ki so v letu 2015 vključene v spremljanje – program monitoringa je sestavljen v sodelovanju Ministrstva za kmetijstvo, okolje in prehrano, Ministrstva za zdravje ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje, pri programu sodelujejo še Veterinarska fakulteta Univerze v Ljubljani in Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano.

Med najpogostejšimi zoonozami so **salmoneloza, kampilobakterioza ter okužba z E. coli**. Druge so še **bruceloza, kampilobakterioza, ehinokokoza, okužbe z enterobakteri, listerioza, trihineloz, tuberkuloza (leta 2013 zabeleženih 140 novih obolenj), jersinioza, Q-vročica, cisticerkoza/trakuljavost, dermatofitoze, steklina (od leta 1950 ni bila zabeležena več nobena okužba pri ljudeh), MRSA, okužbe z enterokoki, okužbe z norovirusi, okužbe s hepatitisom A**.

Kampilobakterioza

Okužba se najpogosteje širi z uživanjem toplo-tno slabo obdelanega, zlasti perutninskega mesa, ter z živili, ki so bili s takšnim mesom v stiku. Možen je tudi prenos z vodo in kontaktni prenos med ljudmi ali z domačimi živali na ljudi. Kampilobakter je od leta 2009 dalje najpogostejši prijavljen bakterijski povzročitelj

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

S Forthom nazaj v gozdove!

FORTH proti klopom

- popolnoma naravne sestavine
- ni potrebno nanašati na kožo
- deluje ves dan
- brez vonja

Pred klopi se bomo učinkovito zaščitili z naravnim zaščitnim sredstvom Forth proti klopom:

- je najučinkovitejši repelent proti klopom na tržišču,
- deluje ves dan – večinoma zadostuje le eno pršenje na dan, medtem ko ostala sredstva delujejo le 4 - 8 ur,
- je iz popolnoma naravnih sestavin – vsebuje izvleček rastline bolhač, ki se po uporabi povsem razgradi pod vplivom svetlobe in ne ostaja na obleki ali v okolju,
- ni ga potrebno nanašati na kožo – dovolj je, da se temeljito napršimo po izpostavljenih delih obleke, predvsem po robovih, obutvi in nogavicah. Na obleki ne pušča madežev!
- je brez vonja.

Na voljo v večini trgovin in lekarn.

BIOTEH d.o.o., Zg. Jarše, Preserska c. 9, 1235 Radomlje, Slovenija, tel. 01 52 83 969, www.biotech.si

Repelent uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Zelo nevaren je ugriz okuženega klopa za otroke do prvega leta starosti ter za ljudi z oslabiljenim imunskim sistemom.«



gastroenterokolitisov (driska, bolečina v trebuhu, vročina) v Sloveniji, na drugem mestu so salmonelle in okužbe z E. coli.

Rezervoar: Kampilobaktri so bakterije, katerih naravni življenjski prostor je črevesje ptičev in sesalcev. Zato jih pogosto izolirajo zlasti iz prebavil perutnine, lahko pa tudi drugih klavnih živali, kot na primer prašičev, govedi, ovc, tudi domačih ljubljencih, kot so psi in mačke. Njegovo prisotnost so potrdili tudi pri divjih pticah in okoljski vodi. Posredno pa lahko med proizvodnim procesom pride tudi do okužbe živil, s katerimi se potem lahko okuži človek.

Od leta 2008 dalje število prijav kampilobakterioze ostaja na približno enaki ravni. Umrli ni nihče. Povprečna številka obolelih na letni ravni je 1000.

Salmoneloza

Najpogostejše jo povzročata *Salmonella Enteritidis* in *Salmonella Typhimurium*, sicer obstaja okoli 2600 podvrst. Prenaša se predvsem z uživanjem termično slabo obdelanega perutninskega mesa ali domačih proizvodov, ki vsebujejo surova jajca, kot na primer tiramisu, majoneza in razne kreme. Bakterija se lahko prenaša tudi s premalo očiščenim kuhinjskim priborom, kot so noži, deske za rezanje ipd., ali z nezadostno higieno rok. Možen je tudi neposredni prenos s človeka na človeka (fekalno-oralna pot), pri tem pa je potrebno veliko število mikrobov (minimalno 1000 bakterij). Salmonela se razmnožuje med 10 in 47 °C. Odporna je proti zmrzovanju, uniči pa jo segrevanje nad 70 °C vsaj 15 sekund.

Večina ljudi preboli salmonelozo brez znakov bolezni v nekaj dneh, pri nekaterih se pojavi gastroenterokolitis, možni so tudi zapleti. Umrljivost je zelo nizka in je manjša od 1 odstotka. Največ prijav je bilo leta 2003 (4005 primerov oz. 28 izbruhov bolezni), odlej se je število prijavljenih okužb znižalo za več kot 90 odstotkov, leta 2013 je za salmonelozo zbolelo 320 oseb.

Okužbe z VTEC – verotoksična *escherichia coli*

Escherichia coli (E. coli) je vrsta bakterij iz rodu ešerihij. Predstavlja velik del normalne črevesne mikroflore pri sesalcih. Nekateri sevi E. coli so virulentni in povzročajo črevesne in zunajčrevesne okužbe. Za salmonelami in kampilobaktri so E. coli tretji najpogostejši bakterijski povzročitelj drisk v Sloveniji. Med letoma 2005 in 2014 je bilo zabeleženih od 113 do več kot 200 prijav E. coli letno.

Rezervoar: prežvekovalci, predvsem mlado govedo in divjad.

Pazimo pri jajcih in jajčnih izdelkih

Zadnji dostopni podatki EFSA (Evropske agencije za varno prehrano), objavljeni letos za leto 2013, zajemajo podatke o zoonozah v 32 evropskih državah (od tega 28 držav članic EU). Najpogostejša zoonoza je bila kampilobakterioza, ki se je po večletnem trendu naraščanja ustalila. Upadlo je število salmoneloz, predvsem pri perutnini, prav tako je zaznati upad jersenioz (v svinjah in njihovih izdelkih), naraslo pa je število listerioz in okužb z E. coli. 28,9 odstotkov izbruhov bolezni (ko naenkrat zbolijo večje število ljudi), ki kažejo na zastrupitev s hrano ali vodo, ni bilo mogoče vzročno pojasniti. Prenosniki izbruhov so sicer v glavnem jajca in njihovi izdelki, gostilniška hrana ter ribe in izdelki iz njih.

Zoonoze so povečini enosmerne, kar pomeni, da se med ljudmi ne prenašajo. Ko smo preboleli zoonozo, smo nanjo večinoma imuni, kar pa ne velja za salmonelo, saj se lahko v življenju večkrat okužimo z drugačno bakterijo.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00

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

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

www.adrialab.si



Pravilna izbira vdihovalnikov pri astmi



Intervju: prof. dr. Ema Mušič

Avtorica: **prof. dr. Ema Mušič**

Sodobna znanja omogočajo bolniku z astmo preskrbeti uspešna zdravila, ki so primerna za ugotovljeni tip astme. Imamo namreč številne tipe astme – fenotipe, pri katerih se odločamo za izbrana zdravila. Po razpoznavi tipa astme predpišemo stalno ali občasno inhaliranje olajševalnih in/ali bazalnih protivnetnih zdravil, ki v dihalna pota prispejo z različnimi vdihovalnimi napravami. Bolniki jih preprosto imenujejo »pumpice«, pa naj bodo to vdihovalniki, ki ustvarijo meglice z zdravili, ali pa prah, ki ga naprava po aktivaciji bolnika sproži v vdihani zrak. Tako nastali prašni oblaček sestavljajo v nekaterih vdihovalnikih večji, v novejših pa izredno majhni (ekstra majhni) delci zdravila. V praksi so ugotovili, da so prednostni tisti vdihovalniki, iz katerih z zelo preprostim postopkom bolniki z različnimi fenotipi astme, tudi z najtežjimi oblikami bolezni in z oslABLJENO zmožnostjo vdihavanja, dosežejo stabilno umiritev astme. To je možno doseči z vdihovalniki, iz katerih se v izvedbi vdihavanja sprostiti ekstra majhni delci zdravila, ki so manjši od dveh mikronov (pov-

prečno približno 1,5 mikrona, starejši pa omogočajo delce okrog 3–5 mikronov) in zavzamejo pot napredovanja v pljuča do malih bronhiolov, kjer je glavno dogajanje astme. Zdravilo v tako majhnih delcih bronhiole odpira in bolniku omogoča sproščeno dihanje, izločanje nastale sluzi in umiritev kašlja. Taki mikrodelci zdravila se z vdihanim zrakom lahko preprosto prevrtnijo v tisti del pljuč, kjer se dogaja astma, to pa je področje pljučne periferije. In bolnik olajšano zadihava. Posameznikom se zdi, da postanejo lahki, da niso zaposleni z borbo za zrak. Tudi, da so noči spet mirne, brez kašlja, dušenja in le včasih je potreben dodaten nočni vdih zdravila.

Večina zdravil v teh sodobnih vdihovalnikih je kombinacija dveh pripravkov, torej protivnetnega in olajševalnega zdravila. Obstajajo pa tudi taki z enim zdravilom, ki je danemu fenotipu astme potrebno. Ampak srečujemo se z neverjetno preprostim in zanemarjenim problemom, da konkretni bolnik o sestavi zdravila in o mehanizmu pravilne sprostitve zdravila v vdihani zrak ni zadosti dobro poučen in ne ravna pravilno. Govorimo o neustreznem sodelovanju bolnika pri zdravljenju, čeprav je najpogostejši vzrok premalo nazoren pouk in razlaga zdravniku o tem postopku, kar moramo izboljšati. Namreč poudariti moramo, da niso vse »pumpice« enake, da se zdravila v večjih delcih in grobih aerosolih usedajo previsoko v dihalnih poteh, lahko že v žrelu in grlu, tja, kjer se dogaja bolezen, pa ne pridejo. In astma se ne izboljša. Pri vsakem obisku zdravnika moramo to zgodbo o mikrodelcih obnavljati in preverjati, kako bolnik ravna.

Zdaj sta na razpolago dve vrsti za vdihavanje mikrodelcev: tip razpršila in nexthaler, iz obeh se vdahne s pripravo v priprti ustni-

cah. Najenostavnejši je nexthaler z značilnimi tremi koraki bolnikove aktivnosti: odpreti pokrovček, inhalirati skozi priprte ustnice in zapreti pokrovček. Manever je neodvisen od moči in volumna vdihavanja. Ekstra majhni delci zdravila v majhna dihalna pota. Prednost vdihovalnikov z ekstra mikrodelci zdravil so preverjali tako, da so primerjali vdihavanje zdravil iz starejših turbuhalerja ter diskusa in iz novega nexthalerja.

Med skupinami bolnikov, ki so vdihovali s turbuhalerjem večje delce ali pa prah iz diskusa ali zdravila iz nexthalerja, jih je tri četrtine med njimi izjavilo, da želijo v prihodnje obliko zdravila v nexthalerju, ker so ob njem občutili najboljši učinek v sprostitvi dihanja in je bila raba najbolj enostavna. Bolnikom je privlačno tudi to, da ob odprtju pokrova slišijo klik, med vdihom, ko sprožijo vdihovalnik, ponovno slišijo klik in začutijo sladek okus, nato pa po inhalaciji ob zaprtju pokrova na števcu vidijo število še razpoložljivih vdihov v napravi. Zdravilo se iz nexthalerja v nobeni legi ne more stresti navzven. Še najbolj vabljiv je hiter nastop delovanja.

Dejavniki manj uspešne terapije astme so torej povezani z oceno tipa astme, z izbiro zdravila, z obliko vdihovalnika, kjer imajo pozitivno prednost novi z generiranjem ekstra majhnih delcev in še posebej s poučevanjem bolnika o pravilni uporabi. Izkušnje kažejo, da novi vdihovalniki olajšajo obstrukcijo pri astmi tudi pri najtežjih fenotipih bolezni s kroničnim eozinofilnim vnetjem, kjer smo še nedavno segali po nevarno visokih dozah sistemskih glukokortikoidov. Ogromno doprinese prijazna in poučna komunikacija terapevta z bolnikom, saj samo predpis recepta nikakor ne vodi v uspeh.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Glavna indikacija za vstavev srčnega
spodbujevalnika je bradikardija.

B Srčni spodbujevalnik proži električne
impulze, ki generirajo srčni utrip.

C Poseg vstavitve srčnega spodbujeval-
nika je kratek in nezapleten.



Srčni spodbujevalnik

Srčni spodbujevalnik ali pacemaker je majhna naprava, vstavljena v prsni koš, ki služi uravnavanju nenormalnega srčnega ritma. S pomočjo električnega impulza proži srčni utrip, da se srce krči z normalno frekvenco. Prvi srčni spodbujevalnik je leta 1958 vstavil švedski kardiokirurg Ake Senning v sodelovanju s kardiologom Rune-jem Elmquistom. Pri nas pa sta bila pionirja srčni kirurg Miro Košak in kardiolog Anton Jagodic, ki sta skupaj s sodelavci leta 1965 vstavila prvi srčni spodbujevalnik bolnici s popolnim preddvorno-prekat-

nim blokom. Dandanes v Sloveniji vstavijo približno 450 srčnih spodbujevalnikov letno in 50 kardioverter-defibrilatorjev na milijon prebivalcev.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Motnje srčnega ritma

Srčni spodbujevalniki se uporabljajo za zdravljenje motenj srčnega ritma. Motnja srčnega ritma ali aritmija, ki je najpogostejše zdravljena

z vstavitvijo srčnega spodbujevalnika, je bradikardija – prepočasen ritem srca. Takrat srce ne more zagotoviti zadostnega pretoka krvi po telesu, kar ljudje občutijo kot utrujenost, težko sapo, vrtoglavico ter občasne izgube zavesti. Pomembna aritmija lahko povzroči tudi izgubo zavesti in smrt.

Razumevanje električnega sistema srca

Srce je sestavljeno iz štirih votlin: desnega preddvora, levega preddvora, desnega prekata in levega prekata. Vsako srce ima svojo



**20%
oleuropeina**

OLJČNI LISTI
moč narave Mediterana

**za uravnavanje
krvnega tlaka**

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



NUTRILAB
OLJČNI LISTI
izvleček
v kapsulah

standardizirano
na 20% oleuropeina

Prehransko dopolnilo
60 KAPSUL

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah Müller.

www.nutrilab.si

»Trajni srčni spodbujevalnik je implantiran (vsajen) v telo, s srcem pa ga povezujeta ena ali dve elektrodi. Sestavljen je iz baterije, računalniškega generatorja in žic s senzorji (elektrode). Ohišje pulznega generatorja je iz titanija, v notranjosti pa so mikroprocesor (majhen računalnik), litij-srebrova baterija in električno vezje.«



električni sistem, ki nadzoruje srčno frekvenco in ritem. Z vsakim srčnim utripom se električni signal razširi iz desnega preddvora v levi preddvor in nato v oba prekata. S potovanjem impulza se srce skrči, kar deluje kot črpalka, ki požene kri po telesu (kri potuje iz obeh preddvorov, s krčenjem prekatov pa nadaljuje svojo pot v aorto in naprej). Električni signal pri zdravem srcu izvira iz skupine celic, imenovanih sinusni vozli, ki se nahajajo v desnem preddvoru (t. i. glavni pacemaker). Glavni pacemaker določa, s kakšno fre-

kvenco se bo naše srce krčilo. Ko električni impulz potuje z vrha srca proti dnu, le-ta koordinira, kdaj se bo vsaka celica v srcu skrčila.

Kako deluje srčni spodbujevalnik?

Trajni srčni spodbujevalnik je implantiran (vsajen) v telo, s srcem pa ga povezujeta ena ali dve elektrodi. Sestavljen je iz baterije, računalniškega generatorja in žic s senzorji (elektrode). Ohišje pulznega generatorja je iz titanija, v notranjosti pa so mikroprocesor

(majhen računalnik), litij-srebrova baterija in električno vezje. Elektroda je žica, narejena iz srebra, platine in iridija. Izolirana je s silikonom. Srčni spodbujevalnik zaznava in nadzoruje frekvenco in ritem srca. Elektrode zaznavajo električno aktivnost, ki pošilja informacijo računalniku v generatorju. Če je ritem nenormalen, računalnik pošlje generatorju impulz, ki preko žic potuje do srca. Na tak način spodbujevalnik generira srčni utrip oziroma ritem.

Zdravnik lahko s pomočjo programatorja (poseben računalnik) preko magnetne ročke neinvazivno komunicira s srčnim spodbujevalnikom v podkožju. Nastavi lahko parametre, kot sta frekvenca in amplituda stimulacije, iz srčnega spodbujevalnika pa lahko tudi pridobi nekatere podatke, kot je npr. iztrošenost baterije, število izrednih utripov, gibanje srčne frekvence v določenem obdobju, usklajenost ali neusklajenost krčenja preddvorov in prekatov ipd. Podatki so lahko koristni in pomagajo pri nadaljnjem zdravljenju bolnika.

Prvi spodbujevalniki so spodbujali s stalno frekvenco, ne glede na ohranjenost lastno bitje srca. Tako se je lahko zgodilo, da je spodbujevalnik dal svoj dražljaj v t. i. ranljivi fazi, kar je lahko sprožilo nevarno motnjo ritma. Kljub vsemu pa takih dogodkov ni bilo veliko, predvsem zato, ker so se običajno zgodili le pri dovzetnih posameznikih. Zato ta način spodbujanja ni povzročil veliko neželenih ali celo usodnih aritmij. Pa vendar

Povišan krvni tlak je eden glavnih dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, zato je pomembno, da poznate vrednost svojega krvnega tlaka.

Da bodo rezultati merjenja krvnega tlaka realni, moramo upoštevati nekaj priporočil:

- Krvni tlak merite vedno ob istem času. Le tako lahko primerjate izmerjene vrednosti.
- Pred merjenjem vedno počijte približno 5 minut, da se telo umiri.
- Med dvema zaporednima meritvama naj mine vsaj 5 minut.
- Obseg manšete mora odgovarjati obsegu nadlakti.
- Manšeto morate pravilno namestiti (2–3 cm nad komolčnim pregibom).
- Meritev lahko opravljate sede ali leže, v vsakem primeru pa mora biti manšeta v višini srca.
- Med merjenjem mirujte in ne govorite.



Merilniki krvnega tlaka **beurer**, so na voljo na prodajnih mestih Sanolabor. Številna priznanja, ki dokazujejo vrhunsko kakovost:



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

VABLJENI V NAŠO
SPLETNO TRGOVINO!

7 DNI V TEDNU
24 UR NA DAN

WWW.SANOLABOR.SI

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 26 prodajal po Sloveniji.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Vstavitve srčnega spodbujevalnika je manjša operacija, ki poteka v lokalni anesteziji (omrtviči se le mesto v bližini žile, skozi katero zdravnik vstavi spodbujevalnik).«



je danes zastarel, namreč v ospredje so prišli spodbujevalniki, ki ne generirajo impulza, če zaznajo bolnikov lastni utrip. Kadar je bolnikova srčna frekvenca dovolj visoka, se ne vključuje. Spodbujevalnik ima sposobnost zaznavati bolnikov utrip in zavirati svoje impulze. Nadaljnji napredek tehnologije je omogočil, da spodbujevalnik z dvema elektrodama zaznava in spodbuja preddvore in tudi prekate. Izpeljanka sistema z dvema elektrodama pa je spodbujevalnik z eno samo elektrodo, ki v svojem zgornjem delu zaznava preddvore, v spodnjem pa stimulira prekat. Impulzi koordinirajo krčenje obeh prekatov. Ta vrsta srčnega spodbujevalnika se imenuje tudi srčni resinhronizator oz. kardioverter – defibrilator. Zdravi hudo motnjo srčnega ritma, ki se pojavi

občasno, pogosto pa je smrtna. V tem primeru spodbujevalnik sproži impulz visoke energije, ki konča aritmijo. Danes so srčni spodbujevalniki kombinacija aparata z dvema elektrodama in možnostjo stimulacije preddvorov in prekatov, poleg tega pa ima vgrajen senzor za prilagajanje srčne frekvenca.

Ločimo začasno in trajno elektrostimulacijo srca.

Začasna elektrostimulacija je lahko terapevtska, kadar gre za motnjo ritma s počasnim srčnim utripom, ob kateri ima bolnik težave ali je ogrožen. Srce lahko stimuliramo tudi preventivno, kadar sumimo, da bo prišlo do poslabšanja prevodnih motenj. Najpreprostejša je **transkutana** stimulacija srca. Pri tej

metodi stimuliramo srce preko dveh večjih kožnih elektrod. Zaradi bolečega posega uporabimo analgetik. Transkutano stimulacijo uporabljamo pri prehodnih urgencah, kot so motnje ritma po srčnem infarktu, pri aritmiji zaradi zdravil ali začasno po srčni operaciji. Začasno lahko uporabimo tudi **transven-ski** srčni spodbujevalnik, ki pa ga odstranimo, ko težave izzvenijo oz. ga uporabimo premo-stitveno, dokler ne vstavimo trajnega srčnega spodbujevalnika.

Vstavitve srčnega spodbujevalnika

Prve srčne spodbujevalnike so vstavljali s kirurškim posegom, pri katerem so odprli votlino prsnega koša (torakotomija). Danes veliko večino elektrod spodbujevalnikov vstavijo preko ven (transvensko), spodbujevalnik pa namestijo v podkožju pod desno ali levo ključnico. Vstavitve srčnega spodbujevalnika je manjša operacija, ki poteka v lokalni anesteziji (omrtviči se le mesto v bližini žile, skozi katero zdravnik vstavi spodbujevalnik). Po uvedbi žic z rentgenskim slikanjem preverijo, ali žice ležijo na pravem mestu v srcu. Nato skozi nekaj centimetrski rez na koži pripravijo žep, v katerega vstavijo srčni spodbujevalnik in ga priključijo na žice. Sledi test z računalnikom, s katerim preverijo, če srčni spodbujevalnik pravilno deluje ter na koncu rano še zašijejo. Okrevanje je hitro in bolnik gre lahko domov po enodnevnem opazovanju.

OMRON M6 Comfort

-15%

Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev skoraj kjerkoli na nadlakti.

15 % popust ob nakupu merilnika OMRON M6 Comfort.

*Ugodnost velja do 31. 5. 2015.

PREPOROČA
DNEVNO ZA ZDRAVJE INČA
DNEVNO ZA ZDRAVJE INČA

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91 E: trg4@diafit.si	Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711 E: trg3@diafit.si	Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor Ljubljanska 1a, 2000 Maribor T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50 M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si	Diafit trgovina Center - Maribor Ulica talcev 9, 2000 Maribor T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979 E: trg2@diafit.si
---	---	--	--

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

www.diafit.si



Probiotiki - jih res potrebujemo?

ABC

A V notranjosti črevesja najdemo pri zdravem odraslem človeku od 1,5 do 2 kg bakterij.

B Iz oslabelega delovanja črevesja naj bi izvirale tudi duševne bolezni, med njimi depresija, shizofrenija, avtizem ...

C Ljudje se razlikujemo tudi po tem, katere rodove bakterij kdo nosi v sebi, zato lahko neki probiotik nekemu pomaga, drugemu pa ne.



Intervju: Aljoša Kotolenko, mag. farm.

Čprav so probiotike v obliki fermentirane hrane naši predniki dnevno uživali, je prišlo do velikega porasta pri ponudbi probiotičnih pripravkov komaj zadnje desetletje. Že pred našim štetjem so ljudje presežne količine živil fermentirali in jim tako podaljšali rok uporabe. Tako so nastali prvi probiotični pripravki. Seveda niso vedeli, da v kefirju, kislem mleku, jogurtu, kislem zelju, siru ... živi ogromna količina mikroorganizmov, ki dobro vplivajo na zdravje in počutje, so pa njihov blagodejni učinek zagotovo občutili. Pri svojem delu se s probiotiki vsakodnevno srečuje **Aljoša Kotolenko, mag. farm.**

Avtorica: **Petra Bauman**

Kaj so probiotiki?

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo terapevtski učinek na človeški organizem. Da je probiotik učinkovit, mora biti odporen na prebavne encime, žolčne kisline, kisli pH v želodcu

in bazični pH v tankem črevesju. Le tako lahko namreč prehaja skozi prebavni trakt in v njem tudi deluje. Povedano poenostavljeno – pridobivajo jih v fermentorjih, velikih sodih, kjer je kontrolirana temperatura, količina hrane za bakterije ... V postopku jih liofilizirajo (posušijo), bakterije se zabubijo in ko pridejo v ugodno okolje, se spet zbudijo.

Koliko vrst jih poznamo?

To je težko reči, saj so raziskave na tem področju v polnem teku. Torej vsak dan več. Trenutno za probiotično zdravljenje uporabljamo bakterije in glive. Med bakterijami so pomembni predvsem rodovi: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Enterococcus* in *Escherichia coli* Nissle 1917, med glivami pa kvasovka *Saccharomyces boulardii*.

Ali so probiotiki naravno prisotni v našem telesu?

Da, te mikroorganizme najdemo v našem telesu, največ jih je v debelem črevesu.

Kdaj vemo, da potrebujemo probiotike, kakšni znaki nas na to opozorijo?

Da nam probiotikov primanjkuje, nas opozorijo prebavne motnje, zato jih največkrat uporabljamo za zdravljenje infekcijske driske, pomagajo pri napenjanju in napihnjenosti, v nekaterih primerih odpravljajo zaprtost, lahko tudi blažijo težave pri nekaterih avtoimunih boleznih. Posebej jih priporočamo pri zdravljenju z antibiotiki.

S katerimi živili sami najbolje poskrbimo za dobre prebivalce našega črevesja?

S probiotiki so bogati predvsem fermentirani mlečni izdelki, kot so jogurt, kefir, kislo mleko, siri ... pa tudi fermentirana zelenjava, na primer kislo zelje. Pretirano uživanje takšne hrane lahko pri zdravem človeku v najslabšem primeru pripelje do blagih težav s prebavo.

Kakšna je resnica o probiotičnih jogurtih?

Težko je reči za vse izdelke, splošno pa velja, da so v jogurtih s trgovinskih polic prisotne zelo majhne količine probiotikov. Popolnoma druga zgodba so doma narejeni jogurti, brez konzervansov, umetnih arom, sladil in drugih nepotrebnih dodatkov. Svetovno znan je fenomen bolgarskih kmetov, ki so dnevno uživali fermentirane mlečne izdelke in v povprečju dočakali neverjetno visoko starost. Znanstveniki so iz teh mlečnih izdelkov izolirali bakterijo in jo poimenovali *Lactobacillus bulgaricus*. Se pa vedno pogosteje tudi v trgovinah najdemo mlečni izdelki manjših mlekarn, ki pa se že po okusu in teksturi precej ločijo od drugih izdelkov in so nedvomno bogatejši s probiotiki.

Kako izbrati dober probiotik?

Žal imamo v Sloveniji registrirana le tri zdravila s probiotiki. Veliko več je prehranskih dopolnil, ki pa niso tako strogo regulirana, tako da se med njimi znajde tudi kakšen neustrezen izdelek. Leta 2010 je bila objavljena študija, v kateri so raziskovalci preverjali, ali določen preparat vsebuje navedene probiotike in ali ti količinsko ustrezajo navedbi na embalaži. Pričakovano so vsa zdravila ustrezala navedbam, pri prehranskih dopolnilih pa so našli kar nekaj pomanjkljivosti. V večini primerov je šlo za količinski primanjkljaj, nekateri pa celo niso vsebovali navedenih vrst.

Kaj je črevesna flora?

Črevesna mikroflora je skupek različnih vrst bakterij in glivic. Med njimi se najdejo tako telesu »prijazni« kot tudi »škodljivi« mikroorganizmi. Po dosedanjih podatkih naj bi s seboj prenašali od 300 do 1000 različnih vrst mikroorganizmov, skupno pa kar 10–1000 trilijonov. V notranjosti črevesa najdemo pri

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Zelo pomembno je, kaj jemo, saj s hrano neposredno vplivamo na sestavo črevesne flore.«

zdravem odraslem človeku od 1,5 do 2 kg bakterij. Zanimivo je, da le tanka plast celic zadržuje maso bakterij v svetlini črevesja. Izraz mikroflore se sicer opušča, nadomešča ga izraz mikrobiota, ki je ustreznejši.

Popularna je teorija, da iz črevesja izvirajo vse bolezni. Ali to drži?

V veliki meri drži. Preko črevesja vstopajo v telo hranila, vitamini in minerali, v črevesju pa poteka še sinteza in pretvorba nekaterih vitaminov. Tako lahko nepravilno delovanje črevesja privede do pomanjkanja določenih hranil, vitaminov in mineralov, kar lahko povzroči bolezensko stanje. Po drugi strani je gastrointestinalni trakt, katerega del je tudi črevesje, naš največji imunski organ, ki nas ščiti pred okužbami z mikrobi. V črevesju imamo veliko število celic, ki so sposobne uničiti nam škodljive mikroorganizme.

Ali danes že poznamo vse »prebivalce« črevesja in njihovo funkcijo?

Ne. Trenutno poteka kar nekaj raziskav. Z novimi tehnikami lahko prepoznamo tudi bakterije, ki jih ni mogoče kultivirati v laboratoriju. Vendar zagotovo vseh bakterij človeške črevesne mikrobiote še ne poznamo.

Katera hrana oz. živila najslabše vplivajo na našo črevesno floro?

Zelo pomembno je, kaj jemo, saj s hrano neposredno vplivamo na sestavo črevesne flore. Preveč vnaprej pripravljene hrane, večje količine sladkorja (sladke pijače, sladkarije) in predelanih ogljikovih hidratov (beli kruh, peciva, testenine ...) ter večje količine alkohola slabo vplivajo na črevesno mikrobioto. Zelo pomembne za dobro delovanje naših bakterij so vlaknine, ki so v sadju in zelenjavi.

Katere bolezni lahko ozdravimo s probiotičnimi kulturami?

Najpogostejše in hkrati najuspešnejše probiotike uporabljamo za zdravljenje infekcijske driske in driske, povzročene z uporabo antibiotikov. Lahko pa se uporabljajo tudi za preprečevanje okužb, zdravljenje alergij in vnetnih bolezni. Vedno pogostejše jih uporabljamo za preprečevanje vnetij nožnice, sečil, dlesni in ustne sluznice. Probiotiki so posebej koristni za zdravje v zgodnjem otroštvu, saj se takrat črevesna flora še razvija. Zanimiva je tudi teorija zdravnice dr. Nathashe Campbell-McBride, ki je prepričana, da so tudi depresija, shizofrenija, disleksija, avti-

Poskrbite za svoj vrt.

Sprememba bo očitna.

Če želimo cveteti in žareti, morajo biti mikrobi v črevesju v ustreznem ravnovesju.



Probiotični kompleks s prebiotiki TerraNova je posevek s tremi in pol milijardami koristnih *Lactobacillus* probiotičnih bakterij ter dodanimi prebiotiki, ki služijo kot njihovo gnojilo. Učinkovito podpira **črevesno floro**, zmanjšuje **prebavne težave**, krepi **črevesno steno** ter **prispeva k zdravemu**

prebavnemu sistemu ali pa ga pomaga ohranjati*. Zacvetite!



* EFSA: ID 780 IN 902. Primerno za vegetarijance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.

MAGNIFOOD
STILA ŽIVLA PREHRANA

DR. NATHASHE CAMPBELL-MCBRIDE

**TERRA
NOVA**

zem, hiperaktivnost in še nekatere druge bolezni rezultat »pomanjkljive« gastrointestinalne flore.

Kako naj laik sploh ve, kateri probiotik potrebuje glede na svoje težave, saj jih je res veliko vrst?

Pri probiotičnih zdravilih je stvar preprosta, saj je v navodilih zmeraj navedeno, zakaj se uporabljajo. Pri prehranskih dopolnilih je stvar nekoliko bolj zapletena, saj so namenjeni dopolnjevanju redne prehrane, ne pa zdravljenju in ne smejo imeti navedene indikacije. Kljub temu se proizvajalci potrudijo, da je iz navodil razviden namen jemanja prehranskega dopolnila. Večina pripravkov vsebuje *Laktobacile* in *Bifidobakterije*, nekateri tudi druge rodove, kot npr. *Enterococcus*, vendar se med seboj razlikujejo po količinski sestavi in razmerju med posameznimi vrstami. Pomembna komponenta probiotičnih izdelkov za zdravljenje driske je tudi kvasovka *Saccharomyces boulardii*, saj je edina sposobna nevtralizirati toksin bakterije, ki je pri nas najpogostejši povzročitelj driske (*Clostridium difficile*).

Ali se lahko s probiotiki predoziramo?

Za probiotike velja, da so splošno prepoznani kot varni, zato jih težko predoziramo. Kljub temu je s stališča varnosti bolje, da jih jemljemo po navodilih proizvajalca. Prav je, da se zavedamo, da imamo opravka z živimi mikroorganizmi. Tako lahko pri zelo bolnih in oslabilih bolnikih pride do okužbe s probiotiki. Teoretično je možen prenos odpornosti na antibiotike. Izključen pa ni niti prenos dednega materiala, kar lahko povzroči nemalo težav. Vendar se to v praksi ne dogaja, saj proizvajalci izbirajo seve, ki so dodobra testirani, med drugim tudi na genetsko stabilnost.

Kdaj in kako je najbolje jemati probiotike?

Probiotike je najbolje jemati med obrokom. Nikoli jih ne uživamo z vročo hrano ali pijačo. Kadar jih jemljemo sočasno z antibiotiki, naj bo med njimi vsaj dve uri razmika. Dobro je, da jih začnemo jemati takoj ob začetku zdravljenja z antibiotiki. Jemljemo jih še nekaj dni po končani terapiji. Ljudje, ki so nagnjeni k težavam s prebavo, lahko probiotike uživajo daljše obdobje. Sicer pa pripravek jemljemo po navodilih proizvajalca.

Na kaj moramo biti pozorni, ko kupujemo probiotike?

Na vrste sevov (skupina mikroorganizmov iste vrste) in število kolonijских enot (ali CFU, ki so merilo za količino živih bakterij in gliv). Dober probiotik naj vsebuje pestro sestavo probiotičnih bakterij in vsaj 10^8 kolonijских enot. Zanimivo je, da lahko ljudi po vsem svetu v grobem razdelimo v tri skupine, ki jim pravimo enterotipi. Enterotipi se med seboj razlikujejo po tem, kateri rod bakterij prevladuje v njihovi črevesni mikrobioti, zato so za različne enterotipe primerni različni sevi probiotikov. Žal so enterotipi še v fazi raziskav, tako da povprečen človek ne ve za svoj enterotip. Je pa to lahko odgovor na vprašanje, zakaj en probiotik pomaga nekomu, drugemu pa ne.

»Probiotike je najbolje jemati med obrokom. Nikoli jih ne uživamo z vročo hrano ali pijačo. Kadar jih jemljemo sočasno z antibiotiki, naj bo med njimi vsaj dve uri razmika.«

Probiotiki se pogosto pojavljajo v zvezi z omenjanjem kandidate ... Če naredimo test s slino v kozarcu vode, jo imamo skoraj vsi. Ali smo res že vsi zakisani, imamo kandido in nujno potrebujemo probiotike?

Kandida albicans je sicer normalno prisotna v črevesni flori. Težave povzroča le, ko se prekomerno razmnoži. V tem primeru pomaga stroga dieta s čim manj ogljikovimi hidrati. K hitrejšemu okrevanju pa pripomorejo tudi probiotiki in prebiotiki. Glede kislosti je tako, da ima vsak del telesa svoj pH. Kislost se najbolj spreminja ravno skozi prebavni trakt. In tako je tudi prav, saj so encimi v določenem delu prebavne cevi aktivni samo pri določenem pH. Po drugi strani je pH krvi pri ljudeh z zdravimi ledvicami tako rekoč konstanten, tako v tem primeru ne moremo govoriti o zakisanosti.

Kaj so prebiotiki?

Prebiotiki so neprebavljive sestavine hrane, v glavnem oligosaharidi in vlaknine, ki pospešujejo rast probiotikov. Na ta način pozitivno vplivajo na zdravje.

Ljudje smo danes postali sami sebi zdravniki, saj si lahko »predpišemo« in v prosti prodaji kupujemo vse, kar obstaja. Kam na lestvico nujno potrebnih prehranskih dodatkov bi uvrstili probiotike in prebiotike?

Probiotike bi uvrstil na sam vrh skupaj z omega maščobami in koencimom Q 10. Vendar moramo na potrebo po vnašanju probiotikov gledati individualno.



VITJA SIKOŠEK,
osebni športni trener, študent
funkcionalne medicine v ZDA

Mariborčan, ki se že vse življenje posveča športu in zdravemu načinu življenja, pojasnjuje, da je nabiranje maščobe na telesu samo vrh ledene gore, težava pa kot mnogo drugih korenini prav v prebavnem sistemu. Zato pri svojem delu z ljudmi, ki želijo izboljšati svoje telesne zmogljivosti, podoba in počutje, najprej svetuje urejeno prebavo oz. zdravo črevesje. Priporoča, da probiotike najprej uživamo s hrano (po malem vsak dan), šele nato posežemo po njih kot dodatkih. Opozarja na pogosto napako, ki jo delajo rekreativni športniki, ko pretiravajo s treningi in prehranskimi dodatki in s tem prekomerno obremenijo telo (in z njim črevesno steno), zato ne dosežejo zelenih rezultatov pa še slabo se počutijo. Vsako popraviljanje porušenega ravnovesja je dolgotrajno, zato je zelo pomembno, komu bomo zaupali svoje zdravje, tako na trgovinskih policah kot pri svetovalcih za prehrano in dodatke.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Spolna disfunkcija je prisotna pri 50 do 90 odstotkih oseb z multiplo sklerozo.

B Najpogostejši simptomi pri moških so težave z erekcijo in ejakulacijo, pri ženskah pa se kažejo v lubrikaciji in orgazmu.

C Zdravljenje motenj spolnosti pri multipli sklerozi je pri večini bolnikov učinkovito.

Motnje spolnosti pri multipli sklerozi



Intervju: dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med.

Multipla skleroza je avtoimunska bolezen centralnega živčnega sistema. Pri tej bolezni pride do poškodb zaščitne ovojnice (mielinske ovojnice) živčne celice. Zaradi te poškodbe se informacije preko živcev ne prenašajo in tako prihaja do okvar, ki se najpogosteje kažejo v okvari vida ter sluha, izgubi ravnotežja, okvarah spodnjih ter zgornjih okončin, utrujeno-

sti, težavah kognitivnega mišljenja, inkontinenci (težavah z zadrževanjem in odvajanjem vode). Med simptomi multiple skleroze, kronične avtoimune vnetne bolezni, pa so tudi motnje spolnosti. O vzrokih, pogostosti, težavah, možnem zdravljenju in drugih pomembnih dejstvih omenjenih motenj pri multipli sklerozi smo se pogovarjali z **dr. Alenko Horvat Ledinek, dr. med.**, iz Centra za multiplo sklerozo na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Primarni vzrok spolne disfunkcije pri bolnikih z multiplo sklerozo je nevrolška okvara. Kaj še vpliva nanjo?

Spremembe, lezije v hrbtenjači in/ali v osrednjem živčevju so osnovni razlogi za spolno disfunkcijo. Med drugotnimi razlogi so utrudljivost, šibkost mišic, spremembe občutjenja, prisotnost mravljincev v genitalnem predelu, spastičnost, bolečina, motnje

mokrenja in neželeni učinki zdravil. Vsekakor pa ne smemo pozabiti na duševno komponento.

Kako pogosto se pojavijo motnje spolnosti pri bolnikih z multiplo sklerozo?

Spolna disfunkcija je prisotna pri 50 do 90 odstotkih oseb z multiplo sklerozo (MS). V povprečju bi lahko rekli, da se pojavi pri približno 80 odstotkih moških in 75 odstotkih žensk.

Kateri so najpogostejši simptomi pri moških?

Najpogostejši simptomi pri moških so težave z erekcijo (nabreklijem, ohranitvijo spolnega organa) in ejakulacijo (izbrizgom semena pri najvišji spolni nadraženosti). Omeniti velja tudi izgubo libida oz. spolnega nagona, slom in spremenjeno senzibiliteto oz. občutljivost. Pri moških je spolna disfunkcija nekoliko pogostejša kot pri ženskah.

Kako se težave kažejo pri ženskah?

Pri ženskah se težave najpogosteje kažejo v lubrikaciji (navlaženju nožnice zaradi vzbujenja), izgubi libida, spremenjeni sen-

»Vsekakor je potrebno dobro svetovanje, ki zagotovo zmanjša nelagodje, pomembna pa je tudi duševna podpora, kot pri večini zdravstvenih težav.«

zibiliteti in nezmožnosti doživetja orgazma oz. vrhunca in sprostitve spolne vzdraženosti.

Imate občutek, da vaši pacienti ne želijo govoriti o težavah pri spolnosti ali večini v okviru zdravljenja izpostavite tudi to temo, saj jim skušate čim bolj pomagati? Se vam zdi, da je treba vedno znova poučarjati, da tovrstne težave ne smejo biti tabu tema?

Zelo malo bolnikov izpostavi, da ima težave s spolno disfunkcijo. V večini primerov je treba povprašati in šele nato se bolniki sprostitjo in začnejo pojasnjevati o težavah pri spolnosti. Morda so nekoliko pogumnejši mladi moški. Vsekakor je potrebno dobro svetovanje, ki zagotovo zmanjša nelagodje, pomembna pa je tudi duševna podpora, kot pri večini zdravstvenih težav.

Kakšni načini zdravljenja obstajajo?

Bolniki si pomagajo s tabletami zaviralcev fosfodiesteraze. Eretilno disfunkcijo tako lahko zdravimo z oralnimi zdravili, kot sta sildenafil in tadalafil, intrakavernozno injekcijo vazodilatornih zdravil, vakuumskimi pripomočki ali

penilnimi protezami. Pri ženskah s spolno disfunkcijo glede na raziskave lahko rečemo, da sildenafil povzroča izboljšano lubrikacijo, ne vpliva pa na željo ter zmožnost doživetja orgazma. Pri lubrikaciji pomaga hormonska nadomestna terapija. Ženskam sicer svetujemo uporabo lubrikantov in spolnih pripomočkov.

Za multiplo sklerozo ne poznamo zdravila in niti ne vemo vzroka za nastanek bolezni. Kakšna pa je povprečna uspešnost zdravljenja motenj spolnosti pri tovrstnih bolnikih?

Lahko rečem, da je zdravljenje pri večini bolnikov učinkovito.

**Naročite se na
revijo ABC zdravja
za samo 17,90 €.**

Pokličite: 080 12 80

Osebna zgodba člana Združenja multiple skleroze Slovenije:

Sem 54-letni moški in že vrsto let imam klinično potrjeno multiplo sklerozo. Bolezen je z leti napredovala tako, da zdaj pri hoji uporabljam bergle in invalidski voziček. Moje težave v spolnosti so se začele po 50. letu, najbolj so se izražale z neotrdelostjo spolnega uda, torej z erekcijo, in s tem posledično nezmožnostjo spolnega odnosa. Tako so se začele tudi težave v odnosu z mojo ženo, ki mi je očitala, da me ne privlači oziroma je ne ljubim več. Zapadel sem v depresijo in se zaprl vase. O tem se dolgo časa nisem pogovarjal z nikomer, saj sem mislil, da se to dogaja samo meni. Na enem od naših tedenskih srečanj smo načeli temo o inkontinenci, prostati in s tem povezanimi težavami v spolnosti. Predsednico sem prosil za osebni pogovor, kjer sem ji zaupal svoje težave. Napotila me je k zdravniku (najprej je sama poklicala osebnega zdravnika in mu pojasnila moje težave), on pa me je napotil k urologu. Po pogovoru in pregledu mi je predlagal injekcije zdravila, ki ga zdaj redno uporabljam, tako da so moje težave z erekcijo in posledično s spolnimi odnosi urejene. Pogovoril sem se tudi z ženo, ji priznal svoje težave, ji povedal o pregledu in o zdravlilu. S tem mi je padlo veliko breme z duše, tudi žena je uvidela, da me ni znala poslušati in razumeti. Izboljšal se je tudi najin odnos, kajti po tej izkušnji se več pogovarjava. Ob tem lahko izpostavim, da se zdaj tudi v naši podružnici odkrito pogovarjamo o spolnosti oziroma o težavah pri tem in si pomagamo z izmenjavo mnenj. Moje življenje se je tako spremenilo na bolje, ukvarjam se s športom, predvsem pa mi dosti pomagajo odkriti pogovori z drugimi člani. Upam, da bom s svojo zgodbo o motnjah spolnosti pri multipli sklerozi pomagal vsem, ki imajo podobne težave. Naj ne naredijo podobne napake, kot sem jo storil jaz, ko sem vse držal v sebi, kar je še poslabšalo celotno situacijo. Pogovarjajte se in delite svoje težave z drugimi!

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Redni preventivni ginekološki pregledi so nujni za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu.

B Bris materničnega vratu je neboleč in neinvaziven test, ki lahko zazna predrakave ali rakave spremembe na sluznici materničnega vratu.

C Raka materničnega vratu povzroča okužba z visoko rizičnimi genotipi HPV.

Bris materničnega vratu

Slovenski ginekologi od leta 2003 izvajajo preventivne brise materničnega vratu za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb na materničnem vratu pri ženskah, starih med 20 in 64 let. Na uspešnost izvajanja programa kaže spodbudna statistika, saj se je obolevnost za rakom materničnega vratu v desetih letih od začetka izvajanja programa zmanjšala za skoraj 50 odstotkov.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Okužba z virusom HPV

Humani papiloma virus (HPV) je skupno ime za družino virusov, ki okužijo človeške celice kože in sluznic (usta, maternični vrat, zadnjična odprtina). Poznamo več kot 200 različnih podtipov HPV. Okužbe z visoko rizičnimi genotipi HPV pa so povezali z rakom nožnice in ženskega zunanjega spolovila, zadnjika, penisa ter z rakom v ustni votlini. Okužba s HPV se prenaša s spolnim stikom z osebo, ki je okužena s HPV. Več kot polovica spolno aktivnih oseb naj bi se v svojem življenju okužila z najmanj enim spolno prenesenim genotipom HPV.

HPV in rak materničnega vratu

Dolgotrajna okužba z vsaj enim od 12 visoko rizičnih genotipov HPV je nujen vzrok za nastanek raka materničnega vratu (RMV).

Podatki iz registra raka kažejo, da pri Slovenkah letno odkrijejo 144 RMV. Več kot 70 odstotkov raka materničnega vratu povzroča dolgotrajna okužba z genotipoma HPV 16 in 18.

Ali vsaka okužba s HPV vodi v raka materničnega vratu?

Ne. Raka materničnega vratu povzroča okužba z visoko rizičnimi genotipi HPV. S pomočjo dobrega imunskega sistema velika večina teh okužb spontano mine.

Preventivni pregledi – Program ZORA

RMV lahko z zgodnjim odkrivanjem sprememb na sluznici materničnega vratu tudi preprečimo. V Sloveniji so ginekologi v sodelovanju s citopatologi in onkologi leta 2003 začeli izvajati presejalni program za Zgodnje Odkrivanje predrakavih in RAKavih sprememb na materničnem vratu (ZORA). Ženske v starosti od 20 do 64 let, ki v zadnjih treh letih niso opravile brisa materničnega vratu, so s pisnim vabilom povabljene k sodelovanju. Namen programa ZORA je, da se s pregledovanjem zdravih žensk pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu. Kajti zgodnje spremembe sluznice materničnega vratu je mogoče s preprostimi terapevtskimi posegi preprečiti ali povsem pozdraviti.

Zgodnje odkrivanje sprememb na sluznici materničnega vratu – bris materničnega vratu

Zaželeno je, da bi spolno aktivne ženske hodile na ginekološke preglede vsako leto. Ker zgodnje predrakave spremembe ne dajejo simptomov in znakov, običajno pridejo k zdravniku takrat, ko je bolezen že prisotna oziroma napredovala. Zato je ključnega pomena zgodnje odkrivanje, saj lahko razvoj rakave bolezni z zgodnjim zdravljenjem preprečimo. Med najbolj uveljavljene in preproste presejalne preiskave pri ženskah sodi odvzem in mikroskopski pregled celic brisa materničnega vratu ali test PAP. Ginekolog s posebno oblikovanim loparčkom popraska površino materničnega vratu, nato pa še z nežno ščetko odvzame bris iz kanala materničnega vratu. Oboje razmaže na posebno stekelce ter pripravi preparat za pogled pod mikroskopom. Če je test PAP negativen, pride ženska na ponovni bris čez tri leta. Če pa citologija pokaže spremenjene celice in se postavi sum na displastične spremembe, je potreben ponovni odvzem brisa ter po potrebi še test HPV, kolposkopija ali biopsija sluznice materničnega vratu, vzorec pa se pošlje na histološki pregled.

Pomembno je vedeti, da pozitiven test PAP še ne pomeni raka! Rak materničnega vratu napreduje zelo počasi. Z rednimi brisi materničnega vratu lahko zgodnje spremembe sluznice odkrijemo pravočasno. Dejstvo pa je,

da ne vodi čisto vsaka okužba z virusom HPV v spremembo na sluznici materničnega vratu, saj gre pri 90 odstotkih žensk le za prehodno okužbo, ki spontano mine brez kakršnih koli posledic največkrat že v letu dni.

Preprečevanje okužbe s HPV – cepljenje

Med dejavnike tveganja za nastanek RMV sodijo zgodnji začetek spolnih odnosov (v najstniških letih), nosečnosti v najstniških letih, več spolnih partnerjev, kajenje, spolni partnerji, katerih nekdanje spolne partnerke so imele prekancerogene ali kancerogene spremembe na materničnem vratu, oslavljen imunski sistem. Nekatere od teh dejavnikov tveganja lahko preprečimo z načinom življenja. Obstaja pa tudi preventivno cepljenje proti HPV in je dodatna možnost za preprečevanje RMV. V Sloveniji sta registrirani dve cepivi (dvovalentno, ki ščiti proti HPV tipa 16 in 18, ter štirivalentno, ki ščiti proti HPV tipa 16, 18, 6 in 11). Cepivi varujeta pred dvema genotipoma visoko rizičnih HPV 16 in HPV 18, ki povzročata okoli 70 odstotkov vseh RMV. Vendar pa se v 30 odstotkih RMV razvije iz drugih genotipov, zato je kljub cepljenju treba nadaljevati s preventivnimi ginekološkimi pregledi. V Sloveniji je samoplačniško cepljenje proti HPV s štirivalentnim cepivom na voljo od konca leta 2006 in z dvovalentnim cepivom od leta 2007. V šolskem letu

2009/2010 so razširili program z rutinskim neobveznim brezplačnim cepljenjem proti HPV s štirivalentnim cepivom za deklice, stare 11 ali 12 let. Cepljenje ni obvezno in ga lahko opravijo tudi kasneje, vendar pa mora odrasla ženska cepljenje plačati sama. Ker okužba s HPV pri moških lahko povzroča raka zadnjika, penisa, raka ustnega dela žrela in genitalne bradavice, je tudi cepljenje moških proti okužbam s HPV priporočljivo. Poleg tega pa so moški tudi prenašalci okužbe s HPV, zato bi cepljenje lahko posredno vplivalo na zmanjšanje pojavljanja RMV pri ženskah.

Če je test PAP negativen, pride ženska na ponovni bris čez tri leta.

Zanimivost

- Dvovalentno cepivo ščiti proti okužbi s HPV tipa 16 in 18, ki sta najpogostejša povzročitelja RMV.
- Štirivalentno cepivo je zaščita proti RMV in proti genitalnim bradavicam, ki jih povzročata HPV tipa 6 in 11.

* ALFAESTETICA, DOMŽALE *

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

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

Oglasno sporočilo

Uhajanje urina

Ljudje na različne načine opisujejo težave z oslavljenim mehurjem. Med njimi so: občutljiv mehur, pretirano dejaven mehur, uhajanje urina. Stresna inkontinenca je najpogostejša oblika pri ženskah. Vzrok zanjo so oslABLJENE mišice medeničnega dna, ki podpirajo mehur. Ko se smejimo ali kašljamo, se poveča pritisk na mehur, in ker se mišice medeničnega dna ne zmorejo dovolj skrčiti, ne preprečijo uhajanja urina. Ta oblika težave je pogostejša med nosečnostjo, po porodu in po 40. letu starosti, čeprav se lahko pojavi pri kateri koli starosti. Urgentno inkontinenca opisujemo tudi kot pretirano dejaven mehur. Pri tej obliki občutite nenadno potrebo po uriniranju, mehur pa se brez vaše volje izprazni. V povprečju ljudje izpraznijo svoj mehur od štiri- do osemkrat na dan. Če ugotovite, da morate urinirati pogosteje kot po navadi, tudi če se zato ponoči nekajkrat zbudite, je to morda znak urgentne inkontinence.



TENA LADY RAZVESELJUJE

TENA Lady predloge nudijo TRQUNO ZAŠČITO pred iztekanjem, naprijetnim vonjem in mokrim občutkom.

www.TENA.si

Osvoji sesalec iROBOT!

Pošlji 3 črtne kode* TENA Lady premium** ali odgovori na tedensko vprašanje na www.TENA.si in se poteguj za glavno nagrado iROBOT.



Vsak teden pa bomo podelili tudi 50 okolju prijaznih vrečk.



Nagradna igra traja do 30. 6. 2015

*Črtne kode skupaj s svojimi osebnimi podatki (ime, priimek, naslov in e-naslov) pošljite na: Simps'S, Motrica 3, 1236 Trzin.

**TENA Lady Ultra Mini (28 kos), Mini (20 kos), Mini Plus (16 kos), Normal (24 kos), Extra (20 kos), Maxi (12 kos).

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Najpogostejša alergija v spomladanskem času je alergijski rinitis.

B Kadar izogibanje alergenom ne normalizira kvalitete življenja, je potrebno poseči po zdravlilih.

C Duševnost ni edini niti najpomembnejši izvor alergijskih bolezni, ima pa velik vpliv na to, kako se soočamo s temi težavami.

Razcvet pomladnih alergij



Alergije so v klinični biomedicini zelo kompleksni pojavi. Lahko so zgolj neke vrste moteči občutki, poznamo pa tudi resnejše primere bolezni, ki lahko vodijo tudi do življenjsko ogrožajočih stanj. Snovi, na katere se razvije alergijski odziv, se imenujejo alergeni. Teh je še posebno v spomladanskem času v naravnem okolju veliko. Najpogostejša alergija v tem času je alergijski rinitis, zdravniki pa opažajo tudi poslabšanje astme. Posebno pozornost velja nameniti tudi alergijam na pike žuželk.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Po podatkih svetovne zdravstvene agencije ima že skoraj vsak tretji človek neko alergijsko bolezen. Po podatkih Globalnega evropskega združenja za alergije in astmo se v Evropi 80 milijonov ljudi sooča z alergijskimi obolenji, 30 milijonov pa z astmo. Alergije se pojavljajo po vsem svetu, ne le na zahodu, kot bi morda sprva pomislili. Češ alergije so simptom sodobne razvite družbe. Eno od alergijskih bolezni naj bi imel tudi vsak drugi do tretji prebivalec Slovenije. Pojavnost alergij narašča, najpogostejše pa alergološke težave prizadevajo otroke. Pri vpisu gesla »allergy« (ang. alergija) se v iskalniku google prikaže kar 15 milijonov zadetkov. Ljudi vse bolj zanima, kako živeti z alergijami. Nič čudnega, saj pred nekaj deset leti o alergijah skoraj še nismo govorili, danes pa diagnostiki poznajo že več kot 20 000 različnih alergenov.

Sezonski alergijski rinitis oziroma seneni nahod

Biomedicina med alergijske bolezni uvršča alergijski rinitis (stalni ali sezonski oziroma pelodni), alergijsko astmo, kontaktni in atopijski dermatitis, akutno in kronično urtikarijo (koprivko), rinokonjunktivitis, quincejev edem oziroma otekline, migrene, oralni alergijski sindrom, prehranske alergije, alergijski bronhioloalveolitis in serumsko bolezen oziroma anafilaktični šok. Tokrat namenimo pozornost trem oblikam alergij: sezonskemu alergijskemu rinitisu, ki ga poznamo tudi pod imenom seneni nahod, alergijski astmi in pikom žuželk. **Asist. dr. Mihaelo Zidarn, dr. med., spec.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik smo vprašali, kako prepoznamo telesne znake sezonskega rinitisa. »Najpomembnejši znak je vodeni izcedek iz nosu, ob tem pa še draženje v nosu, kihanje, slabša prehodnost nosu, srbež, solzenje in pordelost oči. Alergijske reakcije na cvetni prah najlažje ublažimo tako, da zmanjšamo izpostavljenost alergenom. Če to ne zadošča, je potrebno zdravljenje z zdravili, pri težji bolezni pa imunoterapija.« Da bi se prepričali, ali gre res za alergijo in ne zgolj za prehlad ali kaj drugega, dr. Zidarn izpostavi kožne teste za alergije, ki se lahko izvedejo pri kateri koli starosti.

Hoditi po cvetočih poljanah ali se jim izogibati?

Ko se končuje zima in začenja pomlad, se milijoni alergikov odpravijo domov, opuščajo sprehode, zapuščajo golfišča in resno razmišljajo, da bi si morda celo kupili plinsko masko.

Pelod ali cvetni prah so mikroskopska okrogla ali ovalna zrnca, s katerimi se razmnožujejo rastline. Nekatere se s pelodnimi zrci samooprašujejo, druge pa se zanašajo na žuželke, veter ali kaj drugega. Na splošno pa za tegobe s senenim nahodom ne smemo kriviti cvetlic, saj so pravi krivci rastline brez bahavih cvetov: drevesa, trave in plevel. Natančneje predvsem moške rastline, ki razvijajo ogromne količine cvetnega prahu. Količina bliže ste viru peloda, toliko bolj ste izpostavljeni. Cvetni prah sicer nosi zrak, vendar pa ga večina konča v neposredni bližini. Če imate torej na svojem vrtu (moško) drevo, s katerega se otresa pelod, prejimate od njega desetkrat večji »odmerek« kot od podobnega drevesa nekje ob vaši ulici. Rešitev je, da se mu izognete ali se ga celo znebite. Raziskovalci ugotavljajo, da so med bolj alergenimi rastlinami predvsem tiste, ki jih oprahuje veter, rastline z manj živimi cvetovi ali brez cvetov in drobne zelene malocvetne rastline. Več o tem, katere rastline so bolj in katere manj alergene, je zapisano v lestvici **OPALS™** (Ogen Plant Allergy Scale), ki jo uporablja ameriško ministrstvo za kmetijstvo. Žal pa ti podatki v svetu niso javni, saj bi bile v tem primeru določene rastlinske vrste ogrožene, ker bi povpraševanje po njih drastično upadlo. Po drugi strani pa bi rastlinski material, ki je ugodnejši za alergike, pridobil priljubljenost in vsaj na začetku prekašal dobavo. Lahko bi se celo začelo dogajati, da bi se ljudje selili iz vasi in mest, kjer je več alergenov. Tega pa seveda nihče noče, razen seveda alergikov ...

Večina astmatikov ima tudi seneni nahod

Seneni nahod, astma in podobne alergije se pojavijo ob preobčutljivosti človeškega imunskega sistema. Pri imunsko občutljivih ljudeh, ki pridejo v stik s prahom, pride do reakcije specializiranih celic, ki v prizadeta tkiva spustijo histamin. Ta nato izzove simptome, kot so otekanje, srbenje in težave z dihanjem, ki so alergikom dobro znani. Težave z dihanjem so dobro znane tudi astmatikom. Prav zato so stari grški zdravniki uporabili besedo asthma, kar pomeni »hlantanje«. Ironija je, da težava ni le to, da ne moremo dobiti dovolj zraka v pljuča, ampak da se pljuča tako vnamejo in zamašijo, da je težko spraviti zrak tudi iz njih. Preprosto povedano pa je astma bolezen, pri kateri dihalne poti v pljučih postanejo preveč občutljive na enega ali več dražljivcev.

Dr. Mihaela Zidarn je povedala, kako pogosto alergijski rinitis preide v astmo: »Kar 80 do 90 odstotkov bolnikov z astmo ima tudi rinitis, med 30 do 40 odstotkov bolnikov z rinitisom pa ima tudi simptome astme.« Alergijska astma je najpogostejša oblika astme. Napade sprožijo alergeni, kot so sezonski pelodi ali celoletni alergeni, ki jih vdihavate, pa tudi tisti, ki jih povzročajo pršice in živalski prhljaj. Alergijska astma se pojavi v otroštvu in običajno vztraja vse življenje. Zelo glasne so tudi različne »teorije« o tem, da so alergije duševnega izvora oziroma posledica notranjih stisk in nerazrešenih odnosov. O

tem je dr. Zidarn povedala, da »je duševnost vsekakor zelo pomembna tudi pri alergijskih boleznih. Zelo vpliva na to, kako se soočimo s težavami, najverjetneje pa ni edini ali najpomembnejši izvor alergijskih bolezni«.

Alergija na pike žuželk

»Pri nas alergijo povzročajo piki čebel, os, sršenov. Po piku lahko pride do večje otekline, ki lahko traja več dni. Nevarna je anafilaksija, ki se kaže z dušenjem, padcem krvnega tlaka. Bolniki to občutijo kot slabost, oslabelost, motnjo vida, lahko pride do izgube zavesti. Bolnike, ki so kdaj doživeli anafilaksijo po piku žuželke, zdravimo z imunoterapijo. Vse, ki so kdaj doživeli sistemsko alergijsko reakcijo, pa opremimo z navodili za izogibanje pikom in s setom zdravil za samopomoč,« je razložila dr. Mihaela Zidarn. »Pri imunoterapiji bolnik prejema alergen, na katerega je alergičen, sprva v majhnih količinah, nato pa postopoma vedno večjih. Zdravljenje je dolgo-

trajno, traja od 3 do 5 let. Žal so možni tudi stranski učinki, predvsem otekanje v predelu aplikacije alergena, pa tudi sistemske alergijske reakcije. Pri bolnikih z alergijskim rinitisom lahko s tem dosežemo zmanjšanje simptomov, včasih tudi popolno umiritev. Bolnike z alergijo za strupe žuželk pa najpogosteje s tem zdravljenjem povsem pozdravimo.«

Alergije in astma so različne bolezni, vendar jih pogosto povezujemo in astma ima morda močne alergijske dejavnike.

Ali ste vedeli, da ima kofein protialergične lastnosti? Olajša lahko težave senenega nahoda ali celo reši življenje ljudem, pri katerih je prišlo do potencialno smrtno alergične reakcije na čebelji pik ali orehe.

Oglasno sporočilo

Zdravje vam bo povrnilo, kar vanj vložite.

S programom Varuh zdravja Vzajemna pomaga svojim članom, ki jih je kar 849 000, aktivno vlagati v zdravje in preventivo. Njihovim zavarovancem so na voljo številne brezplačne preventivne zdravstvene storitve (med drugim meritve sladkorja v krvi, krvnega tlaka in holesterola), ugodnosti s področja zdravja, športa, prostega časa, turizma in dobrega počutja, svetovanje o zdravi prehrani, varni uporabi zdravil in preprečevanju izgorelosti. Osredotoča se tudi na kakovostno zdravstveno varstvo za vse njihove člane in jim omogoča dostop do zdravstvenih informacij. Informacije: 080 20 60, www.vzajemna.si.

VARUH ZDRAVJA

PROGRAM AKTIVNEGA VAROVANJA ZDRAVJA

Pri Vzajemni odslej ne boste več samo zavarovani. Vaše zdravje zdaj tudi varujemo.

Vključite se v Varuh zdravja in uveljavljajte njegove številne prednosti:

1. brezplačne preventivne zdravstvene storitve
2. naročanje pri zdravnikih specialistih
3. zdravstvene informacije
4. brezplačne skupinske športne vadbe
5. aktiven oddih in ugodne počitnice
6. ugodnosti

PAKET DOBRODOŠLICE!
Za prvih 20.000 vključitev.

☎ 080 20 60
www.vzajemna.si

ZA ZAVAROVANCE
VZAJEMNE
BREZPLAČNO



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat
**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

- A** Na stopalu je več sto refleksnih con.
- B** Refleksoterapija je odlična preventivna metoda naravnega zdravljenja.
- C** V Sloveniji je več kot petsto šolanih refleksoterapevtov.



Je zdravje zapisano v stopalih?

Ena od alternativnih terapij je tudi refleksologija, terapevtska masaža stopal, ki naj bi vplivala na zdravje drugih delov telesa. Lahko z masažo stopal dosežemo odlično zdravstveno stanje? Kako deluje? Kaj moramo storiti?

Avtorica: **Katja Štucin**

Refleksologija je veda, ki temelji na predpostavki, da stopala, roke, uhlji, očesna šarenica, obraz in druge refleksne cone predstavljajo telo v malem. Vsaka cona predstavlja del telesa, organ, žlezo, mišico, živec in druge sisteme v telesu. »Na stopalu je več sto natančno določenih refleksnih con, ki jih z masažo in ciljnim pritiskanjem stimuliramo in s tem sprožimo samo-zdravilne procese v telesu ter aktiviramo imunski sistem,« pojasnjuje **Oli Lukner**, ki refleksoterapijo uspešno poučuje že enajst let, pri čemer uporablja svoje dolgoletne izkušnje iz prakse. »Na opisani način pomagamo telesu najti ravnovesje in spodbujamo njegovo optimalno delovanje. To je celostna metoda, ki je združljiva s katero koli drugo metodo naravnega zdravljenja, tudi z medicino.« Refleksologija je namreč v svetu zelo priljubljena metoda komplementarne medicine, ki se neprestano razvija. V Evropi je v Evropsko združenje refleksoterapevtov včlanjenih 20 000 članov.

Potek refleksoterapije

Refleksoterapevt najprej pozorno pregleda stopalo, saj lahko že kakršne koli vidne spremembe nakazujejo možne zdravstvene težave. V terapevtskem delu pa s svojimi občutljivimi prsti išče spremembe, nastale pod kožo stopala. Na teh conah se zaradi energetskih zastojev ali v primeru bolezni pojavijo pesku ali kamenčkom

podobne tvorbe, ki pod pritiskom bolijo. Refleksoterapevtov namen je, da te tvorbe z masažo razbija, topi in s tem povzroči, da se strupi, iz katerih so te tvorbe sestavljene, postopoma izločajo iz telesa. Vsak dober terapevt namreč natančno pozna lokacije con na stopalu, ki so anatomsko korektno in logično razporejene. Pritisk prilagaja posamezni stranki, budno spremlja njeno stanje in možne dodatne pokazatelje občutljivosti, kot so na primer potne dlani ali stopala. »Zaveda se, da ne deluje le na fizično telo, pač pa tudi na pretok energije, ki je neposredno povezan s strankino duševnostjo, torej lahko že med samo masažo sproži izražanje čustev, ki so bila potlačena, kar še dodatno pospeši zdravljenje. Refleksoterapija deluje torej celostno, zato so ozdravitve tu povečini trajne in imajo na stranko dolgotrajno pozitiven učinek, seveda, če stranka pri zdravljenju tudi sodeluje,« orisuje Luknerjeva. Kakovostna refleksoterapevtska masaža traja eno uro. Vsako telesno čiščenje pa zahteva tudi večji vnos tekočine, da se strupi čim prej izločijo iz telesa.

Refleksoterapija kot preventiva

Dobra lastnost refleksoterapije je, da lahko zaradi podkožnih tvorbo odkrijemo začetke bolezni v zelo zgodnji fazi, zato lahko učinkovito deluje že preventivno. »Energetski zastoji oziroma blokade so namreč prisotne že veliko prej, preden se pojavi bolezen,« pove Luknerjeva. Od posameznika pa je potem odvisno, koliko terapij potrebuje. »Običajno se zdravje normalizira že po nekaj masažah, če pa je bolezen nastajala dlje časa in je težja, bo tudi terapevtska kura trajala dlje, do 16 masaž.« Končni cilj refleksoterapije je očistiti energetske zastoje do te mere, da masaža stopal ne boli več, pri stranki pa je čutiti občutno izboljšanje zdravja. Stranke same v toku terapevtske kure

občutijo pozitivne spremembe na telesnem (zdravje, vitalnost, več energije) in duševnem nivoju (izboljšana koncentracija in mentalne funkcije, radost, optimizem).

Masaža stopal doma

Pomaga nam tudi, če si stopala zmasiramo sami. »Tudi, če con ne poznamo, lahko pod kožo vendarle odkrijemo boleče predele, torej energetske blokade, ki jih masiramo približno eno minuto. Kljub bolečini se ob tem poskušamo sprostiti in globoko zadihati. Masažo istih con ponovimo vsak naslednji dan, dokler bolečina popolnoma ne izgine. Imam kar nekaj tečajnikov, ki si vsak večer pred spanjem masirajo stopala in se tako pohvalijo z globokim spancem, večjo delovno vnemo, zdravjem in splošnim bolj-šim počutjem,« pove Luknerjeva. Pri tem je treba paziti, da se z masažo bolečih con ne pretirava, saj se lahko cona na ta način preveč vzdraži. Dobra stran celostne refleksoterapije je namreč v tem, da ne masiramo le con, ki so boleče, pač pa celotno stopalo, s čimer se energetsko povežejo vsi organski sistemi in se tako prispeva k ravnovesju celega telesa.

Raziskave o dejanski učinkovitosti

V Sloveniji je več kot petsto šolanih refleksoterapevtov, nekateri od njih uspešno sodelujejo tudi z zdravniki. »Na Danskem je refleksoterapija že del zdravstvenega sistema, česar pa si želijo tudi slovenski terapevti, pa tudi uporabniki te metode naravnega zdravljenja. Refleksoterapija stopal je namreč v svetu pa tudi pri nas zelo želena oblika celostnega zdravljenja, cenijo jo tudi kot dopolnilno metodo medicini. Raziskave so potrdile

njeno učinkovitost pri zmanjšanju bolečine, prekrvitvi oz. dotoku krvi v notranje organe in izboljšanju stanja organov, sprostitvi in splošnem izboljšanju simptomov. Pozitivne učinke so raziskave pokazale na področju anksioznosti, depresije, raka, sladkorne bolezni, sinusitisa, močenja postelje, neplodnosti, nosečnosti, zaprtja, migrene, funkcije led-

vic, uravnavanju krvnega tlaka, pooperativnih stanjih, predmenstrualnega sindroma, uravnavanju delovanja žlez z notranjim izločanjem, v rehabilitaciji po kapi, pri otrocih s posebnimi potrebami in avtizmom pa se je še posebej izkazala obrazna refleksoterapija,« dodaja Luknerjeva.

REFLEKSOTERAPIJA BARBARA FAJFAR S.P.

Mlekarska 1, Kranj, tel.: 031/669 383
www.refleksna-terapija.com

Refleksna masaža stopal, Bioterapija po metodi Zdenka Domančiča, Presoterapija (mehanska limfna drenaža), Metamorfna metoda, Sprostitutvene in športne masaže.

DOTIK MAVRICE, MARIJA KOGOVŠEK S.P.

Dunajska cesta 113, Ljubljana, tel.: 041/416 059
www.dotikmavrice.si, masaza@dotikmavrice.si

Refleksoterapija stopal, masaže, Access Bars tretma, različne delavnice.

Za upokoence od 1.-10. v mesecu nudimo 20 % popust!

SVET REFLEKSOTERAPIJE M-FENIKS MARJANCA FRAS S.P.

Gospojna 4, Maribor, tel.: 041 299 270,
info@refleksna-masaza.si,
www.refleksna-masaza.si

Izvajamo refleksoterapijo stopal, dlani in ušes, metamorfno metodo, protibolečinsko terapijo, Reiki in EFT srečanja.

ČAR DOTIKA, MARIJA JERAJ S.P.*

Bevke 169, 1358 Log pri Brezovici,
Tel.: 070 610 357, car.dotika@gmail.com,
www.car.dotika.e-vizitka.biz

Refleksna masaža stopal in dlani, Klasična, terapevtska in športna masaža, Stol masaža, Tuina masaža, Kineziotaping.
Prvi obisk po polovični ceni.

NPK REFLEKSOTERAPEVKA NINA URBANČIČ

Salon v Ljubljani, Štihova ulica 2,
tel.: 041/558 780

Refleksna masaža stopal: Krepi imunski sistem, izboljšuje prebavo, zmanjšuje glavobole, blaži hormonske spremembe, pospešuje cirkulacijo, ugodno deluje na razstrupljanje organizma.

Oli Lukner



»Stranke so pogosto začudene, ko jim po pregledu stopala in masaži refleksoterapevti povejo o njihovih zdajšnjih ali preteklih zdravstvenih težavah. Tudi tisti, ki so sprva skeptični, lahko po prvi terapiji zaznavajo že takojšnje izboljšanje počutja. Ker refleksoterapija spodbuja delovanje notranjih organov, prekrvitev in limfni sistem, je čiščenje telesa lahko zelo izrazito in se izraža kot pospešeno in pogostejše izločanje urina in blata, potenje ali celo kot blaga vročina ali glavobol. Zdi se, kot da so se simptomi 'poslabšali'. Pa vendar je to le prehodna faza, ki kmalu izgine, sploh če stranka pridno sodeluje v lastnem procesu zdravljenja. Čas čiščenja telesa je odvisen od tega, koliko časa je bolezen ali zdravstvena težava nastajala. Telo se po štirih ali petih zaporednih masažah z dva ali tridnevni premorom lahko postopoma čisti še nekaj mesecev. Vsako čiščenje je vesela novica, saj govori o tem, da se je telo aktiviralo in da so se samoozdravitveni procesi začeli.«

Mirjana Perko, direktorica podjetja INCOM

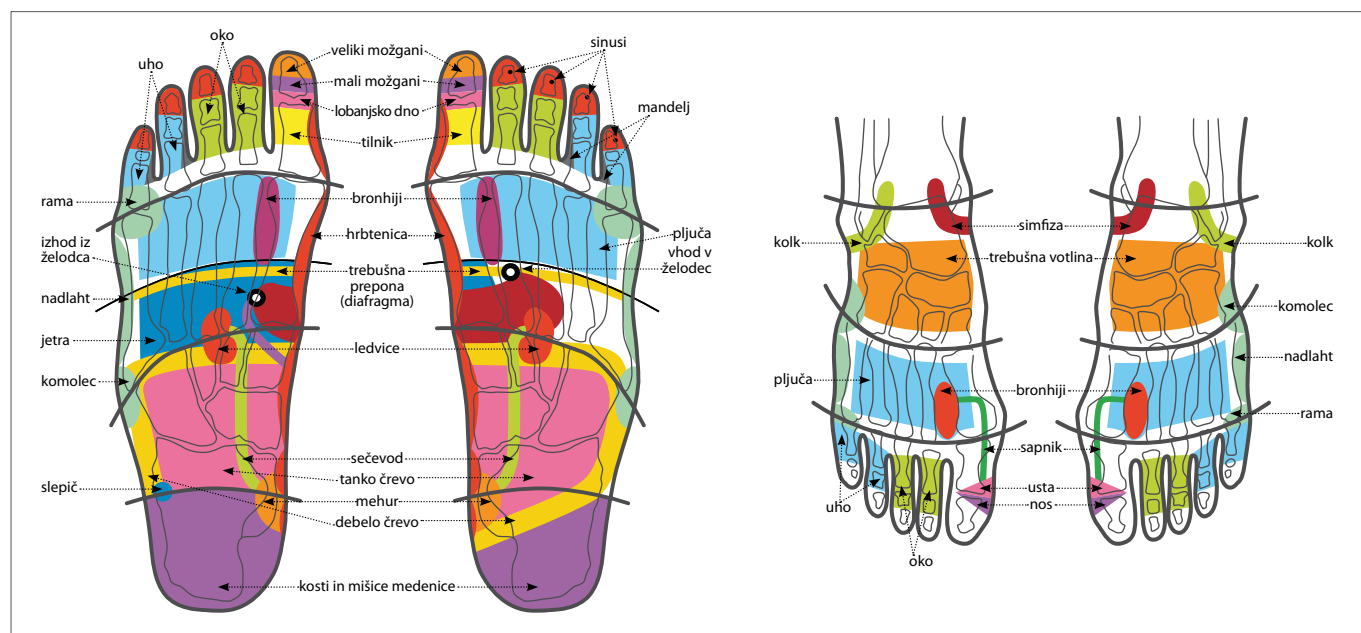


Z refleksoterapijo imam enkratne izkušnje. Zaradi nenehnih potovanj in obilice dela je moje delo precej stresno. Masaža pri terapevtki me je vedno znova sprostila in napolnila z energijo, pomagala mi je pri težavah s hrbtenico, nemalokrat pa sem se na ta način znebila nastajajočega prehlada in drugih zdravstvenih težav. Refleksno masažo sem preizkusila v mnogih državah sveta, z gotovostjo pa lahko trdim, da je bil njen način masaže izjemen in izredno učinkovit.«

Tina Mehle, vodja projektov, direktorica podjetja Tukaj in zdaj



»Mojo prvo fantastično izkušnjo z refleksoterapijo sem doživela pred nekaj leti, ko me je k teti Cvetki na rokah prinesel oče, ker me noge zaradi opravljanja dveh služb in izčrpanosti niso več držale pokonci. Z eno terapijo me je dobesedno spet postavila na noge. Prav zato sem leta 2009 zaključila izobraževanje NPK refleksoterapevt. Glede na izkušnje sem mnenja, da bi refleksoterapijo moral znati prav vsak, saj je zelo učinkovita, uporabna in vedno 'pri roki'.«



RMS-shema refleksnih con.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Zagotovite si kakovostno spanje



Intervju: asist. dr. Barbaro Gnidovec Stražičar, dr. med.

Spanje je nujno za preživetje, saj ga ljudje potrebujemo. V resnici telo v spanju ne počiva. Gre za naravno stanje organizma, v katerem potekajo številni procesi. Vsak posameznik začuti, kdaj ne zmore več, in ve, da je čas za spanje. Ob hitrem tempu življenja pomanjkanje časa največkrat kompenziramo s tistim, ki ga namenjamo počitku, zato moramo poskrbeti, da je le-ta optimalen. V kakšnih pogojih se človek res spočije, smo med drugim povprašali asist. **dr. Barbaro Gnidovec Stražičar, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je pravzaprav spanje?

Spanje je eno od stanj čuječnosti organizma in lahko rečemo, da je pravzaprav primarna možganska aktivnost, saj majhni otroci večino svojega življenja prespijo. Celotno spanje je razdeljeno na različne faze, ki prehajajo ena v drugo. Vemo, da brez spanja ne moremo živeti, ker je pomembno za spomin, imunski sistem, rast in razvoj, itd. Posledice motenj spanja so lahko številne raznovrstne bolezni, tako telesne kot kognitivne. V spanju gre, kot rečeno, za aktiven proces. Ena faza je spanje REM, ki je kratica za *rapid eye movement* oz. spanje s hitrim gibanjem očesnih zrklet, ki ga označujemo tudi kot aktivni spanec, druge faze pa so ne-REM, se pravi *non-rapid eye movement* (v

mirnem spanju imamo počasne očesne gibe le v fazi N2, sicer očesnih gibov ni), kar poznamo kot miren spanec (izraz globoko spanje je rezervirano za fazo N3 oz. spanje počasnih valov, kot ga tudi imenujemo). Slednji se deli v tri različne faze: N1, N2 in N3. Faze se razlikujejo med seboj in sestavljajo cikle spanja. Na prehodih med posameznimi cikli se prebujamo, kar se lahko izrazi z obračanjem telesa, itd. Skozi celoten počitek oz. spanje se faze oz. cikli spanja med seboj izmenjujejo.

Torej obstaja cikel spanja, sestavljen iz faz. So vse pomembne za kakovosten spanec?

Za kakovosten spanec so pomembne vse faze. Vsi, razen dojenčkov do dveh mesecev, se uspavajo v fazi N1, ki ji nato sledita N2 in N3. Uspavanje neposredno v REM spanje oz. fazo R je značilno za novorojenčke in dojenčke do drugega meseca, kasneje pa jih lahko vidimo le v primeru bolezni, kot je narkolepsija. Najprej nastopi mirno obdobje spanja, že omenjena ne-REM faza, potem nastopi živahno obdobje spanja, REM faza. V prvem delu noči vsebujejo cikli spanja več globokega spanja, bolj gremo proti jutru, več je REM spanja, v katerem sanjamo. Spanje nadzirata dva procesa, homeostatski, s katerim organizem vzdržuje ravnovesje v telesu – dlje smo budni, bolj smo zaspani, ter drugi, paralelni - cirkadialni, ki ga uravnava možganska biološka ura. Oba procesa torej narekujeta, kdaj smo zaspani, kdaj gremo spat in kdaj se zbudimo.

Spanje je mnogokrat za številne posameznike potrata časa, ki pa ga v današnjem času primanjkuje. Kdaj je čas za spanje oz. kdaj in zakaj mora človek počivati?

Vsekakor spanje ni potrata časa, saj je nujno potrebno za normalno delovanje hormonskega in imunskega sistema, možganov in nasploh celotnega organizma. V spanju potekajo številni procesi, ki so nujni za dobro počutje. Kdaj je čas za spanje oz. kdaj mora človek počivati, je do neke mere odvisno od vsakega posameznika. Treba je vzeti v obzir, da smo ljudje genetsko različni. Potrjeno je, da so nekateri bolj t. i. »škrjanci«, kar pomeni, da gredo zgodaj spat in zgodaj vstanejo, drugi pa so t. i. »sove«, se pravi odidejo spat kasneje in posledično kasneje vstanejo. »Škrjanci« melatonin, hormon, ki je pomemben

pri uravnavanju cirkadialnih ritmov številnih bioloških funkcij, tudi spanja, izločajo zvečer nekoliko prej kot npr. »sove«. Melatonin se sicer začne izločati zvečer, ko se prične temniti, telesna temperatura pa nam v tem obdobju začne padati, takrat se nam odprejo »vrata za spanje«. Naravna proizvodnja tega hormona povzroča najvišje ravni v zgodnjih jutranjih urah, med 2. in 4. uro, pod vplivom dnevne svetlobe pa se izločanje melatonina v celoti ustavi.

Drug dejavnik je razvojen. S starostjo se ritem spanja zelo spreminja. Mladostniki značilno postanejo »sove«, starostniki pa bolj »škrjanci«. Načeloma pa je prav, da gre otrok, ki je star okoli 12 let, spat nekje do 21. ure. Pri odraslih je to stvar individualne izbire, navadno nekje od 21. do 1. ure zjutraj. Načeloma je pravi čas za spanje takrat, ko se začne mračiti in se nam torej začne izločati melatonin, kar pa je nekoliko odvisno tudi od letnega časa.

Koliko časa je priporočljivo spati, če vzamemo v obzir otroke ter mladostnike in odrasle ljudi?

Ni univerzalnega pravila. Velja, da ko se zjutraj zbudimo, moramo biti spočiti, čez dan pa ne smemo imeti težav s prekomerno zaspanostjo. Tako imajo nekateri dovolj pet, drugi šest, tretji pa potrebujejo skoraj osem ur spanja. Lahko rečemo, da je enako tudi pri otrocih, torej tudi zanje ne velja neko pisano pravilo. Otroci denimo v prvih treh letih življenja skoraj dve tretjini svojega življenja prespijo. Zanimivo je, da se lahko pri majhnih otrocih težave pri spanju kažejo s hiperaktivnostjo podnevi. Le-ta je lahko znak čezmerne dnevne zaspanosti oz. motenj spanja. Pri mladostnikih pa lahko v povezavi s tem izpostavimo najpogostejšo težavo, ki je pomanjkanje spanja na račun nerednega ritma budnosti in spanja, ko ob koncu tedna zaradi nočnih zabav prestavijo čas odhoda k spanju in ga zatem želijo nadoknaditi dopoldan. Učinek je podoben, kot pri npr. čezoceanskem letu v Ameriko, ko naše telo potrebuje nekaj dni za ponovno vzpostavitev normalnega cirkadialnega ritma, ki ga najverjetneje konec naslednjega tedna znova porušijo. Na ta način zlasti med tednom ne dobijo zadostne količine spanja in živijo v kroničnem pomanjkanju spanja. Prav tako lahko rečem, da so mladostniki več-

noma »sove«, če se nekoliko vrnem na prejšnja pojasnila, šolski sistem pa temu ni prilagojen, tako da tudi v teh primerih prihaja do izpada spanja, ki bi ga sicer potrebovali.

Je prav, da se uležemo k počitku, če se pojavi utrujenost, četudi je to podnevi? Je spanje podnevi koristno oz. priporočljivo ali ravno obratno?

Dovoljen je kratek počitek v zgodnjem popoldanskem času, medtem ko nam vsako drugo spanje čez dan lahko oteži nočno spanje. Če čutimo stalno potrebo po dnevnem počitku, se moramo vprašati, kaj je narobe, ali je nočnega spanja premalo ali pa je le-to premalo kakovostno. V primeru, da je naš nočni spanec kakovosten, naj ne bi potrebovali počitka čez dan. Čez dan je bolj priporočljiva zmerna telesna aktivnost, ki pripomore k boljšemu spancu ponoči. Tik pred spanjem se sicer intenzivna telesna dejavnost odsvetuje.

Mnogo ljudi ima v spalnici cel kup naprav, katerih posledica je sevanje. Kako denimo mobilni telefon, računalnik, televizija, itd., vplivajo na spanec oz. kasnejše počutje?

Raziskave so si zelo nasprotujoče. Nekatere so potrjevale vpliv omenjenih naprav na kakovost spanja in izločanje nekaterih hormonov, predvsem melatonina, spet druge pa tega niso potrdile. Največji problem s tovrstnimi napravami pa je običajno drugje. Pri najstnikih npr. lahko zaradi uporabe tovrstnih naprav, predvsem zaradi socialne komponente druženja na družabnih omrežjih ipd., preložijo čas odhoda k spanju, ki se lahko zavleče pozno v noč. Vsekakor pa nekateri od teh zaslonov oddajajo tudi prekomerno svetlobo, ki je moteča. Veljajo priporočila, da se otroku odstranijo vse naprave iz spalnega prostora. Tudi navada odraslih, da zvečer ždiijo ali celo zaspijo pred TV-sprejemnikom na spanje in njegovo kakovost slabo vpliva.

Kakšen vpliv pa ima svetloba na kakovost spanca?

Svetloba, še posebej premočna, moti naš spanec. Vnos svetlobe med spanjem namreč prekinje tvorbo melatonina, ki uravnava ritem spanja in budnosti. Eksogeni melatonin sredi

belega dneva ne bo imel učinka, zvečer pa nas naredi zaspane. Tako lahko npr. deluje kot hipnotik, sicer pa ga prvenstveno uporabljamo zaradi sposobnosti premika faze spanja, se pravi zaradi njegovega vpliva na cirkadiani ritem. Torej, če smo med spanjem izpostavljeni svetlobi, se začne izločanje melatonina ustavljati.

Kaj pa poslušanje glasbe pred in med spanjem?

Na kakovost spanca vpliva hrup. Arhitektura spanja je namreč pri prekomernem hrupu porušena. Tako vsekakor svetujem mirno, sproščujoče vzdušje. Na koncu vsakega cikla spanja se prebudimo za kratek čas. Pri majhnih otrocih je tako pogost problem vedenjska nespečnost na račun neustreznih povzročiteljev s spanjem. Ob fizioloških prebujanjih na prehodih iz enega v drug ciklus spanja je namreč pomembno, da so okoliščine ob prebujanju enake tistim ob usnavanju. Med te okoliščine pa sodi tudi glasba.

Kako pa je s hrano in pijačo? Znano je, da kava oz. kofein pa tudi čaj oz. tein poživljata. Kaj še odsvetujete pred spanjem in kaj morda priporočate?

Kava, čaj ter drugi energijski napitki, čokolada in cigarete se odsvetujejo, prav tako preobilni obroki, kot sem že omenila, prekomerna telesna aktivnost. Če ima posameznik motnje spanja, se mora temu najprej izogniti. Zelo pomembno pri vzdrževanju primerne higiene spanja je tudi, da vzdržujemo redne ure večernega odhoda k spanju in jutranjega prebujanja, ne glede na dan v tednu.

Pomanjkanje spanca vpliva tako na telesno kot duševno počutje, zato je pomembno, da poskrbimo za kakovosten spanec. Kaj se s telesom dogaja v nasprotnem primeru? Lahko pride do razvoja bolezenskih stanj? Kakšni so negativni učinki nespanja?

Spanje je ključnega pomena za dobro počutje. V nasprotnem primeru lahko pride do motenj razpoloženja, težje se osredotočamo, lahko pride do prometnih nesreč ali nesreč pri delu. Nekateri posamezniki imajo bistveno več težav s preklapljanjem med različnimi ritmi dela in niso sposobni tovrstnih prilagajanj.

Ženske v razvitejših državah, ki več kot 30 let delajo na več izmen, se denimo lahko predčasno upokojijo. S starostjo se namreč še težje prilagajamo neenotnemu ritmu. Motnje spanja lahko sicer povzročijo tudi težave pri pomnjenju, učenju, to so kognitivne posledice, poznamo pa tudi organske posledice, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne, možganske bolezni, itd.

Za konec nam še enkrat na kratko podajte priporočila za bolj kakovostno spanje. Na kaj moramo biti pozorni, da bomo naslednji dan res dobro spočiti in pripravljeni na nove izzive?

Na kratko bi lahko rekla, da moramo upoštevati dobro higieno spanja. Čez dan bodimo aktivni, kar nam bo pomagalo pri večernem usnavanju. Če bomo zjutraj izpostavljeni svetlobi, bomo šli zvečer lažje spat, ker se nam bo začel melatonin izločati prej. Vedno oz. če se le da, pojdimo spat in vstajajmo ob isti uri, saj tako ohranjamo oz. utrjujemo ritem notranje biološke ure. Za kakovosten spanec potrebujemo prostor, ki je namenjen samo spanju. Spalnica naj bo udobna in zavarovana pred svetlobo in hrupom. Prav tako je pomembna primerna temperatura spalnega prostora, priporočljivih je 19 oz. 20 stopinj Celzija. Prostor naj bo zračen in relativno primerno vlažen, med 40 in 60 odstotki. Za kakovosten spanec moramo poskrbeti, še preden ležemo v posteljo, tako je, kot rečeno, pomembno tudi, kaj pijemo in jemo. Zvečer se umirimo, zato se je treba izogniti intenzivni telesni dejavnosti tik pred spanjem, in noč bo ob upoštevanju omenjenih priporočil mirna, naslednji dan pa bomo spočiti in pripravljeni na nove izzive.

CELOVITA DIAGNOSTIKA SMRČANJA IN MOTENJ SPANJA

Smrčite? Težko dihanje skozi nos ponoči? Spite neučinkovito? Ste podnevi prekomerno zaspani?

Prim. mag. Igor Koren dr. med

Pulmološka ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu, tel: 059 255 000

www.pulmolog.com ali www.apneja.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Vse za odličen spanec

LEŽIŠČA . POSTELJNINA . VZGLAVNIKI .
LETVENA DNA . POSTELJNI OKVIRJI .

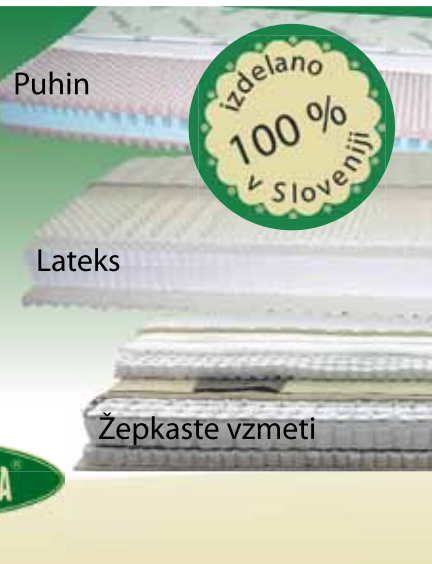
YACHT PROGRAM . PO MERI . ZA OTROKE ...

Zahtevajte cenik >>> 080/14 99 <<<

Obiščite naše salone spalnih sistemov: Begunje na Gorenjskem, Celje, Koper, Kranj, Ljubljana, Maribor, Novo mesto in Velenje



www.postelja.com



Revija Unikat



Nova številka v prodaji od 14. maja!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Povešene veke



Intervju: Amadej Lah, dr. med.

Ob vseh boleznih tega sveta se zdi ohlapna koža ali zabuhlost na vekah nekaj povsem zanemarljivega, vendar je treba vzeti v obzir, da je lahko za posameznika zelo moteče, ker posledično manjša vidno polje in daje videz utrujenosti. Kako rešiti omenjene težave, nam je zaupal **Amadej Lah, dr. med., specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj pride do povešenih vek?

Treba je ločiti več različnih zdravstvenih stanj, ki jih opisujemo kot "povešene veke". Po navadi s tem mislimo odvečno in povešeno kožo na vekah pri starejših osebah, ki z leti vedno bolj zakriva vidno polje in otežuje vid, strokovno stanju rečemo dermatohalaza. Ta je posledica ohlapnosti kože zgornje veke zaradi njene raztegnitve, upada prostornine tkiv zgornje veke in spremembe skeleta. Torej identičnih procesov, ki nam starajo tudi obraz in telo. Povešene veke v ožjem pomenu besede pa pomenijo oslabilitev ali raztegnitev mišice, ki dviga zgornjo veko, ali strokovno ptozo. Slednja je lahko prirojena, lahko je posledica živčne okvare (tumor, poškodba) ali staranja.

Kako velik dejavnik pri nastanku tega pojava je torej starost in kakšna je statistika glede na spol?

Na obe stanji, tako dermatohalazo kot tudi ptozo, seveda vpliva starost. Odvečne kože zgornjih vek pri mladih osebah ni in se ta

pojavi s procesom staranja. Je pa pri tem pomembna tudi genetska predispozicija. Pri nekaterih se ohlapnost in povešenost kože pojavi že po tridesetem letu. Starostno ptozo pa opažamo pri starejših osebah, po navadi po šestdesetem letu. Glede na spol pri pojavu odvečne kože razlik ni, opravimo pa bistveno več posegov na zgornjih vekah pri ženskah, najverjetneje, ker je po estetskih normah nekoliko povešena koža pri moških bolj sprejemljiva.

Kako pogosto se zgodi, da se koža povese do te mere, da je za posameznika moteče, ne samo zaradi videza, ampak tudi zaradi zmanjšanega vidnega polja?

Pri starejših osebah ni redko, da odvečna koža prekrije rob zgornje veke in začne ovirati vidno polje. Koliko je to moteče, je zelo individualno. Nekateri moti že minimalno odvečna koža, drugi pridejo k zdravniku šele, ko jim koža praktično povsem zakriva pogled. Ohlapnost mišice stanje še dodatno slabša. "Težke veke" osebe po navadi najprej kompenzirajo z gubanjem čela. Čez dan se namreč mišice dvigovalke vek zaradi dodatne obremenitve utrudijo in takrat telo podzavestno s krčenjem čelnih mišic za nekaj milimetrov dvigne zgornjo veko, jo s tem razbremenijo in izboljša vidno polje.

Kako poteka korekcija povešenih vek oz. odstranitev odvečne kože?

Pred korekcijo je potrebna natančna analiza kože in mišice zgornje veke in čela. Ločiti moramo zgoraj omenjeni stanji, ker je operativni postopek različen. Poleg tega analiziramo tudi položaj obrvi, saj je lahko vzrok težavam povešenost obrvi, kar spet zahteva drugačen poseg.

Poseg (zgornja blefaroplastika) se opravi v lokalni anesteziji po predhodno označeni shemi. Pri tem izrežemo odvečno kožo ter dodatno korigiramo še druge nepravilnosti – odstranimo ali dodamo maščobo za korekcijo volumna, popravimo položaj obrvi, pri ptozi pa skrajšamo mišico dvigovalke. Pogoste so kombinacije operacije zgornjih vek z drugimi posegi; istočasno lahko opravimo tudi korekcijo spodnjih vek (spodnja blefaroplastika), obrvi (dvig čela) ali pa jo vključimo v obsežnejši poseg skupaj z dvigom (liftingom) obraza.

Komu svetujete blefaroplastiko in komu jo odsvetujete?

Zgornjo blefaroplastiko svetujemo osebam, ki jih moti odvečna koža zgornjih vek. Motiv za poseg je lahko estetski ali funkcionalen. Poseg je dokaj preprost in primeren tudi za starejše osebe. Pravih kontraindikacij za zgornjo blefaroplastiko ni. Poseg odložimo pri osebah z neurejeno boleznijo ščitnice, posebno opozorilo pa velja tudi za osebe, ki imajo suhe oči, saj operacija prehodno lahko stanje še poslabša.

Je poseg boleč, koliko časa traja okrevanje in kako je z brazgotinami, ki nastanejo?

Zgornjo blefaroplastiko opravimo v lokalni anesteziji, poseg glede na naše izkušnje ni boleč. Po njem so pogoste modrice in otekline, ki lahko obsegajo tudi spodnjo veko. Šive in obliže odstranimo po enem tednu. Posebne nege, razen morda nevtralne mastne kreme, brazgotine ne zahtevajo in po nekaj tednih praktično niso več vidne. Poleg tega so v gubi zgornje veke, ki je pri odprtem očesu skrita. Vrnitev na delo je tako po navadi možna po enem tednu, redko kasneje. Otekline v omejenem obsegu so lahko prisotne še več mesecev, zato je tudi končni rezultat viden šele, ko splahnijo otekline.

Ker operacija v večini primerov najbrž ni nujna, je seveda treba pretehtati prednosti in slabosti. Kakšni so možni zapleti?

Zgornja blefaroplastika je zelo uspešen poseg z visokim zadovoljstvom strank. Zaskrbljenost se pojavlja v prvih mesecih po posegu zaradi možnosti manjših asimetrij in oteklin, kar pa po navadi sčasoma izgine. Občasno vidimo prehodne težave s celjenjem rane in suhimi očmi.

Kakšne rezultate zdravljenja beležite? Se lahko skozi obdobje vnovič pojavi odvečna koža na vekah?

Zgornja blefaroplastika kot tudi drugi kirurški posegi procesa staranja ne ustavijo. Občasno se zgodi, da je treba poseg ponoviti, a redko prej kot v petih do desetih letih.



Estetski posegi na vekah



Intervju: Rok Grčar, dr. med., spec. oftalmolog

Blefaroplastika ali korekcija vek je estetski kirurški poseg na vekah, s katerim izboljšamo videz spodnje, zgornje ali obeh vek. Nekaj podrobnosti o operaciji in o tem, kako poteka poseg, nam je zaupal očesni zdravnik in kirurg Rok Grčar, dr. med., iz Očesnega centra Irman.

V katero kategorijo operacij uvrščamo blefaroplastiko?

Svetovni trendi v estetski kirurgiji kažejo v smer nizkoinvazivnih posegov s hitro rehabilitacijo, med katere spada tudi blefaroplastika. Ljudje si ne želijo drastičnih sprememb videza temveč bolj subtilne, pomlajevalne, s katerimi ohranimo in nekoliko poudarimo njihovo naravno lepoto. Mnogo naših pacientk in pacientov v srednjih letih se odloči za operacijo zmanjševanja dioptrije ali nošnje kon-

taktnih leč. Kjer so prej očala zakrivala zgornjo polovico obraza, pride do večje izraznosti v predelu oči, katerega lahko še osvežimo s posegi na vekah. Cilj posega je doseči naraven videz spočitosti in vedrine.

Ali lahko poleg videza pričakujemo še kakšne druge spremembe?

Poleg estetskega videza je pomemben funkcionalni vidik operacije. Pacienti po posegu opazijo povečano vidno polje v zgornji tretjini. Nekaterim se zmanjša napetost v čelu, ker se sprostijo čelne mišice, ki pomagajo dvigovati povešeno veko. Pravilni položaj vek je osnovni pogoj za kvaliteten solzni film in zdravo očesno površino.

Kakšni so pogoji za operacijo?

Na predoperativnem posvetu je potrebno določiti pacientove želje. Pomembno je, da so pričakovanja znotraj realnih meja, ki jih še doseže sodobna kirurgija. Pregleda se položaj vek, obočesna tkiva in očesno površino. Na rezultat operacije vplivajo določene bolezni periokularnih tkiv, ki ne smejo biti sprejete. Operacijo olajša prekinitev jemanja zdravil, ki vplivajo na čas strjevanja krvi (npr. aspirin). Opravimo še fotodokumentacijo za lažjo analizo rezultatov.

Kaj svetujete vašim pacientkam in pacientom v postoperativnem obdobju?

Operacija poteka eno do dve uri v lokalni anestezi. Očesa sta lahko po njej odkriti. Po posegu priporočam nekajdnevni počitek, po petih do sedmih dneh odstranimo šive. Do reabsorpcije otekline in hematoma pride v

prvih nekaj dneh in se po navadi zaključi v 14 dneh. Kirurško rano se načrtuje v naravni gubi veke, zato je večina brazgotinice skrite v njej. Vidni del se lahko po 14 dneh začne mazati s silikonskim mazilom, zelo pomembna je zaščita kože z UV-kremo. Po šestih mesecih postane brazgotina kožne barve in dokaj neopazna, podobna naravni obočesni gubici.

Ali posege na vekah kombinirate še s kakšnimi drugimi posegi?

Blefaroplastika je komplementarna z drugimi nizkoinvazivnimi pomlajevalnimi metodami. Najbolj preizkušeni in učinkoviti sta aplikaciji *botulinum toxina* (vistabel) in različnih polnil. Z njimi lahko zgladimo obočesne gube in vrnemo volumen upadlim predelom obraza.

irman

OČESNI CENTER IRMAN

Laserska operacija dioptrije, korekcija vek, estetski posegi okrog oči, operacija sive mrene, zdravljenje keratokonusa, očesni pregledi, zdravljenje glavkoma z laserjem, uvajanje kontaktnih leč

Irman d.o.o.
Savinjska cesta2, ŽALEC
Štišova 9, LJUBLJANA
041 724 995 (8h-18h), www.irman.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Mastni lasje nastanejo zaradi prekomernega izločanja maščobe iz žlez lojnic.

B Ne vtikajmo rok v lase, saj je to ena od dejavnosti, ki pospešujejo maščenje las.

C Če lase zaradi športnih aktivnosti ipd. umivamo vsakodnevno, uporabljajmo majhno količino šampona.

Oh, pa ne že spet mastni lasje

Tudi vi spadate v široko skupino ljudi, ki si zaradi zamaščenosti pogosto umivajo lase? Pojav mastnih las je med ljudmi izredno razširjen, v nekaterih primerih pa lahko preide v nadležno kožno bolezen. O tem, zakaj pride do pojava mastnih las in o dejavnikih, ki na maščenje vplivajo, smo se pogovarjali s **Tamaro Levičnik, dr. med.**, spec. dermatovenerologinjo, iz Dermatološke ambulante SB Jesenice.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Nekateri imajo rjave, drugi rdeče lase. Kljub temu pa je struktura las vsem enotna. Iz česa so torej sestavljeni lasje?

Lasje rastejo iz lasnih mešičkov in so značilni za poraščena področja kože. Najgloblji del mešička je lasna čebulica, v notranjem delu mešička je korenina lasnega stebila. Proti mešičkovemu ustju na površini kože se odpira lojnica s svojim izvodilom, v spodnjem delu se pripenja mišica naježevalka. Lasje rastejo iz lasne čebulice in se premikajo proti površini. Med te celice se vrivajo melanociti, od količine melanina je seveda odvisna barva las. Las obdajata lasni ovojnici, ki sta odgovorni za prehranjevanje, zaščito in dokončno obliko las.

Zakaj pride do pojava mastnih las?

Vsak lasni mešiček ima ob sebi žlezo lojnico, ki proizvaja maščobo (imenujemo jo tudi loj ali sebum). Zaradi tega so naši lasje zdravi in voljni, maščoba pa preprečuje izsušenost ali lomljenje las. Če žleze lojnice izločajo preveč maščob, se pojavijo mastni lasje. Težave z mastnimi lasmi ima kopica ljudi. Lase si opere in so kmalu spet mastni. Vzroki za nastanek prevelikega izločanja maščob so dedna predispozicija, obdobje pubertete, nezdrava prehrana, uživanje določenih zdravil ali nepravilna nega. Na proizvodnjo čezmerne maščobe vplivajo tudi podnebne spremembe, prehodi med letnimi časi, hormonske spremembe, menstrualni cikel in daljša stresna obdobja.

Lase si pogosto umivamo, kar vodi v še pogostejše maščenje las. Kateri so torej dejavniki, ki vplivajo na nastanek mastnih las?

Najpomembnejši sistemski dejavniki za mastno lasišče in posledično mastne lase so hormonske spremembe, stres, jemanje kontracepcijskih tablet ter mehanski dejavniki, kot so prepogosto česanje, uporaba napačnih negovalnih izdelkov in nenehno dotikanje lasišča; krivca pa sta lahko tudi uživanje mastne hrane in vlažno vreme. Dejstvo, ki ga

številni ne vedo, je, da pogosteje kot si umivate lasje, prej bodo spet mastni. S pogostim umivanjem las se izpere naravna plast maščobe, ki jo proizvaja naše lasišče, zato naši lasje ustvarijo še več maščobe, da bi nadomestili tisto, ki smo jo izprali.

Vendar pa morda vse skupaj ni tako nedolžno. Kdaj nastane resen zdravstveni problem?

Maščenje las seveda ni nič neobičajnega, problem nastane, kadar stanje preide v kožno bolezen, imenovano seborreja. To je bolezen, za katero je značilno moteno delovanje lojnic in spremenjena količina in sestava loja. Za nemoteno rast las poskrbijo lojnice, ki s svojimi izločki mažejo las. Če je teh izločkov preveč, pravimo, da imamo mastne lase ali seborrejo lasišča. Če nas poleg vsega še srbi glava in je koža na seboroičnih mestih – mesta, kjer je največje število lojnih žlez – pordeča ter luščiča, imamo vse znake seboroičnega dermatitisa.

Kdaj je treba obiskati zdravnika?

Pacienta najbolj motita srbečica in trdnost procesa. Če se težave stopnjujejo in se ne morejo odpraviti z ustreznimi negami, je treba za mnenje vprašati najprej osebnega zdravnika, ki vas bo, če je to potrebno, napotil k dermatologu, ta pa vam bo predpisal ustre-

zno zdravilo. Seboroični dermatitis se lahko razširi na ostale seboroične predele (obraz, dekolte, zgornji del hrbta), v najhujših primerih lahko nastane eritrodermija, pri kateri je prizadete 90 odstotkov kože.

Kadar imamo mastne lase, pogosto dobimo tudi občutek, da jih je nekoliko manj. Sta izpadanje las in hitro maščenje povezani?

Načeloma ne. Gre za fiziološko različen mehanizem, čeprav oba v osnovi regulirajo hormoni. Izpadanje las je posledica predvsem genetske nagnjenosti, pri kateri hormoni izzivajo krajšanje lasnih mešičkov ter krajšanje lasnega cikla s posledičnim »propadanjem« las, ki postanejo puhaste, sive, na koncu se ne obnavljajo več. To se dogaja na temenu, proces je progresiven, vendar na sencah ter na zatilju poraščenost ostane ohranjena. Podobno se dogaja tudi pri ženskah, kjer ne pride do popolne plešavosti, vendar se lasišče na temenu močno razredči. Pri maščenju las gre za vpliv hormonov na lojnice in je pospešena aktivnost samih lojnic. Torej ne pride do maščenja lasne korenine in »dušenja las«, kot si to razlagajo nekateri.

Kako zdravite težave z mastnim lasiščem?

Največkrat so to kapsule, ki vsebujejo derivate vitamina A za reguliranje delovanja žleze lojnice. Za učinkovito nego mastnih las pogosto zadostujejo že posebni izdelki za nego mastnih las, ki ponovno vzpostavijo normalno ravnovesje na lasišču. Tudi medicinski šamponi na bazi cinkovega piritiona ali selenijevega sulfida lahko regulirajo vsebnost maščobe. Izogibajte se produktom s proteini in snovmi, kot so olja ali silikoni, ki lase mastijo in obremenjujejo.

Kako razširjene so težave z mastnim lasiščem med ljudmi?

Približno 2–5 odstotkov prebivalcev ima težave z mastnim lasiščem in s seboroičnim dermatitisom, 3–10 odstotkov pacientov, ki obiščejo dermatologa, ima seboroični dermatitis. Je nekoliko pogostejši pri moških, čeprav se pojavlja pri obeh spolih.

Po nasvet k frizerju ...

Živimo v času, ko nas mediji zasipajo z reklamami o čudežnih šamponih, ki bodo naše lase naredili svilene in sijoče. Prav zato smo se za nasvet obrnili na **Sama Bonclja**, frizerja, ki že dolga leta ustvarja v svojem salonu v Kranju. Slednji v boju proti mastnim lasem priporoča kar se da naravne šampone, ki ne vsebujejo parfumov. Negovalni šamponi namreč vsebujejo substance, ki lase še bolj mastijo. Ob vsakodnevnem umivanju je priporočljiva kar se da majhna količina šampona, saj prekomerna uporaba pripomore k pospešenemu izločanju maščobe iz žlez lojnic. Na spletu lahko najdemo kopico nasvetov iz domačega vrta (kopriava, kostanj ...), kako na naraven način preprečiti maščenje. Ob tem se moramo zavedati, da ti recepti ne učinkujejo enako na vseh tipih las.

»Lase je priporočljivo umivati dvakrat tedensko, saj je potrebno ohranjati primeren pH na povrhnjici lasišča. Seveda pa je število umivanj odvisno od posameznika, športne aktivnosti, spenjanja las, dotikanja las z rokami in drugih dejavnikov. Lase umivamo z mlačno oz. nekoliko hladnejšo vodo, vroči se raje izognimo.«



Balzami ob pravilni uporabi ne povzročajo mastnih las. Vse preveč ljudi nanaša balzam na lasišče, v tem primeru le-ta povzroča zapiranje kutikul – sloj na celicah povrhnjice –, zato je potrebno balzam nanašati le na lase. Če nam zmanjka časa za umivanje, lahko uporabimo suhi šampon. V nekaterih primerih tudi otroški puder, vendar pa je ta na temnih laseh vidnejši kot na svetlih. Prav tako bodo pobarvani temno rjavi lasje hitreje delovali zamaščeno kot lasje svetlih odtenkov.

Lase je priporočljivo umivati dvakrat tedensko, saj je potrebno ohranjati primeren pH na povrhnjici lasišča. Seveda pa je število umivanj odvisno od posameznika, športne aktivnosti, spenjanja las, dotikanja las z rokami in drugih dejavnikov. Lase umivamo z mlačno oz. nekoliko hladnejšo vodo, vroči se raje izognimo. Maščenje las je odvisno tudi od tipa las, predvsem pubertetniki s prepogostim umivanjem dosežejo hitrejšo izločanje in posledično mastne lase. Tudi samo sušenje in česanje las sta odvisni od posameznega tipa las. Če so vaši lasje tanki in mastni, je priporočljivo sušenje s sušilnikom, saj na ta način lase privzdignemo od

lasišča in zaviramo hitro maščenje. Ob tem moramo biti pozorni na primerno razdaljo sušilnika od lasišča in na temperaturo izpihanega zraka. Priporočljiva je uporaba krtač in glavnikov iz naravnih materialov, plastične namreč naredijo več škode kot koristi. Lase češemo nežno, brez grobih gibov, saj le-ti z drgnjenjem povzročajo hitrejšo izločanje maščobe.

Izdelki Keune SO PURE so izdelani na osnovi rastlinskih izvlečkov in esencialnih olj. Z njihovo pomočjo dosežemo ravnovesje na lasišču in laseh. Pomagajo pri reševanju najbolj pogostih problemov las (izpadanje, prhljaj, suhi lasje).

www.keune.si facebook Keune Slovenia
e-mail: info@keune-adria.si
tel 0590 69640



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Hujšanje ne odpravlja celulita



Intervju: Sandi Luft, dr. med., spec. dermatolog.

Saj poznate tisto šalo, zakaj moški nimajo celulita, in odgovor, da zato, ker je grd. Tej, s črnim humorjem obarvani šali, pa, resnici na ljubo, tudi ne moremo oporekati. Celulit v današnji, z lepotnimi ideali prežeti družbi predstavlja precejšen odklon od tako zelenega lepega, gladkega, vitalnega in zdravega telesa. In četudi se s pričakovani družbe glede estetike našega telesa ne obremenjujemo, se nam s celulitom skrajda ne bi bilo treba ukvarjati, če bi dovolj zgodaj poskrbeli (bolje rečeno poskrbele, saj je pri moških redek pojav) za življenjski slog, ki celulitu sploh ne bi dajal možnosti

za rast. Dermatolog **Sandi Luft, dr. med.**, pojasnjuje, da celulit ni bolezen, saj tako kot izpadanje las ne ogroža našega življenja. S celulitom se zato ukvarja estetska dermatologija.

Avtorica: **Petra Bauman**

Čeprav se naša koža neprestano obnavlja, čas in način življenja naredita svoje. Vsem spremembam na našem največjem organu res ne moremo, niti ne smemo ubežati, saj je na prvem mestu skrb za zdravje in spoštljiv odnos do nas samih. Če na sebi ne želimo celulita, pa ne pomeni, da smo obsedeni s svojo vizualno podobo, pomeni le, da se zavedamo pomena svoje samopodobe in tudi zdravja, saj celulit, kljub temu da ni bolezen, kaže **na nezadovoljivo delovanje presnovnih procesov**. V svojem telesu se, še zlasti poleti, vsaka ženska želi počutiti dobro in privlačno, raziskave pa kažejo, da celulit povzroča občutke sramu in krivde. Lepotni ideali se skozi čas seveda spreminjajo, zato pustimo ob strani, da so bili znameniti slikarji Rembrandt, Renoir, Manet, Rubens in številni drugi zelo natančni pri upodabljanju žensk in njihovih »jamic« na

zadnjicah in bedrih, o čemer se lahko prepričamo v muzejih, kjer visijo njihove slike. Takrat sta bila pomembnejša obraz in dekolte, široke obleke pa so skrivale druge dele telesa.

Kaj je celulit in zakaj ga moški nimajo?

Celulit ali strokovno »edematozna fibrosklerotična panukulopatija« se je kot pojav začel omenjati v 20. letih prejšnjega stoletja in pomeni neenakomerno površino kože, ki ji laično rečemo pomarančna koža. Opozoriti velja, da celulit ni enako kot celulitis. Celulitis je latinsko ime za šen, ki je bolezensko stanje oz. vnetje na nogi zaradi vdora določenih bakterij v telo.

Sprva so domnevali, da je celulit povezan z razporeditvijo maščevja pod kožo. Ker pa imajo celulit lahko tudi zelo suhe osebe, pomeni, da ni tako. Dermatolog Sandi Luft razlaga, da prvotni problem nastane v prostoru med celicami v podkožnem tkivu. Maščobne celice (in tudi druge v telesu) so pritrjene na oporne strukture med njimi. Gre za t. i. citoskelet, ki drži celice v točno določenem položaju in ga sestavljajo celice, ki so tam vseskozi prisotne, potem celice, ki pridejo iz krvnih

žil, hialuronska kislina, kolagenska vlakna in proteini. Osnovni dogodek pri celulitu se začne v tem prostoru, to pa čez čas privede do slabe cirkulacije, pride do zastoja oz. slabega odtekanja limfe in venske krvi iz tega prostora, zato nastane oteklina. Ta se na površini kože vidi kot izbokline in vdolbine, ki jih prepoznamo kot celulit. Ob stopnjevanju ta prostor otrdi, celulit se stopnjuje iz mehkega v trdega, fibroznega. Na pojavnost celulita pri ženskah močno vpliva ženski spolni hormon estrogen, ki zadržuje tekočine in soli v telesu ter pospešuje kopičenje vezivnega tkiva v podkožju. Plast kolagenskih vlaken nad maščobnim tkivom je tanjša in postavljena pravokotno na kožo, zato ne zadrži pritiska presežne maščobe in otekline v medceličnem prostoru. Moški spolni hormon androgen vpliva na drugače grajeno podkožno tkivo, saj kolagenska vlakna tvorijo močnejšo, prečno ležečo mrežasto strukturo. Ta plast med podkožjem in maščobnim tkivom je pri moških debelejša, zato se celulit ne more izraziti, saj kolagen onemogoča izbokline. Celulit pri moških je izjema, povezana z genetskimi »napakami«.

Na dogajanje v medceličnem prostoru in s tem posledično nastanek celulita vpliva veliko dejavnikov:

- genska zasnova (na to ne moremo vplivati, zato v nekaterih družinah med ženskami celulita sploh ni),
- kajenje (ki zelo poslabša prekrvavitev v telesu, moten je pretok limfe in venske krvi),
- tesna, trda oblačila, ki vplivajo na cirkulacijo. Tudi zelo priljubljene kavbojke so »celulitu prijazno« oblačilo,
- hormoni (estrogeni in progesterogeni vplivajo na zastoj tekočin v telesu, dodatni hormoni iz hrane in kontraceptivi še dodatno vplivajo na poslabšanje),
- hrana z visokim glikemičnim indeksom, ki povzroči hiter dvig krvnega sladkorja na podlagi zaužitega živila, visok GI imajo bela moka, sladkor, prigrizki ...
- telesna drža, premalo gibanja, prevelika telesna teža,
- vpliv UV-žarkov sonca in solarija zmanjšuje vlakna kolagena in elastina.

Hujšanje ne odpravlja celulita

Hujšanje vpliva zgolj na maščobno tkivo, če pa se želimo rešiti celulita, moramo najprej vplivati na medcelični prostor.

Zdravila, ki bi povečalo prekrvavitev medceličnega prostora pod kožo, za zdaj ni, zato nam je danes nekaj postopkov in tehnologij, ki lahko začasno izboljšajo krvni in limfni obtok. Eden od cenovno dostopnejših je zagotovo ročna limfna drenaža. Estetska dermatologija pozna tudi druge metode, denimo mezoterapijo, ko se v kožo vnašajo določene snovi za prekrvavitev medceličnega prostora, ali masažo z vakuumom, radiofektenco, infrardečo svetlobo ... Vse metode zgolj začasno odpravijo zastoj limfe in venske krvi, s čimer se zmanjša oteklina in posledično tudi

»Na pojavnost celulita pri ženskah močno vpliva ženski spolni hormon estrogen, ki zadržuje tekočine in soli v telesu ter pospešuje kopičenje vezivnega tkiva v podkožju.«



stopnja celulita. Naštete metode izboljšajo tudi tonus kože, vendar rezultati trajajo le nekaj mesecev.

Poznamo več stopenj celulita. V prvi ga v stoječem položaju še ne vidimo, prikaže pa se, če kožo stisnemo oz. gnetemo. Celulit druge stopnje je viden, ko stojimo, najhujši pa je tisti, ki ga vidimo, ko stojimo ali ležimo. Po besedah dermatologa Sandija Lufta je najhujši t. i. fibrozni celulit, ki ga je najtežje omiliti. Kot rečeno, celulita namreč ne moremo dokončno odpraviti. Vsaka terapija lahko sicer za eno stopnjo zmanjša celulit. Povrnitev v stopnjo 0 je mogoča, če se celulita lotimo, ko je ta v prvi stopnji, zato moramo celulit »napasti« takoj, ko se pojavi, mnogokrat že v puberteti. Opušiti tesna oblačila, prenehati oz. sploh ne začeti kaditi, se veliko gibati, omejiti vnos enostavnih sladkorjev in paziti na telesno težo. Ročna limfna drenaža je dobra preventiva in zdravljenje začetne oblike celulita, pri hujših pa koristijo sodobne tehnologije.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Hrana je energija in telo jo potrebuje za normalno delovanje.

B Zjutraj, ko vstanemo, bi morali približno v pol ure imeti zdrav, uravnotežen zajtrk.

C Po telesni dejavnosti imamo približno pol ure časa, da poskrbimo za t. i. regeneracijo oziroma obnovo mišic.



Hujšamo vsakič, ko jemo

Znanost in medicina se vedno bolj nagibata k temu, da se rešitev problema prekomerne teže in zmanjšane odpornosti organizma skriva v zdravi prehrani in skrbi posameznika za lastno zdravje in telesno kondicijo. Pravilno izbrana prehrana in zadostna telesna aktivnost odpravljata in preprečujeta prekomerno telesno težo in varujeta organizem pred boleznijo; v nekaterih primerih pa lahko bolezen tudi premagata in jo odpravita. Pomembno je vedeti, da je za zdravo hujšanje nujno, da jemo več obrokov dnevno. Obvezno moramo začeti z zajtrkom in končati z večerjo. Zelo pomembni pa so tudi vmesni obroki, ki naj ne bi bili takšni, da dvigujejo inzulin (čokolada, sladka kava, piškoti, itd.). O zdravem hujšanju nam je veliko povedala **Manuela Pendl**, promotorka zdravja in vodja programov hujšanja.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Najprej opravimo z napačnim prepričanjem, da je pri hujšanju treba manj(krat) jesti. Ravno obratno. Treba je jesti večkrat, najbolje pet obrokov dnevno, pri tem pa za obrok šteje vse, kar nesemo v usta. »Zjutraj, ko vstanemo,

bi morali v prve pol ure imeti zdrav, uravnotežen zajtrk. Po zajtrku bi si morali obroki sledili na približno dve uri in pol do tri ure. S tem se izognemo pretiranemu nihanju krvnega sladkorja in posledično napadom volčje lakote. Za obrok šteje vse, kar damo v usta, tudi sadje in zelenjava v smutijih ali neželene sladkarije. Za vse, ki menijo, da izpuščanje večerje pomeni hujšanje, naj povem, da živijo v zmoti, in da je večerja nujna. Seveda pa jo je treba pametno izbrati in upoštevati, kdaj gremo spat,« razloži **Manuela Pendl** in doda, da je hrana energija, ki jo telo nujno potrebuje za normalno delovanje. Torej, če telo redno dobiva potrebno količino energije, mu ni treba zaužite hrane skladiščiti v obliki telesne maščobe.

Manj kot jem, bolj hujšam?

Ne drži. Začnimo pri bazalnem metabolizmu. Bazalni metabolizem je tista količina energije oziroma kilokalorij, ki jih naš organizem nujno potrebuje za optimalno delovanje v popolnem mirovanju. Za ženske je to okoli 1200 kcal, za moške pa okoli 1500 kcal. Obstajajo pa tudi natančnejši izračuni, ki upoštevajo telesno zgradbo oziroma delež mišične mase in delež maščobnega tkiva. Če torej v telo vnesemo manjšo količino energije, kot

jo nujno potrebujemo, se bo organizem prisiljen prilagoditi novemu stanju in opravljati vse funkcije z manj energije. Tako se bo posledično znižal metabolizem in upočasnili se bodo marsikateri procesi v telesu. Ker tako ne moremo živeti vse življenje, bomo prej ko slej začeli uživati več hrane, običajno tudi več kalorij. Organizem bo ta vnos prepoznal kot višek, četudi bi bilo število kalorij komaj zadovoljivo za naše potrebe. In kaj se zgodi? »Kilogrami se začno vračati in spet se zredimo. Običajno imamo še več kilogramov, kakor na začetku 'stradanja'. In to je tako znani jo-jo učinek mnogih shujševalnih diet. Zato sem absolutno proti vsem nizkokaloričnim dietam, torej dietam, ki predpisujejo manj kot 1200 kalorij na dan, razen če za to obstaja kakšen tehten medicinski razlog,« je odločna **Manuela Pendl**.

Najslabši vmesni obroki so prigrizki in sladkarije

Vsi poznamo neustavljivo željo, da bi v nekem trenutku, ko nam »pade cukur« posegli po koščku čokolade ali si privoščili piškot. Počutimo se šibki, brez energije. Prav čokolada, sladka kava, kakšen sendvič ali vsaj sladek sok, takoj dvignejo nivo sladkorja v telesu. In možganom se »zasmeje«. In kaj se v tistem

času dogaja s telesom? »Ko se po zaužitju hrane v krvi dvigne raven sladkorja oziroma glukoze, se aktivira trebušna slinavka, ki mora sprostiti inzulin. Inzulin odstrani odvečni sladkor iz krvi, viške pa skoraj dobesedno spremeni in naloži v obliki maščob. Če je bil krvni sladkor prekomerno povišan, zaradi večje količine sproščenega inzulina krvni sladkor hitro pade, mnogokrat celo pod priporočljivo spodnjo mejo. Zato takrat postanemo zelo lačni, šibki, brez energije. Vsak vnos sladkorja spremlja porast inzulina. Če se ta cikel ponovi večkrat na dan, se čez čas lahko razvije tudi zasvojenost oziroma odvisnost od ogljikovih hidratov. Presežek ogljikovih hidratov prisili trebušno slinavko, da je neprestano preobremenjena, kar je tudi najpogostejši razlog za pridobivanje odvečne telesne teže, zvišan krvni tlak in sladkorno bolezen,« razloži Manuela Pendl in poudari, da se vse to začne dogajati že zjutraj, če preskočimo zajtrk, če je naš zajtrk neakovosten in se nadaljuje čez dan, če preskakujemo obroke.

Hujšanje in športna aktivnost

S tekom lahko bistveno izboljšamo svojo telesno vzdržljivost. Poleg plavanja, veslanja in teka na smučeh obstaja le malo drugih športov, ki lahko toliko pripomorejo k vsesplošni telesni vzdržljivosti kot tek. Tek med drugim zmanjšuje tudi delež telesnih maščob in preprečuje debelost. Zdravniki priporočajo tri-deset minut telesne dejavnosti na dan, tri do štirikrat tedensko. Pri tem mora utrip preseči 100 udarcev na minuto oziroma 50 do 70 odstotkov vašega maksimalnega srčnega utripa. »Če bi vsakodnevno zaužili ravno pravo količino kalorij in jih s telesno dejavnostjo porabili približno 500, bi to pomenilo približno pol kilograma na teden manj. Sicer pa ima redna telesna vadba, ki traja vsaj pol ure dnevno in pri kateri se malce bolj zadihamo ter pospešimo bitje srca, še številne druge koristi. Te so boljše počutje, več vitalnosti, bolj čvrste mišice in kosti, lepšo postavo, trdnjše zdravje, pa tudi zdravo željo in več užitkov pri spolnosti,« našteje Manuela Pendl. Mnogi se sprašujejo, ali moramo jesti tudi po večerni športni aktivnosti. Odgovor je: da. Vendar pa sta vrsta in količina hrane odvisna od ciljev, ki jih z izbrano telesno dejavnostjo želimo doseči. »Po telesni dejavnosti imamo približno pol ure časa, da poskrbimo za tako imenovano regeneracijo oziroma obnovo naših mišic, saj so te v tem času najdovzетnejše za pospešeno absorpcijo beljakovin, česar se še posebno dobro zavedajo uspešni športniki, ki temu času rečejo tudi *okno priložnosti*,« pove Manuela Pendl in doda, da pravilna prehrana v 70 do 80 odstotkih vpliva na naše počutje, vitalnost, telesno pripravljenost, pa tudi na kontrolo telesne teže.

Preventivni programi za zdravo hujšanje

»Ker je pomlad najpogostejše obdobje za hujšanje, bi priporočila, naj se ljudje ne lotevajo hujšanja na pamet, ampak se predhodno

»Vsak vnos sladkorja spremlja porast inzulina. Če se ta cikel ponovi večkrat na dan, se čez čas lahko razvije tudi zasvojenost oziroma odvisnost od ogljikovih hidratov. Presežek ogljikovih hidratov prisili trebušno slinavko, da je neprestano preobremenjena, kar je tudi najpogostejši razlog za pridobivanje odvečne telesne teže, zvišan krvni tlak in sladkorno bolezen.«

posvetujejo z nekom, ki to v resnici počne in obvlada. Tako kot bi za popravilo zob obiskali zobozdravnika, za težave s kožo dermatologa in podobno, za hujšanje oziroma zdravo kontrolo telesne teže poiščite strokovnjaka za prehrano in gibanje,« svetuje Manuela Pendl. V Sloveniji že več let uspešno poteka nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni (NPPPSŽB), ki je sistematični in univerzalno dostopen program primarnega preprečevanja srčno-žilnih bolezni. Vanj se lahko vključijo moški med 35. in 65. letom ter ženske med 45. in 70. letom starosti. Namen programa je zgodnje odkrivanje posameznikov, ogroženih za razvoj bolezni srca in žilja, posameznikov z nezdramim življenjskim slogom in dejavniki tveganja za te bolezni ter ukrepanje, ki vključuje svetovanje in spremembo življenjskega sloga, kar so najučinkovitejši pristopi preprečevanja in obvladovanja kroničnih bolezni. Ključna sestavna dela programa sta izvedba preventivnega pregleda in ocena srčno-žilne ogroženosti ter intervencija. Prvi korak k programu je pre-

ventivni pregled pri osebnem zdravniku oziroma v referenčni ambulanti, na katerem zdravnik oceni ogroženost posameznika za dejavnike tveganja in določena obolenja. Potem vam zdravnik priporoči kakšno od kratkih delavnic, na primer Življenjski slog, Dejavniki tveganja in Preizkus hoje na 2 km. Te delavnice so namenjene pridobivanju osnovnih informacij, strokovnjaki pa vas motivirajo za spremembo in vključitev v daljše delavnice. Vključite se lahko v daljše delavnice Zdrava prehrana, Telesna dejavnost, Zdravo hujšanje in druge. V delavnici Zdravo hujšanje boste ocenili svoj življenjski slog in ga spremenili tako, da boste izgubili 5 do 10 odstotkov telesne mase, spremenili prehranske navade, gibalne navade in dobili duševno podporo.

Oglasno sporočilo

JE RES LOKALNO IN KAKOVOSTNO?

Izbira živil je velika in včasih se je med številnimi izdelki z različnimi cenami in oznakami težko znajti. Če izberemo hrano iz naše bližine, pa smo lahko prepričani, da smo izbrali zdrav in kakovosten izdelek. Lokalno pridelano hrano odlikujeta odličen okus in bogata hranilna vrednost, saj je obrana v času dozorelosti, hkrati je naše kmetijstvo neintenzivno, pri lokalno pridelani hrani se lažje vrši sledljivost. Poreklo živilskih proizvodov lahko že zdaj preverimo na deklaraciji ali na stojnici. Pri prepoznavanju kakovosti si lahko pomagamo tudi z označbami kakovosti, kot so zaščitena označba porekla, zaščitena geografska označba, zajamčena tradicionalna kakovost, označba višje kakovosti, ekološka in integrirana pridelava ter dobrote z naših kmetij. Prepoznamo jih po pravokotnem dvobarvnem znaku s stilizirano ptico, dopolnjenim z opisom označbe. Kmalu bo zaživela enotna označba Izbrana kakovost Slovenija, krovni znak kakovostnih, v Sloveniji pridelanih in predelanih prehranskih proizvodov. www.lokalna-kakovost.si.



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Skupek težav, ki lahko nastanejo pri delu z računalnikom, se imenuje sindrom računalniškega vida.

B Med delom vstanite, se razgibajte in sprostite očne mišice.

C Povprečno pomežiknemo vsake tri sekunde, kar je priporočljivo zavestno ohraniti tudi med zrenjem v zaslon.

Računalnik in pekoče oči



Večina med vami dela z računalnikom več ur na dan, vmes pa uporabljate še tablice in mobilne telefone. Tako so zvečer vaše oči pogosto popolnoma utrujene, kar se lahko izraža s slabšim, zamegljenim, celo dvojnim vidom, povečano občutljivostjo na svetlobo in tudi z glavoboli. Z nekaj preprostimi vajami med zrenjem v zaslone in z zaščitnimi očali boste lahko marsikatero težavo odpravili.

Avtorica: **Katja Štucin**

Ko strmimo v zaslon ...

Pri dolgotrajnem delu za računalnikom od oči pravzaprav zahtevamo, da se navadijo na nenaravne delovne pogoje, pojasnjuje **Eva Novinec Prlja**, dr. med., spec. oftalmologije. »Kadar zremo v računalnik, je očesna leča ves čas napeta zaradi gledanja na blizino. Zaradi velike hitrosti spreminjanja slike, velikosti in vsebine na zaslonu zahteva računalnik našo nenehno pozornost, zato tudi premalokrat pomežiknemo, kar vodi v izsu-

šene in razdražene oči, lahko tudi v občutljivost na svetlobo, glavobole in meglen vid.« Tako je res pomembno, da imate svoj monitor nastavljen po višini ter nagibu in vrtljiv v navpični in vodoravni smeri. Poskrbite, da bo od oči oddaljen med 40 in 70 centimetri, odvisno od velikosti zaslona. »Pri vsakodnevni večurni uporabi računalnika je priporočljiva taka postavitev zaslona, da nam pri delu ni treba obračati glave in s tem kriviti vratne hrbtenice. Najbolje je, da zaslon stoji naravnost pred nami in da ob vzravnem sedenju naš pogled pada rahlo poševno navzdol na sredino zaslona, opozarja doktorica Novinec Prlja. Pomembne so, seveda, tudi druge prilagoditve delovnega mesta, ki omogočajo pravilno držo celega telesa med delom ter odmori. Med slednjimi vstanite, se razgibajte in sprostite očne mišice! Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom zakonsko določa standarde za delo z viri elektromagnetnega sevanja. »Barva zaslona ne sme negativno vplivati na vaše počutje. Slika na zaslonu ne sme utripati, njena osvežilna frekvenca mora biti najmanj 70 Hz. Črke morajo

biti v kontrastu s podlago na zaslonu in prilagojene svetlobi v prostoru.« Večinoma zasloni v današnjem času ustrezajo omenjenim kriterijem, če pa vaš ni med njimi, je tudi to lahko razlog za utrujene oči.

Rdeče in pekoče oči

Vse težave z utrujenimi ali suhimi očmi lahko poslabša še temperatura in suhost zraka. »Vedeti moramo, da je temperatura zraka pred zaslonom še nekoliko višja, zato je zrak še bolj suh in poln prašnih delcev, kar oko še bolj izsuši in razdraži,« opozarja dr. Eva Novinec Prlja. Optimalna temperatura zraka med delom za računalnikom je med 22 in 25 stopinj Celzija. Pomembno je tudi stalno zagotavljanje vlažnosti prostora, kar pomeni prezračevanje in izogibanje uporabi dodatnih grelcev v prostoru. Suhe oči so najpogostejša težava pri delu z računalnikom. Kar nekaj preventivnih ukrepov lahko izvedemo sami: »Pomembno je zračenje ali drugo vlaženje prostorov, kjer delamo. Ker pri delu z računalnikom premalokrat pomežiknemo, naredimo odmore, kjer pogled sprostimo in namenoma mežikamo. Kadar to ni dovolj,

lajšamo težave z umetnimi solzami, ki jih uporabljamo po potrebi. Pri ljudeh, ki imajo suhe oči, za računalnikom bolj priporočamo očala z dobrim antirefleksnim premazom kot pa kontaktne leče, saj te še dodatno izsušijo oči.

Vpliv svetlobe

Pri delu je najbolj priporočljiva zasenčena dnevna svetloba, ki ne pada neposredno na zaslon ali delovno površino. Umetna svetloba naj bo čim bolj podobna naravni, postavljena pa mora biti tako, da ne povzroča bleščanja ali odsevov. Seveda obstajajo očala, ki uspešno preprečujejo bleščanje. »Če govorimo o bleščanju, ki ga povzroča umetna svetloba, si lahko pomagamo z zelo kakovostnimi antirefleksnimi oziroma protizrcalnimi nanosi. Taka očala so primerna tako za tiste, ki nosijo očala z dioptrijo, kot tudi za tiste, ki nimajo dioptrije, imajo pa težave z bleščanjem, pri delu z računalnikom, delu pri umetni svetlobi, nočni vožnji in še bi lahko naštevali, izpostavlja optik **Simon Krmelj** in dodaja, da prednosti protizrcalnih nanosov niso samo v zmanjšanju bleščanja na minimum, ampak so skoraj stoodstotno prozorni, s čimer se doseže boljši estetski videz in čist ter kontrasten vid, kar med drugim zelo pomaga tudi pri nočni vožnji. »Protizrcalnih nanosov obstaja več vrst. Razlikujejo se glede na kakovost. LCD in LED računalniški in televizijski zasloni, pametni telefoni, tablice in GPS naprave namreč vsi oddajajo modro svetlobo, znano tudi kot vidna svetloba visoke energije. Ker se kakovost takih zaslonov nenehno izboljšuje, raste tudi količina oddajane modre svetlobe. Čeprav je modra svetloba sama po sebi naraven pojav, prisotna je v dnevni svetlobi in pomaga, da ostanemo budni, je lahko prevelika količina škodljiva in ima neželene učinke, kot sta napenjanje in utrujenost oči. Omenjeni protizrcalni nanos pa nevtralizira modro svetlobo in s tem preprečuje te neželene učinke,« slikovito opisuje Krmelj in dodaja, da je ob tem ta nanos na očalnih steklih do sedemkrat odpornjši od drugih in tako nudi še več udobja uporabnikom očal.

Sindrom računalniškega vida

Ameriško optometrično združenje je skupaj težav, ki lahko nastanejo pri delu z računalnikom poimenovalo Computer Vision Sindrom oz. sindrom računalniškega vida. Vanj spadajo že omenjene težave s suhimi in razdraženimi očmi, utrujenost, meglen in dvojen vid, glavoboli in občutljivost na svetlobo. Po besedah doktorice lahko v primeru, da te težave zanemarimo, pride tudi do hujših vnetnih procesov na očeh, ki včasih zahtevajo hospitalizacijo, in puščajo dolgotrajne posledice na očeh. Le-te se lahko pojavijo tudi pri otrocih, saj prav tako vedno več ur preživijo za računalnikom. Prav pri njih je obremenitev za oči večja kot pri kateri koli drugi dejavnosti in predstavlja večje tveganje za razvoj

»S prilagoditvijo delovnega okolja ter opreme, nakupom ustreznih pripomočkov in s pridnostjo pri odmorih z ustreznimi vajami se težavam lahko popolnoma izognete ali jih zelo omilite.«



kratkovidnosti. Oko je sicer sposobno, da ostro vidi različno oddaljene predmete, kar imenujemo akomodacija. Akomodacijska moč očesa pa z leti pada, zlasti po 45. letu, kar se pokaže s t. i. starostno slabovidnostjo. Znan nam je stavek »roke so postale prekratke«, saj ljudje nekaj časa težave rešujejo z večanjem razdalje med očmi in čtivom, kadar berejo, oziroma večajo velikost črk na zaslonu. Za delo z računalnikom je pravočasna korekcija vida zelo pomembna, saj se tako izognemo resnejšim težavam in stalnim glavobolom.

Poskrbite za svoje oči!

Veliko lahko sami preventivno storite za svoje oči, da bodo čim manj trpele pri delu z računalnikom. Predvsem morate poznati samega sebe in začutiti, kdaj so vaše oči utrujene. Razumeti morate, da je dolgotrajno delo z računalnikom nenaravna situacija za vaše telo in da se težave lahko pojavijo. »S prilagoditvijo delovnega okolja ter opreme, nakupom ustreznih pripomočkov in vašo pridnostjo pri odmorih z ustreznimi vajami se težavam lahko popolnoma izognete ali jih zelo omilite. Če se pojavijo, je pomembno, da reagirate pravočasno, da ne pride do zapletov, ki vam lahko otežijo življenje.« Obstajajo torej vaje, na katere ne smete pozabiti med dlje časa trajajočim delom z računalnikom. Ena med njimi je palmiranje, in sicer jo po besedah omenjene strokovnjakinje izvedete tako, da naredite krajši odmor, zaprete oči, jih pokrijete z dlanmi, da se umirijo in sprostijo. Vaja naj traja poljubno dolgo. Dobro je narediti tudi vajo gibljivosti oči, kjer oči nekajkrat obrnete v vse smeri, da aktivirate vse očesne mišice. Gibi naj bodo mehki in počasni. Za ohranjanje elastičnosti očesnih mišic in spodbujanje naravnega načina gledanja pa pogled usmerite npr. v svinčnik, ki je na razdalji 20 do 30 centimetrov v višini oči. Nato pogled usmerite skozi okno v daljavo. Pogled ponovno usmerite na svinčnik in vajo večkrat ponovite. Ob tem med vsem časom dela poskrbite, da boste zavestno mežikali. Povprečno namreč pomežiknemo vsake tri sekunde in to poskušajte ohraniti.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Akupunktura je vstavljanje zelo tankih igel skozi kožo v določene točke na telesu.

B Številne študije so pokazale, da akupunktura povzroči več bioloških odzivov.

C Akupunktura med drugim pomaga pri zdravljenju nevrološkega, mišično-kostnega, gastrološkega, imunskega, hormonskega, respiratornega in kardiološkega sistema.

**Akupunktura**

Intervju: Jadranka Perl

Del tradicionalne kitajske medicine je tudi akupunktura. To je metoda zdravljenja, ki, kot že samo ime pove, temelji na zabadanju tankih iglic v točno določene točke z namenom ponovne vzpostavitve harmonije v telesu. Za več pojasnil smo prosili strokovnjakinjo **Jadranko Perl**, magistrico tradicionalne orientalske medicine. Slednja med drugim vključuje kitajsko, japonsko in korejsko akupunkturo, mikroakupunkturo ali ušesno akupunkturo in zdravljenje s sedemzvezdno iglo.

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu omenjamo več vrst akupunktur, nam lahko najprej na splošno predstavite, kaj sploh je akupunktura?

Akupunktura izvira s Kitajske. Uporabljajo jo že več tisoč let in je integrirana v redno zdravstvo. Prvi dokazi uporabe akupunkture segajo približno 6000 let v preteklost. Kot instrument za zdravljenje z akupunkturo so uporabljali zaostrene kamne ter kosti. Prvi dokument, ki nedvoumno dokazuje organiziran sistem diagnosticiranja in zdravljenja z akupunkturo, je opisan v knjigi *Huang Di Nei Jing – The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, in datira približno 100 let pred našim štetjem. Akupunktura je sicer vstavljanje kot las tankih igel skozi pacientovo kožo v določene točke na telesu. Igle se vstavijo različno globoko. V skladu s tradicionalno kitajsko medicinsko teorijo je večina akupunkturnih točk na meridianih.

Kaj pa so meridiani?

Zelo preprosto povedano so meridiani »energetske avtoceste« telesa, skozi katere kroži čí (Qi). Slednji je tok oz. krožeča življenjska sila, katere obstoj in lastnost je osnova za vse, kar nas obdaja ter opisuje celoten distribucijski energetskega sistema. Meridiani imajo vlogo prevažanja, prenašanja, zadrževanja in tran-

sportiranja číja, krvi in drugih telesnih tekočin po telesu. Poznamo dvanajst glavnih meridianov in osem izrednih oz. sekundarnih.

V čem se omenjene vrste akupunkture razlikujejo? Kako potekajo?

V Sloveniji in Evropi je ljudem najbolj poznana kitajska akupunktura, sledi ji japonska. Korejska je precej manj znana in, žal, redko uporabljena v našem okolju. Razlika med kitajsko in japonsko akupunkturo je predvsem v debelini iglic, zabadanju manjšega števila iglic, v globini zabadanja in stimulaciji igel. Japonska akupunktura je zelo »nežna«, zato jo uporabljamo pri pediatrični akupunkturi, starejših pacientih in zelo bolnih ljudeh. Po japonski metodi iglice vstavljamo zelo površinsko. Globina vstavljanja ne preseže plasti dermisa in stimulacija iglic je manj odločna kot pri kitajski akupunkturi, kjer je stimulacija číja precej močna. Japonska akupunktura ima nekaj posebnih akupunkturnih točk, vendar se v večini uporabljajo kitajske akupunkturne točke. Tudi diagnosticiranje se rahlo razlikuje od kitajske akupunkture. Po japonski akupunkturi diagnosticiranje poteka po načelu palpacije ali tipanja meridianov in predpisanih akutočk. Korejska akupunktura je v zahodnem svetu precej nepriljubljena, ker je malenkost bolj boleča od kitajske. Najbolj poznana je po tem,

»Akupunktura je izjemno dobrodošla pri kroničnih bolečinah, utrujenosti in drugih kroničnih boleznih.«



da pri njej zelo pogosto uporabljamo akupunkturne točke na dlaneh. Kadar zabadamo iglice po celem telesu, je korejska akupunktura podobna japonski, le da uporabljamo mnogo več igel. Nič nenavadnega ni, da pri pacientu uporabimo okoli sto igel pri enem zdravljenju. Korejska akupunktura dlani ter hrbtne strani dlani pa je podobno strukturirana kot ušesna akupunktura. Je kategorija mikrosistema akupunkture. To pomeni, da pri zdravljenju uporabljamo samo roko od zapestja navdol. Slednje so poleg ustnic najboljčutljivejši del telesa. Ravno zato je tudi boleča in posledično krivično spregledana.

Je zabadanje iglic sicer boleče za posameznika? Se iglice razlikujejo za posamezno težavo?

Načeloma ni boleče. Osebnostno uporabljamo sistem, ki temelji na nežnem zabadanju. Temu sledi stimulacija igle, in sicer dokler pacient ne začuti, da se nekaj dogaja v telesu. Ti občutki so lahko toplota, mravljinčenje, električni občutek, mišična fascikulacija in top, pritiskajoč občutek. Vsi ti občutki, nastali zaradi stimulacije igle, imajo zdravilni učinek. V tradicionalni kitajski medicini to imenujemo »deqi«. Iglice se sicer razlikujejo v debelini, pomembno pa je tudi njihovo število in globina zabadanja.

Je laser ustrezna zamenjava za iglice?

Primeren laser je lahko ustrezna zamenjava za igle. Uporabljam ga, kadar pri pacientu iz katerega koli razloga ne morem uporabiti iglice.

V uvodu sem omenila, da obvladate tudi zdravljenje s sedemzvezdno iglo. Kaj je in čemu je namenjena?

Sedemzvezdna igla je podobna majhnemu plastičnemu kladivcu z majhnimi od 0,3- do 0,5-milimetrskimi iglami na koncu kladivca. Uporablja se pri zdravljenju periferne nevropatije, bolečine v hrbtu, sindromu karpalnega kanala, artritisa in drugih boleznih.

Kako akupunkturni postopki učinkujejo? Kaj se pravzaprav dogaja v telesu? Obstajajo raziskave, ki dejansko potrjujejo, da postopki akupunkture res delujejo?

Številne študije so pokazale, da akupunktura povzroči več bioloških odzivov. Ti odzivi se pojavljajo lokalno, to je, ali v bližini mesta igle ali distalno, posredovano s senzoričnimi nevroni v centralnem živčnem sistemu. To privede do aktiviranja različnih fizioloških sistemov v možganih kot tudi na perifernem sistemu. V središču pozornosti raziskav je

predvsem vloga endogenih opioidov v akupunkturni analgeziji. Veliko dokazov podpira trditev, da se med akupunkturo sprostijo peptidi opioidov. To vsaj deloma razloži analgetične učinke akupunkture. Da opioidni antagonisti, kot je na primer naloxone, blokira analgetične učinke akupunkture, še dodatno podkrepi raziskave. Ugotovili so, da akupunktura stimulira tudi hipotalamus in hipofizo, katerega rezultat je širok spekter sistemskih učinkov. Raziskave so pokazale, da se med akupunkturnim zdravljenjem pospešeno izločajo nevrotransmiterji in nevrohormoni, dogajajo se spremembe v regulaciji krvnega pretoka, centralno ter periferno, in spremembe imunskih funkcij. Seveda pa ostaja še mnogo nepojasnjenih drugih fizioloških sprememb telesa, ki so posledica akupunkture.

Koliko akupunkturnih točk obstaja v telesu? Kakšne težave lahko odpravimo z akupunkturo? Za kaj vse je uporabna?

Tradicionalna kitajska medicina trdi, da obstaja okrog 2000 akupunkturnih točk, ki so med seboj povezane z dvanajstimi glavnimi meridiani in osmimi izrednimi. Poleg akupunkturnih točk, ki so povezane med seboj z meridiani, poznamo tudi izredne akupunkturne točke, ki niso povezane z meridiani, in tako imenovane aši točke. Slednje sodobna medicina razlaga kot sprožilne točke. Akupunktura je izjemno dobrodošla pri kroničnih bolečinah, utrujenosti in drugih kroničnih boleznih. To pa ne pomeni, da se omejujemo samo na omenjene bolezni. Pomaga pri zdravljenju nevrološkega, mišično-kostnega, gastrološkega, imunskega, hormonskega, respiratornega in kardiološkega sistema.

Obstajajo številni alternativni zdravniki, ki se promovirajo na mnoge načine, vendar bržkone niso popolnoma vsi vredni zaupanja. Kako lahko izberemo pravega akupunkturista? Na kaj moramo biti pozorni?

Izbrati dobrega akupunkturista je podoba kot izbrati dobrega zdravnika. Treba je narediti domačo nalogo. Načelno imamo na voljo dve možnosti, ali priporočila drugih in/ali iskanje po spletu. Ko pridobimo imena, je najbolje, da jih pokličemo in jim postavimo nekaj osnovnih vprašanj. Pozanimamo se, kakšna je njihova specializacija, kje so se šolali, seveda preverimo šolo na spletu, in povprašamo, kakšen stil akupunkturnega zdravljenja uporabljajo. Povprašamo še, katere metode zdravljenja uporabljajo oz. ponujajo poleg akupunkture in ali nam lahko pomagajo.

❖ VERBITSKIY, D.O.O. ❖

Akupunktura, bioterapija, kiropunktura, manualna terapija – osteopatija, diagnostika, rehabilitacija. Zdravljenje bolečin hrbtenice, učinkov stresa in drugih težav.

KARDELJEVA CESTA 85, MARIBOR
tel.: 030 665 947, www.osteopat.si

❖ CENTER ZA TRADICIONALNO KITAJSKO MEDICINO ❖

LJ.: 040 598 819, NM.: 040 598 900

V varnih rokah pri kitajskih zdravnikih, prevod zagotovljen.

Zdravljenje kroničnih bolezni in akutnih težav ter bolečin. ORDINACIJA S TRADICIJO-
www.centerktm.si

❖ MEDICINSKA AKUPUNKTURA – TOLMIN ❖

Znanje zahoda, združeno z modrostjo vzhoda. Zdravnik Saš Jurij Tašič, dr.med., specialist družinske medicine

Medicus partner d.o.o., Pod Klancem 3, Tolmin
Tel.: 031/848 418,
www.medicinska-akupunktura.si

❖ CENTER ZDRAVLJENJA ALERGIJ IN TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE ❖

Ulica Milana Majcena 10, Ljubljana

Tel.: 031 393 272, www.aku-alerije.si

Z lasersko akupunkturo zdravimo vse vrste alergij, izboljša se psiho fizično počutje, spanje, ublažijo se avtoimune in kronične bolezni.

❖ AKUPUNKTURA CELJE, YONGPING WANG S.P. ❖

Mariborska 91, 3000 Celje, tel.: 040/127 125
akupunktura.celje@gmail.com,
www.akupunktura-celje.si

Naraven način zdravljenja številnih zdravstvenih težav po metodi tradicionalne kitajske medicine pri specialistu za akupunkturo dr. Wangu.

❖ CIIM PLUS- CENTER ZA INTERNO IN INTERVENTNO MEDICINO D.O.O. ❖

Jezdarska ulica 2, Maribor, tel.: 0590 34 355

www.ciim.si, <http://ciim.si/trgovina/>

Akupunktura, bioresonanca, internistični pregledi, UZ diagnostika, laserska medicina, ginekoestetika in manjši kirurški posegi.

❖ ZAVOD MAKROBIOS-ALTMED ❖

Preserje, Kamniška c. 10, Radomlje
tel.: 040/123 456

Z lasersko akupunkturo pomagamo pri odvajanju od kajenja in alkohola. Odpravljamo sindrom izgorelosti. Kontrola telesne teže-pospešimo presnovo in zmanjšamo apetit.
www.makrobios-altmed.eu

❖ HOLISTIČNI CENTER LOTUS ❖

Tatjana Trajkovska, zdravnica in akupunkturistka
www.holisticnicenter.si

tel.: 051 874 380 (Celje, septembra v Ljubljani)

Izvajam akupunkturo, svetovanje pri zdravljenju kroničnih bolezni. Vodim programe sproščanja, zdravega prehranjevanja.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Zdravilo mora za pridobitev dovoljenja za promet dokazati kakovost, učinkovitost in varnost.

B Neželene učinke zdravil iz vse Evrope beleži Evropska agencija za zdravila.

C Zaradi transparentnosti delovanja EMA so možnosti za potvarjanje informacij izredno majhne.

Kdo nadzoruje zdravila?



Intervju: dr. Stanislav Primožič, mag. farm.

Skoraj vsako zdravilo ima žal tudi neželene stranske učinke, ki so posledica različnih načinov farmakološkega delovanja učinkovin v zdravilu na posamezne dele telesa. Da bi bili bolniki karseda dobro seznanjeni z njimi, mora zdravilo pred pridobitvijo dovoljenja za promet skozi zapletene postopke potrjevanja varnosti in učinkovitosti, poročanja o neželenih učinkih pa se pojavijo in obravnavajo s ciljem zmanjšanja tveganja tudi kasneje, ko zdravilo že 'zaživi' med ljudmi.

Kako poteka klinično preskušanje zdravila, kako beležimo neželene stranske učinke in kakšne so možnosti zlorab, smo povprašali namestnika direktorja JAZMP, **dr. Stanislava Primožiča, mag. farm.**

Avtorica: **Anja Kuhar**

Najprej razloživa, kako neko zdravilo prepoznamo kot varno ali učinkovito, da lahko pridobi dovoljenje za promet.

Preden zdravilo pridobi dovoljenje za promet, mora biti farmacevtsko analizirano, predklinično farmakološko-toksikološko in klinično preizkušeno. Neželeni učinki se ovrednotijo že v okviru kliničnega preizkušanja zdravila. To poteka v skladu z določbami Zakona o zdravilih (UL RS, št. 17/14) in Pravilnika o kliničnih preskušanjih zdravil (UL RS, št. 54/06).

Razvijalec oziroma predlagatelj zdravila mora po zakonu pristojnim državnim organom predložiti ustrezno dokumentacijo. S tem dokazuje tri trajne paradigme zdravila: njegovo učinkovitost, varnost in kakovost, na svoje stroške. Državni organ iz teh dokazil ugotavlja pozitivno razmerje med tveganjem in koristnostjo zdravila. Pri denimo uspavalih bo razmerje drugačno kot denimo pri nekem onkološkem zdravilu za trdovratno zdravljenje raka, kjer so objektivno stranski učinki lahko resnejši, vendar se zaradi večje ogroženosti bolnika zaradi bolezni in končnega cilja podaljšanja njegovega preživetja dopuščajo do določene mere.

Ko je to pozitivno razmerje prepoznano, zdravilo lahko pridobi dovoljenje za promet, nekakšen »rojstni list« zdravila, ki je tudi njegova vstopnica v zdravstveni sistem. Kot vmesni pogoj velja, da v večini primerov o njegovi uporabi odloča zdravnik. Za ovrednotenje zdravila in izdajanje dovoljenja za promet je

v Sloveniji pristojen **državni organ JAZMP**. Zdravila, pridobljena z biotehnologijo, in zdravila za nekatere terapevtske indikacije ovrednoti **Evropska agencija za zdravila (EMA)**.

Vsaka država ima državni organ oziroma agencijo, ki podatke, nastale na terenu države, zbere, preuči in obdela, ter pošlje EMA s sedežem v Londonu, kjer se zbirajo poročila iz cele Evrope in se vključujejo v širšo statistiko, ki jim daje pravo moč in vrednost.

Kako poteka klinično preskušanje zdravila?

Klinično preskušanje poteka v štirih fazah. V prvi preizkusijo novo zdravilo na majhnem številu ljudi (npr. 20–100), ugotavljajo pa varnost in prenašanje zdravila ter podatke o najprimernejšem načinu uporabe. V drugi fazi se na vzorcu nekaj sto ljudi ugotavlja učinkovitost zdravila in se pridobivajo podatki o njegovi varnosti. Tretja faza zajema vzorec do nekaj tisoč ljudi, v kateri se pridobi končna ocena o varnosti in učinkovitosti za pridobitev dovoljenja za promet. Četrta faza poteka po pridobitvi dovoljenja za promet, v njej se pridobivajo podatki o redkih dolgoročnih neželenih učinkih, podatki o varnosti pri določenih skupinah bolnikov ter dodatni podatki o učinkovitosti zdravila, število danih odmer-

kov zdravila gre v okviru redne zdravstvene uporabe zdravila v tej fazi pogosto v milijone.

Lahko tudi pri nas govorimo o plačanih »poskusnih zajčkah«, ki za plačilo sodelujejo v kliničnih preskušanjih zdravil?

V fazi kliničnega preskušanja zdravil so pomembna sprotne in natančne poročanja o vseh stranskih učinkih. Glavna motivacija za pacienta v evropskem okolju, vključenega v preskušanje, je v prvi vrsti nepokrita zdravstvena potreba, torej iskanje rešitve zdravstvenega problema pacienta, ki iz tega vzroka pristopi k preskušanju novega zdravila. Zdravnik išče vedno nove rešitve za pacienta in s tem ciljem vzpostavi stik s sponzorji, največkrat farmacevtskimi družbami, ki razvijajo zdravilo. Svoje paciente zdravnik sam motivira za vključitev v študijo in pri takšnih primerih je finančno vezana motivacija manj verjetna.

Verjetnejša je pri prostovoljcih – zdravih ljudeh, ki so vključeni v preskušanja generičnih zdravil, kjer je stopnja tveganja zaradi zdravila znana že vrsto let. Materialna motivacija nastopa predvsem v vlogi nadomestitve izgubljenega časa in za kritje stroškov udeležbe. V našem evropskem okolju je pomen materialne motivacije nebistven, ključen je zdravstveni namen in razgovor med zdravnikom in bolnikom, v katerem se bolnik dobro informira o namenu študije, o potencialnih koristih in nevarnostih itd. V Evropi izrazite motivacije za vstop v preskušanje torej ni, morda je v ZDA drugače pri določenih marginalnih skupinah.

Poleg informacij o neželenih učinkih, pridobljenih med kliničnim preskušanjem zdravila, poznamo tudi spontana poročila.

Ko je zdravilo v redni uporabi, so pomemben vir podatkov o varnosti zdravila tudi spontana poročila. Poročila so poslana neposredno od zdravstvenih delavcev in bolnikov ter vključujejo tudi poročanja iz neintervencijskih kliničnih preskušanj po pridobitvi dovoljenja za promet. Zakonodaja določa, da je poročanje o domnevnih neželenih učinkih obveznost zdrav-

stvenega delavca, za poročanje pa je dovolj že sum na neželeni učinek zdravila. Poročilo mora vsebovati vsaj štiri podatke: zdravilo, domnevni neželeni učinek, vsaj en podatek o bolniku in podatek o poročevalcu.

Letno v Sloveniji skupno zajamemo 400 poročil na milijon prebivalstva, glavni vir teh poročil so zdravniki, medicinske sestre, farmacevti pa tudi pacienti sami.

Je pomislek, da se ob velikih zneskih, vloženih v dokazovanje ustreznosti in varnosti zdravil, odpira spolzek teren za zlorabe, upravičen?

Klinično preskušanje je ključna, najzahtevnejša in najdražja faza preverjanja ustreznosti zdravil, ki je hkrati tudi najbolj etično izpostavljena, zaradi česar jo nacionalna in evropska zakonodaja dobro regulira. Ker gre za strog znanstveni namen vsakega preskušanja, je ključnega pomena zaščita pacienta oziroma udeleženca. Vsako preskušanje mora imeti vnaprej pripravljen in odobren protokol preskušanja, torej kaj se izvaja in kaj ne, katera skupina ljudi bo vključena v študije glede na karakteristike (spol, starost, zdravstveni problemi) in katera ne itd.

Pri novih zdravilih v Evropi je možnost za pojav zlorab in za moralni etični zdrs sponzorjev in raziskovalcev izredno majhna, saj krovna organizacija EMA, ki bo letos dopolnila 20 let, deluje na podlagi stalne vključenosti strokovnjakov iz vseh drugih agencij, vključno z JAZMP. S skupnim delom se vzpostavljajo kvaliteta dela, odgovornost, medsebojno zaupanje in preglednost delovanja vseh udeležencev. Gre za znanstvene obravnave znanstvenih strokovnih odborov EMA, kjer se odločitve sprejemajo skupno, s strokovno podporo tisočev ekspertov s klinik, univerz in inštitutov. Posamezen primer obravnavajo hkrati država poročevalka, država soporočevalka (koreporter), poleg tega še tretja država (peer review).

V tem okviru je morebitni finančni uspeh ali neuspeh nekega zdravila vedno posledica njegovega zdravstvenega uspeha oziroma neuspeha v ciljnih skupinah bolnikov, pri tem pa sta prav poročanje in obravnava neželenih učinkov zdravila ključnega pomena.

Leta 2011 je bil pod okriljem EMA vzpostavljen prvi javni register za klinična preskušanja, ki je javnosti prvič omogočil dostop do informacij o poteku odobrenih oz. priglašeni intervencijskih kliničnih preskušanj v državah EU.

Na evropski ravni so od leta 2012 na portalu www.adrreports.eu/sl/index.html javnosti dostopna zbirna poročila o domnevnih neželenih učinkih zdravil, ki imajo dovoljenje za promet v Evropski uniji. Vir teh podatkov je evropska podatkovna baza o neželenih učinkih zdravil EudraVigilance.

Oglasno sporočilo

Zelo ugodni krediti v PBS



Vsak med nami ima številne želje, nekatere skrite, a večina jih je še neizpolnjenih. Zagotovo je eden lepših občutkov, ko se nam te želje izpolnijo. Pri njihovem uresničevanju si lahko pomagate z ugodnim kreditom Poštne banke Slovenije, kjer so izdatno znižali obrestne mere in stroške odobritve kredita. Potrošniški krediti imajo to prednost, da si z njihovo pomočjo stroške razporedite na daljše časovno obdobje, saj odplačilna doba znaša do osem let, banka pa vam lahko sredstva na vaš račun nakaže še isti dan. Potrošniški kredit Poštne banke Slovenije je ugodna, varna in hitra pot do gotovine. Izkoristite jo!

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

ZDAJ SE SPLAČA

POTROŠNIŠKI KREDIT PBS

je super ugodna pot do izpolnitve vaših načrtov. Zdaj je pravi čas za prenovo stanovanja, nov avtomobil, družinske počitnice in druge lepe stvari. Pridite v najbližjo poslovalnico Pošte Slovenije in uresničite svoje želje.

Ponudba velja do 30. junija. Več informacij: 080 80 58 I www.pbs.si

PBS. POŠTNA BANKA SLOVENIJE, d.d.
Bančna skupina Nove Kreditne banke Maribor d.d.



IZREDNA OBRESTNA MERA,

do 50 % NIŽJI STROŠKI odobritve in BREZPLAČNO vodenje kredita.

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Za obremenjenost otrok so v večji meri odgovorni starši.

B Odgovornost učiteljev v šoli je, da pri otroku z izvirnimi učnimi metodami spodbujajo radovednost.

C Otrok ob obveznostih in učenju nujno potrebuje tudi sorazmerno dozo igre in počitka.

Kdo je odgovoren za (pre) obremenjenost otrok?

Šola je prostor, ki zadeva vse: učitelje, otroke, starše. Znašli smo se v stičišču otroških in starševskih težav, v družbi, ki kot celota preživlja krizo. Šola ne more več reševati vseh težav, ki nastanejo med odraslimi in otroki, med njimi in učitelji. Težave pa se kažejo v odklanjanju dela, v preobčutljivosti, v besednem in ponekod tudi telesnem nasilju, ki pa je vedno krik na pomoč. Kje je vzrok nastalih težav? V preobremenjenosti staršev in njihovih previsokih pričakovanjih? Preobremenjenosti otrok ali njihovom pomanjkanju delovnih navad? Ali v šolskem sistemu in učiteljih, ki imajo premalo posluha za učence?

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Vse generacije staršev se trudijo, da bi bilo življenje njihovih otrok boljše. Tudi starši današnjega časa, ki živijo v negotovosti, okolju, kjer so službe redke in dragocene, želijo svojim otrokom, da bi jim bilo lažje. Tako jih ob šolskih dejavnostih navdušujejo še za obšolske. Čisto po Platonovem načelu »učenje, glasba, šport«, le da tukaj izostane vojaško urjenje, ki pa pri celotni zgodbi sploh ni tako nepomembno. In ko rečem vojaško, mislim na pridobivanje večšin, kot so red, disciplina, vztrajnost, na splošno pa pridobivanje delovnih

navad, kot jih imenujejo strokovnjaki. Univ. dipl. psiholog, psihoterapevt in supervizor **Heliodor Cvetko** s Svetovalnega centra Maribor je prepričan, da je prav to tisto, kar današnjim osnovnošolcem najbolj manjka. Na vprašanje, ali šolski sistem danes preveč zahteva od osnovnošolcev, odgovarja: »Mislim, da ne, največkrat je problem v nerazvitih delovnih navadah, včasih pa tudi v nerealnih pričakovanjih.« Enako meni tudi mag. Darko Hederih, dipl. psih., idejni in strokovni vodja delavnic Akademije odličnosti s tridesetletnimi izkušnjami v osnovni šoli: »Menim, da so v večji meri za obremenjenost otrok odgovorni starši. Pravzaprav sploh ne gre za preobremenjenost, ampak za starševska previsoka pričakovanja. V osnovni šoli so šolarji dokaj enakomerno obremenjeni, res pa je, da se pričakovanja staršev s starostjo večajo, saj imajo ocene pomembno vlogo pri vpisu. Tako so mnogi otroci pod pritiskom visokih ocen, pri čemer se krepi zgolj zunanja motivacija.«

Najbolj problematična je zadnja triada

Želja po uspehu otrok, ki jo starši nosijo v sebi, je povezana z njihovim lastnim uspehom v šoli, z njihovim poklicem in s čustvenim življenjem. Še posebej pa jih veže spomin na lastno šolsko ustanovo, zato jih zanima tudi šola lastnih otrok. Tudi manj izobraženi starši se

zanimajo za šolanje svojih otrok, ga spremljajo hkrati z dobrohotnostjo in s strogostjo in jim hočejo vzbuditi željo po uspehu. Visoko izobraženi starši pa v svoje otroke na splošno že vnaprej polagajo visoke upe in pričakovanja in le redki so sposobni slediti otrokovemu talentu in mu dovoliti, da namesto splošne gimnazije izbere na primer katero od poklicnih šol, ki ga pritegne. »Staršev, ki nekritično podpirajo otroka pri vseh dejavnostih, ki ga zanimajo, je malo, a nekaj vendarle. Več je tistih, ki skozi svoje otroke poskušajo uresničiti lastne neizživete ambicije. Če se otrok ni sposoben upreti ali celo rad sodeluje, se kaj hitro zgodi, da v določenih obdobjih zmanjka časa in moči za otrokove osnovne, učne obveznosti, kaj šele za igro in sprostitev,« razloži psihoterapevt Heliodor Cvetko. Na vprašanje, kako pogosto pridejo po pomoč v Svetovalni center Maribor osnovnošolci, za katere se izkaže, da so preobremenjeni v šoli, odgovarja: »Teh je med vsemi, ki pri nas iščejo pomoč, še najmanj, med njimi jih je največ iz zadnje triade.«

Kako lahko starši pomagajo otroku?

»Preobremenjenost s šolo, kamor sodi delo v šoli, delo po pouku, delo doma in tudi ob prostih dnevih za šolo, se običajno začne kazati s spremenjenim vedenjem, z upadom

navdušenja in veselja, nadaljuje se z različnimi načini izmikanja, zaokroži pa s pravimi psihosomatskimi motnjami, npr. z izgubo apetita, glavoboli, črvičenjem v trebuhcu in drugim,« našteva psihoterapevt Heliodor Cvetko. In kako lahko starši pomagajo otroku? Predvsem tako, da vestno skrbijo za njegovo »učno kondicijo«, za njegove učne in delovne navade, za sprotno in redno delo. Kajti prav organizacija in razporejanje časa ter obveznosti igrajo pri tem odločilno vlogo. Kadar gre za otroke z zmanjšanimi zmogljivostmi ali specifičnimi motnjami ali učnimi težavami, pa je smotno, da starši pri določanju obremenitev svojih otrok upoštevajo mnenja strokovnjaka, ki pozna otrokove zmogljivosti. Tudi sicer običajno brez strokovne pomoči ne gre, razlaga Heliodor Cvetko. »Otroci so v teh primerih dokaj nemočni, starši pa vpleteni in nekdo od zunaj mora vsem nastaviti ogledalo in pomagati zreducirati obremenitve na razumno mero. Najuspešnejši smo takrat, ko uspemo k iskanju rešitev pritegniti tako starše kot učitelje.«

Pohvalite raje otrokov trud kot pa oceno

Mnogi straši se v stiski, ko nemočno opazujejo, da otroci nosijo domov vedno slabše ocene, obrnejo na strokovnjake, ki ponujajo delavnice učenja. Bližnjice in triki, začetki in pospeški učenja, predvsem pa bolj kot spodbujanje zunanje motivacije, spodbujanje notranje, uči na Akademiji odličnosti mag. Darko Hederih. »Pričakovanja otrok oziroma njihovih staršev, ki pridejo na naše tečaje, so dokaj podobna. Povezana so z izboljšanjem koncentracije, ozaveščanjem o pomenu sprotnega učenja, spodbujanju zunanje motivacije in osvajanjem veščin učenja. Tudi pri nas so nekatera pričakovanja nerealna, kajti za dosego notranje motivacije lahko še vedno največ naredijo starši sami.« Ena od zaskrbljenih mamic, ki se je udeležila tečaja – organizirajo jih namreč tudi za starše –, je v pismu zahvale otrokov napredek opisala takole: »V zadnjem tednu od predavanja sva uporabila že nekaj predlaganih metod in prav vse so pri našem štirinajstletnemu sinu obrodile sadove. Upam si celo trditi, da se je začel samoiniciativno učiti. Naj naštejemo nekaj primerov: ko je dobil za test iz nemščine, za katerega se je zelo učil, štirico, sem pohvalila njegov trud in ne ocene ter dala test v okvir, ki zdaj visi v njegovi sobi. Dogovorili smo se tudi, da je naredil družinski kviz iz biologije in nad vse užival v vlogi voditelja. Prepričana sem, da si je zapomnil vseh deset vprašanj, s katerimi se je še posebej ukvarjal zaradi priprave kviza. Dogovorili smo se tudi, da bomo gledali dokumentarce iz teme, ki jo trenutno obravnavajo pri zgodovini. Takoj je izbral tematiko koncentracijskih taborišč in sam našel dokumentarec na spletu.« Da je omenjena mamica pohvalila otrokov trud in ne oceno, je eden najboljših načinov, kako preusmeriti fokus iz ocene na znanje. Kot pravi mag. Darko Hederih, je najpogostejša stiska

»Otrok z dobro telesno zmogljivostjo bo odporen proti vsakovrstnim tegobam in pripravljen na morebitne povečane napore – ne le telesne, tudi umske in čustvene.«



otrok povezana prav s pričakovanji staršev. »Zgodi se, da se otrok, ko prejme slabo oceno, to boji povedati staršem. Ne zato, ker bo kaznovan, ampak zato, ker bodo starši žalostni. Zgodi se, da otrok reče: Raje bi bil kaznovan, kot pa videl, kako so starši žalostni in razočarani ob moji slabi oceni. Recept je preprost: starši naj ne vrednotijo končnega rezultata, ampak trud, ki je bil vložen v delo.«

Ohranjajmo otrokovo radovednost

Pokojni psihoterapevt Bogdan Žorž je veliko pisal in govoril o pomembnosti spodbujanja in ohranjanja otrokove radovednosti. Mnogim otrokom namreč povsem nehoti zatremo radovednost; najprej starši, kasneje pa svoje dodajo še učitelji. Starši to naredijo bodisi, ker ne odgovarjajo na njegova vprašanja, bodisi, ker mu dajejo preveč natančne, popolne odgovore. Umetnost ohranjanja radovednosti pa je ravno v dajanju delnih odgovorov, na podlagi katerih lahko otrok kasneje samoiniciativno izbrska še kakšen podatek, ki ga zanima. Tudi šolski sistem in vsak posamezni učitelj v njem pri tem dodajo svoje. »Piflarsko usmerjen sistem«, ki od učencev zahteva pretežno faktografsko znanje, lahko ublaži ali dodatno obremeni (ne)iznajdljiva učiteljica oziroma učitelj. Mnogi učitelji se tega zavedajo in v svoje šolsko delo vključujejo razne alternativne prijeme (od pisanja referatov, delanja raziskav,

pripravljanja predstavitev, ogleda dokumentarnih in drugih filmov, itd.), ki omogočajo, da otroci vključujejo v svoje šolsko delo tudi druge vire – predvsem internet –, kar močno povečuje motiviranost.

Igra in sprostitvev

Pri razbremenjevanju otrok sta bistvenega pomena tudi počitek in igra. Pri tem so lahko tudi določene obšolske dejavnosti dobrodošla sprostitvev, še posebno šport, če pri tem otrok ni izpostavljen dodatnim pritiskom, da mora dosegati pomembne uspehe. Sicer pa je bistvenega pomena za otroka prosti čas, ki ga preživi v družbi sovrstnikov, pa tudi v družbi svojih staršev oziroma družine. Igra ni pomembna samo za majhnega otroka in celo ne samo za šolarja – tudi odrasli potrebujemo igro, za zabavo, sprostitvev, razvedrilo, pa tudi za sproščeno krepitev medsebojnih odnosov. Tako se lahko kot prijetne družinske igre izkažejo različne namizne igre, pa tudi igre v naravi; pikado, badminton, kolesarjenje ali skupen pohod, na katerem je vedno priložnost tudi za pogovor. Otrok z dobro telesno zmogljivostjo bo odporen proti vsakovrstnim tegobam in pripravljen na morebitne povečane napore – ne le telesne, tudi umske in čustvene. Vsekakor pa kvalitetno preživljanje prostega časa ni brezplodno posedanje pred televizijskim ekranom in igranje igrice, čeprav je lahko tudi to dobrodošlo za razvijanje določenih spretnosti.



HARMONY
program

Aktivne počitnice:
seminarji, vegetarijanska
prehrana, yoga, ples,
detox čaji, jutranje vaje,
srčna družba

www.harmony.hr

Informacije in rezervacije
Urška: harmony.slovenija@gmail.com,
040 42 88 60, 040 38 11 60

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka v prodaji od 14. maja!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Naj se nam ne mudi



Intervju: Miša Pušenjak

Pomlad je v polnem razcvetu in za nami so že marčevska ter aprilka dela na vrtu. Od letošnje bolj mile zime je ostala boljša, ne tako zbita zemlja kot lani in predlani, saj so brez težav prezimile tudi ne povsem prezimne vrtnine, kot je korenček. Seveda pa so lepo prezimili tudi škodljivci, zato se že pojavljajo polži, sledijo pa jim tudi uši.

Avtorica: **Petra Bauman**

Naj se nam ne mudi

Ker je vrtnarjenje zadnja leta trend, se v njem preizkuša tudi vse več mladih, predvsem živčih v mestih, ki odklanjajo nakupovanje sadja in zelenjave v trgovinah in si želijo vsaj nekaj pridelati sami. Na voljo so jim setveni koledarji, vendar specialistka za zelenjadarstvo Miša Pušenjak svetuje, da je v spomladanskem obdobju vedno najpomembnejše, da ne sledimo datumom slepo, ampak se ravnamo po vremenu. Letošnje je povsem drugačno od lanskega in marsikoga že lahko slišimo tarnati nad pomrznenim paradižnikom.

Miša Pušenjak je že večkrat opozarjala, da ga namreč ne smemo sejati pred sredino februarja za pridelavo v ogrevanih rastlinjaki in pred sredino marca za pridelavo na prostem. Nepotrpežljivost pa ima, žal, tudi posledice. Nekateri si za »rezervo« pripravijo še sadike, če se tveganje ne bi izšlo, a Miša Pušenjak ugotavlja, da se bo po več letih izkazalo, da plodovke, kljub zgodnjemu sejanju, pikiraju in presajanju na koncu rodijo vse ob istem času, saj se presajanje v mrzlo zemljo ne izide.

Upoštevanje luninih men oziroma luninega setvenega koledarja izvira še iz časov naših prednikov, vendar je po besedah Miše Pušenjak zelo težko soditi, kateri koledar je pravi. Upoštevamo ga lahko samo, če več let preverjamo in sejemo po različnih luninih koledarjih in primerjamo dolgoletne rezultate. Vsekakor pa mora biti setveni koledar podpisan, upoštevamo pa samo enega, in ne tistega, ki nam trenutno odgovarja.

Vse ob svojem času

V marcu smo torej na prosto sadili samo jari česen in čebulček, posejali pa grah in bob. V rastlinjaki seveda lahko sadimo in sejemo tudi letno solato, redkvico, rukolo, motovilec, špinačo, tudi grah in bob, za sadike pa seveda v ogrevanem rastlinjaku marsikaj.

Aprila lahko sejemo in sadimo ter presajamo vse, razen vseh (brez izjeme) plodovk ter visokega fižola, pri nizkem pa moramo upoštevati temperaturo zemlje (ne zraka), ki mora biti vsaj nad 10 °C. Posebnost sta cvetača in brokoli, ki ju kasneje nima vedno smisla presajati, saj v vročem poletju ne uspevata najbolje, zato je naslednji idealni termin zanju šele sredina avgusta. Najdlje je treba vsekakor počakati s presajanjem plodovk, saj jih na prosto sadimo ali presajamo šele v sredini maja. Kumare, bučke, paprika, buče, jajčevci, krompir, paradižnik,

gomoljna zelena, melone so namreč rastline sonca in toplote in svojo pravo moč razvijejo šele, ko se zemlja in zrak poletno ogrejeta.

Sadike, sadike

Danes, ko znamo vzgajati sadike s koreninsko grudo, lahko vzgojimo sadike praktično vseh vrtnin, zelišč in cvetlic, z izjemo korenovk (korenček in korenasti peteršilj). Miša Pušenjak že nekaj let opozarja, da spomladi ne hitimo s setvmi in raje vzgajamo in presajamo sadike, enako velja potem še za vroči del poletja. Verjetno pa zaradi navade mnogi tega ne upoštevajo in se raje mučijo s setvmi, ki včasih uspejo, včasih pa tudi ne.

Kljub temu mora biti zemlja za presajanje sadik dovolj ogreta. Solatnice uspevajo že pri temperaturi nad 2 °C, kapusnice nad 5 °C, tudi čebulnice in peteršilj lahko presajamo zelo zgodaj. Plodovke pa potrebujejo vsaj 15 °C, pri čemer se vse temperature nanašajo na zemljo in ne na zrak. Podatke o tem, koliko se je zemlja že ogrela, najdemo tako na spletu kot na teletekstu TV SLO, in sicer pod geslom *agrometeorološki podatki*.

Zelišča

Zelišča so široka skupina rastlin, med njimi imamo tako enoletnice kakor trajnice. Miša Pušenjak toplo priporoča, da jih je čim več tudi na zelenjavnem vrtu, čeprav so najmočnejša in najbolj zdravilna, če rastejo v negnjeni, pusti zemlji, večina pa na močnem soncu. S svojim vonjem pa lahko tudi odganjajo številne škodljivce, zato jih sadimo tudi med vrtnine, ob cvetači, na primer, sadimo kamilice. Večino zelišč vzgajamo iz sadik, trajnice prenesemo tudi veliko mraza in jih na prosto lahko sadimo že zelo zgodaj, enoletnice, kot je na primer bazilika, pa presajamo skupaj s plodovkami.

Vsekakor velja, da na vrtu rastejo tudi dišeča zelišča, ki s svojim vonjem zmedejo škodljivce, prostor pa dajmo tudi pisanim cveticam rumenih, oranžnih in rdečih barv, ki privabijo koristne žuželke. Ne smejo pa manjkati ognjič, žametnica, kapucinke in cvetoče kobulnice.

Palma namesto jablane

Videti je lepo in tudi uspeva v naši slovenski zemlji marsikaj »tujega«, vendar Miša Pušenjak bralcem svetuje, naj bo večina vrtnin tistih, ki so jih uživali že naši predniki. Vsekakor lahko prav med vrtninami preizkušamo tudi novosti, vsako leto jih nekaj najdemo v katalogih semenskih hiš. Le da naj ne zavzamemo vsega prostora, ki ga določamo starim dobrim solatam, fižolu, zelju ...

Oreha nikar

Prijetno bi bilo ob vrtu imeti tudi hladno senčico, še zlasti če ga nudi drevo s slastnimi sadeži, vendar je na vrtu nikoli ne delamo, saj vse vrtnine bolje uspevajo na soncu. Vsekakor pa ob vrt ne sodi oreh, prav tako naj tudi ciprese rastejo čim dalj stran od vrtnin. Oreh s svojim koreninskim sistemom lahko moti rast številnih vrtnin, celo grmičevja. Najpomembneje pa je, da vrtnine ne marajo sence, v kateri uspevajo slabše, več je boleznin in škodljivcev. Za poletno vročino pa nekatere vrtnine, kot so solata, cvetača, brokoli, sadimo v senco visokega fižola, sladke koruze ... Ob

vrtu sadimo samo jagodičje, maline, robide, sadno drevje pa vedno tako daleč stran, da tudi odrasle rastline ne bodo senčile vrta.

Proces gnojenja skozi vse leto

Gnojenje z organskimi gnojili vedno pomeni počasno, celoletno ali celo večletno sproščanje hranil, zato dognojevanje bolj ali manj ni potrebno. Poskrbeti pa je treba za zračno zemljo (okopavanje, zastirke) in za njeno vlažnost, da mikroorganizmi lahko opravijo svoje koristno delo. Drži pa, da plodovke v vročem poletju potrebujejo listno gnojenje s kalcijevimi gnojili, občasno pa tudi kapusnice in pesa dognojevanje z borom.

Pri gnojenju je treba paziti, da nas ne zanese in z gnojenjem pretiravamo. Vrtnine razdelimo v tri skupine, požrešne, nezahtevne in tiste vmes, in nato gnojimo po njihovih potrebah. Miša Pušenjak svetuje, da se v zvezi z vrtnarjenjem izobražujemo tudi iz knjig, saj splet ponuja tudi veliko neresnic, polresnic in žal, tudi neznanja. Pogosto nas veliko lahko naučijo tudi babice, ki so živele še v časih, ko ni bilo potrošniškega načina razmišljanja na način biti prvi, najboljši, največji. S tem namreč uničujemo tako kratkoročno kakor dolgoročno rodovitnost naše zemlje.

Deževniki

Deževniki seveda v nobenem primeru niso škodljivci, saj so prvi, ki pričnejo rastlinsko maso razgrajevati do humusa, rahljajo

zemljo. Strokovnjakinja za sadjarstvo in zelenjadarstvo Miša Pušenjak opozarja, da smo s pretiravanjem pa tudi z opuščanjem nekaterih opravil, kot je sejanje komposta, ponekod povzročili, da nam deževniki radi nagajajo:

»Zelo priporočam, da je od avgusta naprej na vrtovih čim več naravnih zastirk. Deževniki namreč v jeseni v globine, kjer živijo, prinesejo veliko odmrlih rastlinskih delov, da do pomladi razpadejo do njim dostopne hrane. Če je vrt ves čas povsem očiščen kakor dnevna soba, ni nikjer nič ostankov rastlin, potem seveda deževniki nimajo česa jesti in nam spomladi malo nagajajo – premikajo čebulček, česen, v zemljo vlečejo solatne sadike.«

Pripravimo se na vroče poletje

Ker se pridelave zelenjave seveda ne moremo več iti brez možnosti namakanja, je zdaj čas za razmislek, kako do vrta speljati vodo. Najpomembnejše je, da v suši ne gnojimo, saj s tem rastline spravljamo še v dodatni stres. Raje uporabljamo zastirke ter pričnimo namakati pravočasno, ne šele takrat, ko je zemlja že povsem izsušena.

Za preveč vlage pa je osnovna stvar dobra priprava zemlje – odcednost, ki jo freziranje (motokultivator) lahko uniči, primerne pa so na primer stalne grede, dvignjene nad poti, saj ima po njih potem odvečna voda kam odtekati.

Dvignjene gredice

iz macesnovega lesa



Vzgoja rastlin v dvignjenih gredicah, ki so narejene iz macesnovega lesa ima več prednosti. Zemlja v njih je bolj rahla in zračna, če je vsebina gredic pravilno sestavljena, zadržuje vlago in omogoča odtekanje odvečne vode, razpadanje komposta ali gnoja pa dodatno ogreva koreninski sistem. Dvignjene gredice, ki so narejene iz lesa, pospešujejo rast, saj je les izjemno dober izolator. Tako se spomladi hitreje segrejejo, jeseni pa počasneje ohladijo. Takšne gredice bolje kljubujejo deževnim

nalivom, saj odvečna voda odteka v podlago, s tem pa se ustvarja dragocena zaloga za sušno obdobje. Prav tako pa grede varujejo pridelke pred vetrom, poleti pa boste s tem načinom vrtnarjenja porabili manj vode, saj gre voda neposredno v gredo in se ne razliva po poteh.

Dvignjene gredice lahko uporabite, če imate pretrda vrtna tla, če je zemlja na vrtu ali travni onesnažena, če vam zdravstvene težave onemogočajo sklanjanje, če ne želite vsakoletnega prekopavanja, ...



Dvignjene gredice



Tel.: 051 385 430, info@gredice.si

www.gredice.si

www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Nova številka v prodaji od 14. maja!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Kirurški center Toš

Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa,
karpalnega kanala...

Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450
www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje
vaših zob.

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

B DENT, D.O.O.,

Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih
materialov, implantologija, specializirani za brezko-
vinsko keramiko.

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/ 723 45 22, GSM: 031/684 212
www.b-dent.com

**ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI
CENTER OBLAK**

Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih spe-
cialistov: splošno zobozdravstvo s protetiko,oralna
kirurgija z implantologijo, parodontologija.

v Škofji Loki: Pod Plevno 93, tel:04/5131578
v Ljubljani: Tehnološki park 20, tel. 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implanto-
logijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o.

Nudimo estetsko zobozdravstvo in zobno protetiko
Tel.: 040 667 642
C. v Mestni log 55 (Murgle center), Ljubljana
www.zobniraj.si

Ginekologija in urologija

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

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

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA
Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkonti-
nence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in
nevromodulacijo IVES.
Tel. 01 72 44 300

Urološka ordinacija TAURO

Gospodsvetska ulica 6, Kranj
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zdravstveni centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni
hrbtence, sklepov, notranjih organov in diagnosti-
ke, prodaja prehranskih dopolnil

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo,
kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco,
testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za
hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.

Kocjeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195,
gastromedica.doo@siol.net

Dermatologija

**DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER
DIMNIK+ŽGAVEC** Diagnosticiranje, zdravljenje
kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka,
diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko
odstranjevanje dlak, estetska medicina.

Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,

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

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,
naravno kozmetiko, Trznica Koseze,
Vodnikova 187, Ljubljana

Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA KLASJE

Pri nas dobite več kot 4000 izdelki in dobre nasvete!

Gradišče 12, Sežana (za pošto)
Tel.: 05/ 734 1007, 041/552 545
www.trgovinaklasje.si, info@trgovinaklasje.si

Lepota in zdravje

SALON AVE – zdravju naproti

Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija,
zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si

.Studio Vital Ilesenice

Bogata izbira masaž, protibolečinskih terapij in
lepotnih programov. Refleksoterapija, tuina masaža,
masaža z zeliščnimi snopki, ročna limfna drenaža itd.

Tel.: 04 58 36 160, 031 755 013
novela@studio-vital.si, www.studio-vital.si

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor
Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR,
kardiologija, ginekologija,osteoporoza, mamografi-
ja, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in reha-
bilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina,
gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, labo-
ratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko
svetovanje. Ambulanta za zdravljenje medeničnega
dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E:
zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si



Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €!**

Pokličite: **080 12 80**

Medicinski pripomočki

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

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

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

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

Specializirana prodajalna Jesenice

Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 082055832, 082055833

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, Smartinska 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, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, 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.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

Medigo

specializirana trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravlje

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15

www.medigo.si, gorica@medigo.si

Lekarne

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

Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem

www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net

Tel.: 02/82 21 191

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 KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

Optika Mesec

Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63

Ljubljanska cesta 11; Bled, tel.: 08 205 77 97

www.optika-mesec.com

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90

www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

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

Optika Bistra in očesna ordinacija Domžale

Ulica Nikola Tesla 17, Domžale

www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com

Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriaplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriaplast.si, adriaplast@adriaplast.si

Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

MOJ OPTIK

Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo.

100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala.

Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si,

Tel.: 059 012 722

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.

ABC mozaik

Oljčni listi za prožno ožilje

Izveček iz oljčnih listov lahko pomaga znižati krvni tlak in raven LDL-holesterola ter upočasni nalaganje holesterola na stene krvnih žil, poročajo študije. Sestavina oleuropein sprošča gladke mišice krvnih žil, ki tako postanejo bolj prožne, kar zmanjša pritisk na žilne stene. Nov izdelek Oljčni listi je na voljo v lekarnah.



Revija Unikat



Nova številka v prodaji od 14. maja!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Ne spreglejmo opozorilnih znakov in ukrepajmo zdaj

Od oteklih nog do estetskih in hudih zdravstvenih posledic zaradi krčnih žil!

Poleti, ko nastopijo topli in vroči dnevi, imajo bolniki s krčnimi žilami bolj izražene težave zaradi slabega pretoka krvi po venah. Takšne težave ima vsaka druga ženska in vsak četrti moški. Kronična venska bolezen nastane zaradi okvare venskih zaklopk, zaradi česar kri v venah zastaja, v njih se poveča pritisk. Bolezen zajema cel spekter okvar na venah in se pogosteje pojavi, če je prisotna pri ožjih družinskih članih ali če opravljamo poklic, ki zahteva dolgotrajno sedenje ali če pri delu stojimo. Bolezen je pogostejša pri debelih ljudeh in se lahko pojavi ali poslabša v nosečnosti. Nastanka kronične venske bolezni ne moremo preprečiti, s preventivnimi ukrepi pa lahko težave olajšamo in preprečimo napredovanje.

Kdaj pomislimo na kronično bolezen ven?

Najpogostejše težave, ki jih opazijo bolniki pri kronični venski bolezni, so: **bolečine v nogah, občutek težkih in nemirnih nog, krči in otekanje nog.** Pogosto opazijo spremembe na koži, ki postane temneje obarvana, srbeča in trda na otip. Razširjene vene se lahko pokažejo kot drobne, pajčevini podobne žilice ali kot razširjene in izbočene krčne žile. Če ne ukrepamo, lahko bolezen napreduje vse do nastanka golenjih razjed, vnetja ven in venske tromboze. Ti zapleti lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja, zmanjšajo delovno sposobnost in lahko vodijo v invalidnost.

Kaj lahko naredimo za boljše zdravje ven?

Preventivni ukrepi

Noge vam bodo hvaležne, če se boste izogibali vročini. Bolnikom s krčnimi žilami ne priporočamo obiska bazena z vročo vodo, savne, kjer temperatura presega 32 °C. Najpomembnejše za zdravje ven je gibanje, ki spodbuja delovanje mišic nog in s tem tudi venske črpalke. Priporočljiva je hoja po mehki podlagi. Če opravljate sedeče ali pretežno stoječe delo, izkoristite vsak trenutek za hojo ali pa preprosto krožite s stopali. Poskrbite za udobno obutev, pete na čevljih naj ne bodo višje od 4 cm. Oblačila naj bodo udobna in ne pretesna. Tudi na potovanju poskrbite za postanek z avtomobilom in se razgibajte, večkrat se sprehodite med vožnjo z letalom. Če ste čezmerno hranjeni ali debeli, poskrbite za zmanjšanje telesne teže in opustite kajenje, če kadite. Ko počivate, naj bodo noge dvignjene nad višino srca. Nikoli ne sedite s prekržanimi nogami.

Zdravljenje

O načinu zdravljenja se odločamo glede na stopnjo kronične venske bolezni. Vsem bolnikom svetujemo preventivne ukrepe. Večini bolnikov svetujemo uporabo kompresijskih povojev ali nogavic, saj se na ta način zmanjša raztezanje obolelih ven in izboljša pretok krvi po njih. Prav tako večini bolnikov svetujemo uporabo venoaktivnih zdravil.

Koristna za izboljšanje pretoka krvi po venah je strokovno izvedena limfna drenaža. Blagodejno učinkuje prhanje z mlačno vodo od prstov na nogah navzgor proti srcu in nežna masaža nog z geli ali mazili, ki ugodno učinkujejo na zmanjšanje otekline nog, vnetja in bolečine.

Če se pojavijo bolečine in otekanje nog, srbenje, krči ali celo razjeda na nogah, mora bolnik obiskati osebnega zdravnika, ki ga bo napotil k ustreznemu specialistu zaradi nadaljnega zdravljenja. Napredovalo obliko kronične venske bolezni zdravimo s sklerozacijo, pri kateri v veno vbrizgana snov povzroči zlepljenje in zaporo vene, s kirurškimi metodami, z uporabo laserske ali radijsko-frekvenčne energije. Metodo zdravljenja je treba izbrati individualno in v soglasju z bolnikom.

Zdravju nog je treba nameniti več pozornosti in jih večkrat dobro pregledati, predvsem pa je treba opazovati svoje telo in ukrepati takoj, ko se pojavijo težave. Krčne žile so kronična bolezen in zaradi tega zdravljenje traja celo življenje. Z zdravljenjem želimo preprečiti poslabšanje bolezni.

Prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. družinske medicine, vodja OE Zdravstvene postaje Vojnik - Dobrna, nacionalna koordinatorica za preventivo bolezni srca in ožilja

Revija Unikat



**Nova številka
v prodaji
od 14. maja!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Lyprinol®

ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Resnične zgodbe



»Imam težave z revmatoidnim artritisom, zato sem se odločila kupiti kapsule Lyprinol®. Že po prvem tednu sem čutila 50 % izboljšanje, saj so roke bile manj otečene, bolečine pa so se zmanjšale.«
Martina K., 56 let

»Osteoartritis ali z drugimi besedami bolečine in otrdelost, so se začele kmalu po 60. letu starosti. Nato sem se srečal z Lyprinolom®. Kmalu po prvem mesecu jemanja Lyprinola® sem začutil, da je jutranja otrdelost zgodovina. Bolečine so se bistveno zmanjšale, pozneje sem se utrudil in težji napori niso bili več problem zame.«
Jože D., 73 let



»Bolečine v sklepih so praktično prenehale, roke so bolj gibljive. Odkar jemljem kapsule Lyprinol® v kombinaciji z masažo, težav nimam več.«
Zvonko A., 63 let

Jamčimo za resničnost izjav. Slike so simbolične.

- **Zmagovita kombinacija**
30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- **Zmanjšano vnetje za 90% in izboljšana gibljivost za 80%.***
- Brez stranskih učinkov, popolnoma naravno.



92%
zadovoljnih
uporabnikov.

ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

* referenca: Cho S.H. et al European Annals of Allergy and Clinical Immunology 2003; 35:212-216

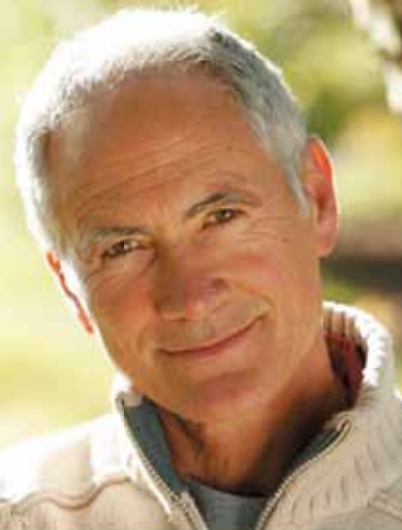
panakea
d.o.o.

Prodajna mesta:
Ikarne, specializirane trgovine, **Sanolabor**
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
(080 50 02)

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

„Končno
lahko
uživam v
tišini.“



MUČNO ZVONJENJE IN ŠUMENJE V UŠESIH?

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

S prehranskim dopolnilom Tone™ je življenje spet normalno.

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

Kmalu sem občutil izboljšanje.

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

Dejstva o prehranskem dopolnilu Tone™

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

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



tone™



edino prehransko dopolnilo za sluh

panakea
d.o.o.

Prodajna mesta:
Ikarne, specializirane trgovine, **Sanolabor**
www.panakea.net/new_0_ordic/tone

MODRA ŠTEVILKA
(080 50 02)

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430