

ABCzdravja

Marec 2016

Leto 11
Številka 3

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Ko nas telo prisili,
da zmanjšamo
tempo

Brezvoljnost.
Je kriva hrana?

Pomanjkanje
spolnih hormonov

**Ali so modrostni
zobje** še potrebni?

Olje ali mast?

Ponarejena
zdravila



Dvignjene gredice



 **MEDICAL**
I. MEDNARODNI
SEJEM SODOBNE
MEDICINE


14. - 16. 4. 2016,
Gornja Radgona



Ustvarjajte
s pomladansko številko!
www.unikat.si

www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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.**



ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

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

panakea
Copyright Panakea S.p.A.

V lekarnah in specializiranih trgovinah

Sanolabor
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki. Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

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



1 kapsula na dan.

Naravno. Brez stranskih učinkov.

*Witt
Lefebvre L. et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003; 19:52-58, 324
Steinbrügel W. Wirbelsäule fördern Genesung nach Bandscheiben OP. Schmerz ortho 2000; 2:44-45

panakea
Copyright Panakea S.p.A.

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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



Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 8 Ploska stopala
- 11 Ko je amputacija nujna
- 14 Patronažno varstvo
- 16 Poskrbimo za vitalnost uma v vseh obdobjih
- 18 Brezvoljnost. Je kriva hrana?
- 20 Glivično oboleli nohti
- 22 Želodec si zapomni vse
- 24 Pnevmonokokne okužbe pri otrocih
- 25 Kronično zamašen nos
- 32 Spolni hormoni in njihovo pomanjkanje
- 34 Bolečina ob žvečenju, občutljiv zob ...
- 36 Ali so modrostni zobje še potrebni?
- 40 Da bo šlo vse kot po maslu ali olju? Ali masti?
- 42 Ponarejena zdravila
- 44 Zelene strani
- 46 Kdo se boji kontaktnih leč?

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN



Kolofon

Letnik 11, številka 3,
marec 2016
Število izvodov: 92.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 880

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock
Telefon uredništva: 04/51 55 880

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

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

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebi-
ne, ki so navedene v oglašnih spo-
ročilih. V reviji so podana mnenja
avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

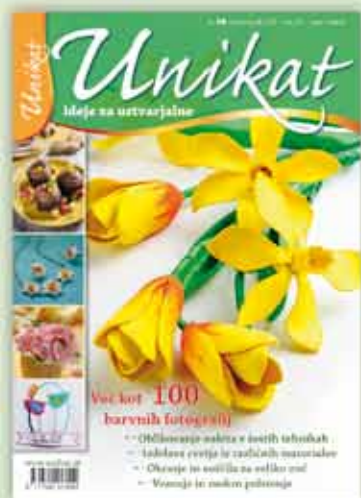
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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.**



Svetovni dan tuberkuloze: 24. marec

Tuberkuloza, jetika ali sušica je kronična nalezljiva bolezen. Čeprav je obolelih za tuberkulozo bistveno manj, kot jih je bilo v preteklosti, bolezen še ni

izkoreninjena. Gre za bolezen, ki večinoma prizadene pljuča (pljučna tuberkuloza). Okužene osebe izkašljejejo bacile v zrak, z vdihovanjem le-tega pa pride do prenosa okužbe na drugo osebo. Ljudje, ki imajo tuberkulozo zunaj pljuč oz. v njihovem izmečku ni najti bacilov tuberkuloze, niso kužni. Simptomi in znaki tuberkuloze so: dalj časa trajajoč kašelj, kri v izmečku, povišana telesna temperatura, mrzlica, utrujenost, izguba teka in hujšanje, nočno znojenje ter drugi znaki, ki so značilni za prizadetost posameznih organov. Zdravljenje tuberkuloze je dolgotrajno, izvaja se v specializiranih ustanovah in traja več mesecev. Pomembno je predvsem preprečevanje širjenja tuberkuloze z izogibanjem stikom z obolelim, s prezračevanjem prostorov, kjer so se nahajali bolniki, ter z uporabo zaščitnih mask.



Alergija na pelode dreves, ki cvetijo v mesecu marcu

Ljudje s preobčutljivostjo na pelode dreves lahko že v zimskih mesecih občutijo nadloge alergijske bolezni. V mesecu marcu cvetijo leska, jelša in

topol, zato bodo imeli ljudje, ki so alergični, lahko naslednje simptome in znake: voden izcedek iz nosu, zamašen nos, pordele očne veznice, srbečico ali kihanje.



Nevarni virus Zika

Pandemija virusa Zika, ki je že v lanskem letu izbruhnila v Južni Ameriki, se širi z veliko hitrostjo. Gre za virus, ki se prenaša s pikom komarjev vrste Aedes Aegypti in Aedes Albopictus. Od leta 1950 se okužbe pojavljajo

znotraj ozkega ekvatorialnega pasu od Afrike do Azije, leta 2014 pa se je virus razširil na vzhod čez Tihi ocean do Francoske Polinezije in Velikonočnih otokov ter leta 2015 v Mehiko, Centralno Ameriko, Karibe in Južno Ameriko, kjer je virus Zika dosegel pandemske razsežnosti. Okužba z virusom Zika pogosto poteka asimptomatsko, v 20 odstotkih pa se nekaj dni po piku okuženega komarja pojavijo simptomi utrujenosti, slabega počutja, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, glavobol in pordele očne veznice. Okužba sicer ni nevarna, razen za nosečnice. Iz Južne Amerike poročajo o številnih primerih motenj razvoja možganov (mikrocefalija) pri otrocih, ki so se rodili materam, ki so se med nosečnostjo okužile z virusom Zika. Zdravila ni, niti cepiva. Bolezen se zdravi le s počitkom.



Povišane vrednosti delcev PM10 v zraku

V zraku se nahajajo številni delci, za PM10 delce pa je značilno, da so ravno prav veliki, da pridejo v pljuča in nato v telo. V zimskih mesecih se njihova koncentracija v zraku zviša zaradi dodatnih virov onesnaževanja: kurišč in

neugodnih vremenskih razmer. Imajo pomembne vplive na zdravje ljudi, in sicer predvsem na srčno-žilni sistem, dihala in možgane. Najvišje koncentracije PM10 je pričakovati v mestnih središčih. Svetujejo omejitev aktivnosti na prostem in dobro prezračevanje prostorov.

ABC

A Če ste preveč utrujeni, da bi se lahko popolnoma spočili, ste že izčrpani.

B Utrujenost ni neobrnljiv proces; ne smemo je zanemarjati, niti dramatizirati.

C Počitek je potreba, pravica in nagrada za dobro opravljeno delo.

Ko nas telo prisili, da zmanjšamo tempo

Kadar smo zdravi in dobre volje, imamo pogosto občutek, da imamo neomejene količine energije. Da bi lahko preplezali najvišje vrhove, pretekli desetine kilometrov, študirali ali se izobraževali v nedogled, renovirali, opremljali, dograjevali ali se selili, prepotovali ves svet. Pa je to res mogoče? Koliko stika imamo z lastnim telesom in kdaj prepoznamo, da nam telo sporoča, da ima vsega dovolj? Ko se začnejo pojavljati prvi znaki ali šele takrat, ko je za to že prepozno? Opazujte se: utrujenost postane preobremenjenost, ta izčrpanost, kronična izčrpanost pa vodi v duševni, telesni in/ali čustveni zlom. Ustavite se, preden bo prepozno.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»Pri kronični preutrujenosti, tako imenovani izgorelosti, gre v prvi vrsti za duševno izčrpanost, ki pa se lahko kaže kot duševna, čustvena ali tudi telesna izčrpanost. Opozorilni znaki so vztrajajoča utrujenost, ki ne mine po spancu ali počitku. Lahko se pojavi občutek nemoči, motivacija upade, ne uživamo več v aktivnostih, ki so nas prej veselile. Tudi cinizem je eden od opozorilnih znakov preteče izgorelosti,« opiše simptome izčrpanosti Daša Zugwitz, dr. med., iz Splošne bolnišnice Jesenice. Razlaga, da preutrujenost in izgorelost nista stanji, ki nastaneta naen-

krat, ampak postopoma, kot kontinuum. »Zgoraj omenjenim simptomom se kasneje lahko pridružijo še organske zdravstvene težave, sami simptomi in občutek brezizhodnosti ter nemoči pa se poglobijo,« še doda.

Telesna utrujenost

Na celoto fizioloških mehanizmov, ki jih sproži napor, telo odgovori z veliko potrebo po spanju in tišini. Telo postane težko, izgubimo vso ustvarjalno in miselno moč. Opazimo lahko nekatere fiziološke spremembe: znižano telesno temperaturo in včasih drgetanje, nezmožnost ogrevanja samega sebe ali občutek vročičnosti, težave z dihanjem (plitko dihanje), bolečine zbitosti v prsnem košu, pospešen srčni utrip, lahko tudi aritmija. Zanimiv je učinek po dolgi noči krepčilnega spanca; pričakovali bi, da boste polni energije, sveži in spočiti. Pričaka pa vas zbitost, občutek, kot da vas je celo noč nekdo pretepal. Glava je morda pripravljena na nove izzive, ampak telo pravi NE! Poznate tisto besedno zvezo, da »ste šli preko sebe«? Če hočete dober nasvet, ne »hodite preko sebe«, razen takrat, ko drugače resnično ne morete.

Duševna utrujenost

Duševna utrujenost izvira iz »živčne utrujenosti«, ki ustreza izgubi živčnih in duševnih rezerv posameznika. Preden nastopi stadij živčne utrujenosti, se zvrsti cela vrsta vmesnih stadijev, ki so znanilci in svarilna zname-

nja pred končnimi posledicami: živčna depresija. Katera znamenja nas opozarjajo, da se nam »nabira«? Pomanjkanje zbranosti in zagona, vse daljša obdobja slabe volje, globoka želja po samoti ali močna potreba po množici ljudi, ki dajejo občutek varnosti, nerazpoloženost zaradi hrupa – kasneje že manjših шумov, nenadni spontani napadi joka, pobitost, strah pred »praznim nič«, samomorilne misli in drugo. Vsa ta lažja in težja stanja izvirajo iz pomanjkanja žvepla in litija. Žveplo je neizogibno potrebno za različne procese celične presnove in ima razstrupljalni učinek. Litij krepi nevrone, preprečuje učinke živčne razburjenosti in stresa in funkcionalno ureja določena psiho-depresivna stanja. Oboje vam lahko predpiše samo zdravnik.

Intelektualna utrujenost

Mnogo bolj zahrbtna kot telesna utrujenost je intelektualna utrujenost, ki prizadene le nečustvene sposobnosti: spomin, ustvarjalnost, itd. Najprej se pokaže kot splošno pomanjkanje idej, kot nekakšna stagnacija. Oseba ima težave z odločanjem, presojanjem, glava je »prazna«. Najočitnejši znak intelektualne utrujenosti je pešanje spomina; človek ima pogosto občutek, kakor da nima kaj reči. Včasih podobno stanje opazimo tudi pri določeno starostno pogojenih težavah. Postopoma slabi tudi moč domišljije, domišljjske slike se umaknejo kratkotrajnim blo-

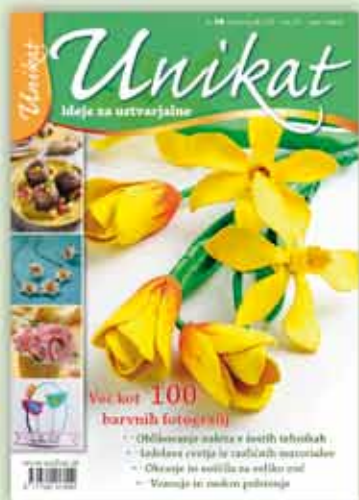
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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

dnjam ali prividom, ki nimajo ne repa ne glave. Takšno možgansko stanje je najtežje opazovati pri človeku, ki je bil nekoč poln odličnih idej. Pomaga lahko redna uporaba fosforne kisline. Ustrezna dieta (po dogovoru z zdravnikom) lahko organizmu zagotovi zadostno količino fosforja, ki je nujno potreben za dobro delovanje možganske skorje. Največ fosforja je sicer v školjkah in ribah, še zlasti morskih.

Seksualna utrujenost (seksualna astenija)

Redni spolni odnosi upočasnijo procese staranja tkiva prav tako pa tudi možgansko sklerozo. Pri ljudeh, ki imajo določene seksualne blokade, ali pa pri tistih, ki so »prisiljeni« v spolno vzdržnost, strokovnjaki dejansko ugotavljajo prezgodnje staranje zaradi premajhnega izločanja hormonov, ki spodbujajo simpatični živčni sistem. Vendar, kaj nam to pomaga, če smo preutrujeni za spolne odnose? Poželenje najprej spodbudijo hipofiza, hipotalamus in ščitnica, ki oblikujejo naša čustva in urejajo celoto endokrinih žlez. Zato lahko rečemo, da seksualna šibkost izvira iz neuravnoveženosti na nivoju simpatičnega in avtonomnega živčnega sistema. Vsak čustveni stres, strah, zaskrbljenost in (pre)hiter življenjski slog lahko povzročijo zmanjševanje spolne želje. Da bi torej odpravili seksualno astenijo, je treba uravnovežiti simpatični živčni sistem. Delno težave omili uživanje dodatkov iz ginsenga, pitje prevretkov iz svežih listov ali korenine zelene ali korenine in listov bršča. Sicer pa tako kot tudi za druge »telesne aktivnosti« tudi za spolnost velja, da boste v njej bolj uživali, če boste naspani in spočiti ter z osebo (partnerjem, zakoncem), ki vas zares privlači in mu/ji lahko zaupate.

Kako poskrbeti za regeneracijo?

»Ko posumimo, da smo preutrujeni, je najpomembnejše, da si vzamemo čas za duševni počitek. Pomembno je, da si vzamemo dovolj časa za spanje. Posvetimo se hobijem

ali aktivnostim, ki nas sproščajo. Potrudimo se, da kljub tempu življenja vzdržujemo trdno socialno mrežo prijateljev zunaj delovnega mesta. V primeru, da se kljub spremembam življenjskega sloga čutimo nemočne in preutrujene, pa je smotno, da poiščemo strokovno psihološko pomoč,« svetuje **Daša Zugwitz, dr. med.**, iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Naravne terapije za uspešno premagovanje utrujenosti in izčrpanosti so gimnastika, razne tehnike sproščanja, kontrolirano dihanje, umetnosti prehranjevanja (dietetika) in dodajanje hrani vseh potrebnih dodatkov (vitaminov), akupunktura, refleksna masaža stopal in druge vrste masaže, fizioterapija in psihoterapija.

Osebna izkušnja: »Zgrudila sem se od izčrpanosti«

»Dlje časa sem bila mamica samohranilka. Ob tem, da sem hodila v službo, sem tudi študirala, preselila sem se v novo okolje in vsak prosti trenutek preživela v akciji s svojo hčerko. Želela sem biti dobra mama, dobra hči, zanesljiva uslužbenka, vestna študentka. Ob tem sem pozabljala nase. Prvih opozorilnih znakov izčrpanosti sploh nisem opazila ali pa sem jih ignorirala. Težave z želodcem, gastroskopija, prve tablete. Težave z mehurjem in ponavljajoča se vnetja ledvic. Vse pogostejše slabosti, vrtoglavice, bruhanje. In tisti čudni mravljinčji kot elektrošoki, ki so mi lezli po vratu navzgor in butali v glavo. Pojavljati so se začele samomorilne misli. Potem pa je prišla prva noč, ko nisem več mogla spati. Ker v življenju nikoli nisem bila nespečna, sem se resno zamislila. Šla sem na pregled k zdravnici in ugotovila je, da sem povsem izčrpana. Bila sem tako šibka, da sem komaj zmogla en krog okrog bloka. Nekaj mesecev sem jemala antidepresive. Šla sem na psihoterapijo in hodila na srečanja najprej dvakrat, potem pa enkrat mesečno. Imela sem majhen zvezek, v katerega sem si zapisovala nova spoznanja. Učila sem se prepoznavati svoja čustva, misli in potrebe telesa. Prve mesece sem potrebovala samo počitek, mir in tišino. Najtežje se je bilo naučiti počivati. Vendar šele ko počivamo oziroma mirujemo, lahko začutimo in prepoznamo znake utrujenosti. Pri zaznavanju in poslušanju telesa mi je zelo pomagala meditacija čuječnosti. Spremenila sem tudi prehranske navade. Nehala sem spuščati obroke in jedla vsaj trikrat na dan, od tega vsaj en topel obrok. Ugotovila sem, da potrebujem vsaj osem ur spanja na noč in se potrudila, da sem šla pravočasno v posteljo. Šele po dveh letih sem začela čutiti, da imam nekoliko več energije in moči. Začutila sem željo in moč za večjo telesno aktivnost. Začela sem hoditi v hribe, kolesariti in teči. Začela sem se spraševati, kaj rada počnem in kaj me osrečuje; tako nisem bila več samo robot v kolesju sveta, ampak človek, ki ima čisto svoja čustva in potrebe. Dovolila sem si misliti tudi nase in sprejela, da to ni nujno sebičnost, ampak zdrav odnos do sebe. Sprejela sem odgovornost za svoje zdravje in srečo. Seveda sem na tej poti marsikoga užalila in prizadela – ljudje niso vajeni, da se človek bistveno spremeni, še posebno ne na način, da se nauči postaviti zase. Ampak pravi ljudje (prijatelji) so ostali, nekatere sem spoznala na novo. Moje družabno življenje je pestro. Ko sem prišla prvič na pogovor k strokovnjakinji, sem jo vprašala, če bom še kdaj »normalna«. Zagotovila mi je, da sem že zdaj normalna, le da nisem zdrava. Poudarila je, da bo proces okrevanja dolg, da lahko traja tudi pet let, da popolnoma okrevam ... Teče peto leto mojega zdravljenja. Pred kratkim sem zaključila študij in se poročila. Lahko rečem, da sem zadovoljna, pogosto tudi srečna. Predvsem pa ponosna, da mi uspeva. Vredno je vztrajati.«

FRUCTAL
Natura

V SODELOVANJU Z NARAVO SMO
NAJBOLJŠE IZ SADJA, ZELENJAVE
IN ŽITARIC UJELI V OBJEM
TANKEGA OBLATA.

Novo v Naturi

- BREZ DODANIH SLADKORJEV, VSEBUJE NARAVNO PRISOTNE SLADKORJE ✓
- VISOKA VSEBNOST PREHRANSKIH VLAKNIN ✓
- NAJMANJ 88 % SADJA ✓

www.fructal.si

STRES je lahko PRETEKLOST!

Relax vsebuje **klinično testirano** substanco Cyracos, ki je novost v svetu. Vsebuje tudi druge vitamine in minerale, ki jih telo porabi ob stresu kot so: Vitamin B1, B3, B5, B6, B7, Cink, Magnezij. Klinične raziskave so dokazale njegovo pozitivno delovanje na dobro mentalno in fizično počutje, kar pripomore k **zmanjševanju stresa**.

Pri hitrem tempu življenja njegova edinstvena sestava ugodno vpliva na večjo kakovost življenja.



NO



- **pripomore** k dobremu mentalnemu in fizičnem počutju
- **poveča** energijo
- **pripomore** k relaksaciji in zdravemu spanju
- **izboljšuje** delovanje imunskega sistema
- **izboljšuje** koncentracijo
- **zmanjšuje** utrujenost

Dvignjene gredice



Proizvod lahko naročite na: www.biostile.si, 041 728 550, info@biostile.si, ter v vseh boljše založenih specializiranih trgovinah in lekarnah, ter You Tube kanalu Biostile Slovenia: Vaše zdravje, naša skrb! Stres Biovis, Dolinska 1A, Mercator center, Koper

www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Ortopedski vložki za stopala

Novost na slovenskem tržišču so ortopedski vložki za stopala nemškega podjetja medi. Odlikuje jih odlična izdelava, najsodobnejši materiali in večplastna struktura. Različni modeli glede na vrsto obutve in težave, ki jih imate s stopali ter inovativni karbonski, individualno nastavljeni vložki igli bodo poskrbeli, da bodo vaša stopala vsak dan v odlični formi.

Igli karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Igli karbonske vložke lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.



Osnovna površina vložka je izdelana iz različnih materialov (različni modeli). Spodnja plast pa je pri vseh modelih izdelana iz **karbona**, ki daje stopalu odlično stabilnost, brez izgube fleksibilnosti.

Posebnost so **individualno nastavljeni čepki**, ki se jih poljubno namesti na karbonsko plast **tam, kjer je korekcija stopala potrebna**. Čepki so različnih višin in velikosti, ki se jih lahko dodatno brusi, tako da dosežemo pravilno in učinkovito namestitev (razbremenitev) stopalnega loka. Čepke lahko preprosto zamenjamo, ponovno prilagodimo ali namestimo na drugo mesto.

S pravilno namestitvijo čepkov in izbiro modela vložkov dosežemo nežno senzomotorno stimulacijo, stabilizacijo in korekcijo stopala, ki se dinamično prenaša na celoten gibalni sistem.

Telo postavimo v pravilno lego, razbremenimo predele, ki so morda že utrpeli škodo in s tem upočasnimo, ustavimo ali celo popravimo fiziološke spremembe, ki so na njih nastale.



Primer korekcije ploskega (valgusnega) stopala z igli stopalnim vložkom



- stopalo postavimo v pravilni položaj
- korekcijsko podpremo vzdolžni stopalni lok
- prerazporedimo obremenitev
- spodbudimo aktivnost mišic stopala

medi footsupport

Ortopedski vložki za stopala medi footsupport so oblikovani glede na vašo obutev in težave, ki ji s stopali imate. Razlikujejo se glede na stopnjo podpore notranjemu stopalnemu loku, oblaženju in zmanjšanju bolečine vaših stopal.

medi footsupport Junior

- korekcija ploskega in valgusnega (navznoter zvrnjeno, »račja hoja«) stopala
- za otroke in odrasle



- blaženje
- opora

medi footsupport Active

- zmerno plosko ali valgusno stopalo
- primerno za športno ali pristočasno obutev in aktivnosti



- blaženje
- opora

medi footsupport Comfort

- diabetično stopalo, artritis
- najbolj udoben medijev vložek za enakomerno razbremenitev bolečih stopal



- blaženje
- opora
- lajšanje bolečine

medi footsupport Heel spur

- trn v peti, vnetje plantarne fascije
- razbremenijo vezivni tkivo, ki poteka od pete do prstov (plantarna fascija) in s tem zmanjšajo bolečine v tem predelu



- blaženje
- opora
- lajšanje bolečine

medi footsupport Business slim

- blažje oblike ploskega, valgusnega ali pri prstih razširjenega stopala
- zaradi tanke in ozke oblike primerni za poslovne, elegantne ali modne čevlje



- blaženje
- opora

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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 Oblika stopala se med hojo nekoliko spreminja pod vplivom teže in mišične aktivnosti.

B Ploska stopala so prirojena, pridobljena ali skupek obojega.

C Popolna poprava oblike stopala največkrat ni mogoča z nobeno metodo.

Ploska stopala



Intervju: Martin Zorko, dr. med.

Ena od modrosti naših babic je bila tudi ta, da morajo otroci veliko hoditi bos, da ne bodo imeli »platfusa« oziroma ploskega stopala, kot se reče pravilno. Zakaj pa v resnici pride do te tegobe, ki sicer v osnovi ne boli, lahko pa kasneje povzroči raznovrstne nevšečnosti, smo povprašali **Martina Zorka, dr. med., specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kdaj govorimo o ploskem stopalu?

O ploskem stopalu govorimo takrat, kadar notranji vzdolžni stopalni lok ni dovolj razvit. Notranji rob stopala je v tem primeru pri stoji v stiku s tlemi oziroma je zelo nizek. Dodatna značilnost ploskega stopala je velika podajnost stopalnih ligamentov. Približno do petega leta starosti je pojav ploskega stopala normalna razvojna varianta. Pred tretjim letom starosti je pod vzdolžnim stopalnim lokom pri-

sotno maščevje, kar daje videz ploskega stopala tudi v primeru, da je lok že formiran. Ločimo fleksibilna in rigidna ploska stopala. Pri prvih se stopalni lok oblikuje, če stopimo na prste, pri rigidnih pa ne. Za slednja je značilno, da jih z manipulacijo ali lastno mišično aktivacijo ne moremo preoblikovati. Fleksibilna ploska oziroma sploščena stopala so lahko normalno stanje tudi pri odraslih in jih v primeru, da ni težav v smislu bolečine v stopalih ali pa težav v oddaljenih delih telesa, ne poskušamo odpravljati. Do neke mere se od ploskih stopal razlikuje valgusno oziroma navznoter nagnjeno stopalo, čeprav pogosto obe stanji nastopata skupaj. Pri valgusnem stopalu se ob obremenitvi petnica zvrne navzven, notranji stopalni lok pa se nagne oziroma približa tlom, se pa dejansko ne splošči. Neobremenjena stopala so normalne oblike. Tudi ta motnja se še pred nastopom pubertete večinoma popravi sama od sebe. Glavni vzrok fleksibilnega ploskega stopala je ohlapnost stopalnih vezi, valgusnega pa nezadostna aktivnost nekaterih mišic, predvsem invertorjev stopal. Lahko je spušen tudi le prečni stopalni lok. V tem primeru v sprednjem delu stopala niso obremenjene samo glavice prve, četrte in pete stopalnice, kar velja za normalno anatomijo, ampak tudi druga in tretja. Tudi te spremembe so, če niso rigidne, do neke mere fiziološke, v nekaterih primerih pa lahko povzročajo težave.

Je uvodna teza, da morajo otroci hoditi bos, pa ne bodo imeli ploskih stopal, pravilna? Kakšni so pravzaprav vzroki za nastanek ploskega stopala? Govorimo o pridobljeni ali prirojeni lastnosti ali je to skupek obojega?

Obstajajo dovolj zanesljive raziskave, ki so potrdile, da imajo otroci, ki so v zgodnjem otroštvu več bos, v kasnejšem obdobju izraziteje oblikovane stopalne loke. Pri bos hoji prihaja do stimulacije mišic, ki s svojo aktivnostjo zagotavljajo oblikovanost stopalnih lokov. Ploska stopala so prirojena, pridobljena ali skupek obojega. Rigidna ploska stopala so tista, ki največkrat povzročajo težave. Točno diagnozo bo najzanesljiveje postavil zdravnik specialist fizioter ali ortoped, pri čemer si bo pomagal tudi z rentgenskim slikanjem. V to skupino sodijo tako imenovani vertikalni talus, tarzalna koalicija (prirojeno zraščene kosti v stopalu), peronealno spastično stopalo in druge oblike deformiranih stopal v sklopu cerebralne paralize oziroma že od rojstva ali zgodnjega otroštva prisotnih bolezni in/ali poškodb, ki imajo za posledico nepravilno aktivnost golenskih in stopalnih mišic.

Kaj pa obuvala, so lahko tudi ta vzrok za nastanek težav?

Ugotovili so, da imajo otroci, ki so v zgodnjem otroštvu nosili pretežno sandale, izraziteje oblikovane stopalne loke in redkeje ploska stopala kot tisti, ki so imeli pretežno zaprto obutev. Vzrok za to je najverjetneje dodatna stimulacija stopalne in golenske mišikature, ki je potrebna, da obdržimo sandale na nogah. Te iste mišice pa pripomorejo k pravilnemu oblikovanju stopalnih lokov.

Se lahko stopalo preoblikuje tudi v odrasli dobi posameznika ali se lahko plosko stopalo formira zgolj pri otrocih?

Ploska stopala so prej pravilo kot izjema pri majhnih otrocih. Več kot polovica dvo- in triletnikov ima fiziološko fleksibilno plosko stopalo,

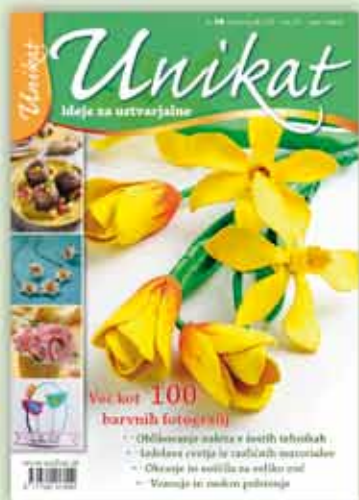
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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

»Ploska stopala večino-
ma ne povzročajo težav.
Kadar pa jih, se te kaže-
jo z bolečinami v podro-
čju stopala, gležnja, Ahi-
love regije, sprednjem
delu kolen in morda tudi
višje.«



ta odstotek pa se že pri šestletnikih zniža na dvajset odstotkov. Običajen proces je torej postopno preoblikovanje iz ploskega v normalno obokano stopalo. Včasih pa se to ne zgodi. Pridobljena ploska stopala se lahko pojavijo v vseh starostnih obdobjih. Glavni vzroki so genetski (npr. prirojena slabost vezivnega tkiva, ki lahko povzroči postopno spreminjanje oblike stopala), obolenja živčevja (centralnega ali perifernega, lahko tudi v sklopu sladkorne bolezni), revmatska obolenja, poškodbe ali operacije v otroštvu in tudi poškodbe mišic, ki so odgovorne za vzdrževanje stopalnih lokov, kar je lahko povezano s preveliko telesno težo oziroma različnimi preobremenitvami npr. pri športu ali delovnem mestu.

Plosko stopalo ne boli, kljub temu pa se sčasoma lahko pokažejo določene posledice. Do česa lahko pride?

Ploska stopala večino ne povzročajo težav. Kadar pa jih, se te kažejo z bolečinami v področju stopala, gležnja, Ahilove regije, sprednjem delu kolen in morda tudi višje. Pogostejša je tudi utrujenost nog med ali po daljši hoji, krči v mečih, neprožna/zibajoča hoja in hitrejša deformacija čevljev, predvsem v petnem delu. V kasnejšem življenjskem obdobju je lahko posledica ploskih stopal tudi obraba sklepov v stopalu.

V kakšnih primerih mora posameznik s ploskimi stopali obiskati zdravnika?

Zdravnika je treba obiskati ob vseh zgoraj naštetih težavah in pa tudi v primeru fleksibilnega ploskega stopala (to je v razbremenjenem položaju sicer normalne oblike), če je to res zelo izrazito oziroma se po petem letu starosti celo poslabšuje, namesto da bi se popravljalo. V takšnih primerih se tudi fleksibilno plosko stopalo prišteva med patološke. Ocenjuje se, da ima od dva do štiri odstotke otrok patološka fleksibilna ploska stopala.

Na kakšen način se lahko stanje izboljša ali celo popolnoma popravi?

Vedeti je treba, da z izrazom ploska stopala opisujemo zelo različna stanja, od katerih nekatera pomenijo samo kozmetično posebnost, druga pa resno patologijo, ki močno ovira posameznikovo vsakodnevno funkcio-

niranje. Pri asimptomatskih fleksibilnih ploskih stopalih se stanje opazuje in se za zdravljenje odločamo samo v primeru pojava težav ali pa izjemno izrazitih sprememb. Najprej poskušamo s posebno vadbo za golenске in podplatne mišice. Z rednimi vajami in pogosto boso hojo se spodbuja razvoj stopalnih lokov, ni pa povsem jasno, do kakšne mere vaje zares vplivajo na oblikovanje stopal. V odrasli dobi je z vajami možna kvečjemu minimalna korekcija oblike, vseeno pa vaje najverjetneje zavirajo napredovanje deformacije in pa učinkovito lajšajo nekatere težave. Včasih pomagajo tudi raztezne vaje za zadnje golenske mišice oziroma ahilovo tetivo.

Kadar se odločimo za korekcijo oblike oziroma položaja stopala v zgodnejšem otroškem obdobju, se odločimo predvsem za dvig podplata ob notranjem robu pete, s čimer popravljamo navzven zvrnjeno peto. Podpora samih stopalnih lokov pride pogojno v poštev kasneje – pred ali v začetku pubertete. Glede vpliva podpore stopalnih lokov na razvoj oblike stopala so mnenja deljena. Potencialni vpliv na oblikovanje lokov ima stimulacija podplatnih mišic preko aktivacije senzoričnih receptorjev na mestu pritiska vložka. Po drugi strani pa bi bil lahko vpliv podpore tudi zaviralen zaradi neposredne potuše mišicam. Najbolje je, da so vložki narejeni individualno po meri, da jih izdelata diplomirani inženir ortotike in protetike v ustrezno opremljenem laboratoriju, zdravnik specialist pa mora postaviti pravilno indikacijo za njihovo izdelavo.

Kaj pa pri rigidnih ploskih stopalih?

Pri rigidnih simptomatskih ploskih stopalih je pogosto potrebna kirurška korekcija, ki jo opravlja ustrezno usmerjen specialist ortoped. Te operacije so praviloma dokaj zahtevne in zelo individualno pogojene. V nekaterih primerih se v zelo zgodnjem otroštvu, ko se tkivo še intenzivno preoblikuje, ortoped lahko odloči tudi za korekcijo oblike stopala z opornicami ali s serijskim korektivnim mavčenjem.

Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven.

Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

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





ABC

A Amputacija je večinoma nujna pri starostnikih.

B V Sloveniji je v povprečju opravljenih približno 700 do 800 velikih amputacij letno.

C V roku enega meseca po amputaciji umre 20 odstotkov amputiranih.

Ko je amputacija nujna



Intervju: Klemen Kerin, dr. med.

Nekateri ljudje se rodijo brez določenega uda, tako da jim strokovnjaki pomagajo izboljšati kakovost življenja s protezami. Govorimo o prirojeni amputaciji. Včasih pa je edina možnost, da se reši človeško življenje, travmatska ali kirurška amputacija oziroma odstranitev (dela) uda. V kakšnih primerih lahko pride do omenjenih situacij, kako poteka rehabilitacija in kakšne vrste protez obstajajo, smo med drugim povprašali **Klemena Kerina, dr. med., specialista kirurga** iz Splošne bolnišnice Novo mesto.

Avtorica: **Katja Štucin**

V kakšnih okoliščinah lahko pride do amputacije okončin?

Do amputacije praviloma pride v dveh skrajnih oblikah, in sicer če pride pri pacientu do neobvladljive infekcije in s tem do prekrvavi-

tvenih motenj ali pa če so prisotne takšne bolezni, da druge možnosti preprosto ni. Obstaja še ena, ne tako številčna skupina primerov, med katere spada posledica hude poškodbe, govorimo o travmatski poškodbi, ali posledica rakavega obolenja, tako imenovana onkološka amputacija. Teh primerov je res veliko manj.

Koliko posegov pa približno opravite letno?

Če govorimo o velikih amputacijah, vključujoč nadkolenske, podkolenske in skozi kolenske amputacije, je le-teh v Splošni bolnišnici Novo mesto okoli 70 letno, manjših amputacij, denimo prstov, itd., pa je še dodatnih 100 na leto.

Obstajajo različne vrste protez. Kako jih ločujemo glede na kakovost?

V Sloveniji obstaja standard, ki ga definira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije in po katerem pacientu za določen tip amputacije pripada proteza v predpisanem cenovnem standardu na določen čas in ob njej tudi potreben potrošni material. Vse skupaj sicer predpiše specialist fizioter, kirurgi pa podamo predhodno oceno in oris stanja. Tiste, za katere menimo, da bodo lahko uspešno prestali tovrstno rehabilitacijo, napotimo k fiziatrom. Slednji naredi osnovni pregled pacienta, vidi pacientovo telesno moč, voljo in željo. Odločitev je odvisna od posameznega primera. Večinoma v tem oziru obravnavamo starostnike, saj je amputacija, kot smo omenili, skrajna rešitev, tako da se je treba prilagajati njihovu zdravstvenemu stanju. Če pa gre za primer mlajšega pacienta ali poškodovanega v prometni nesreči, ki so predvi-

doma v dosti boljši psihofizični kondiciji, pa so opravičeni do višjih standardov. Obstajajo individualne ocene komisij, ki to omogočajo. Na trgu so namreč res vrhunske proteze, ki so, če dam za primer kot ferrari med avtomobili, vendar gre v teh primerih največkrat za samoplačniške možnosti. So na voljo, ampak jih ne krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Za primer, govorimo na eni strani o preprosti ter na drugi strani o vrhunskih kolenskih sklepkih.

Kdaj je posameznik upravičen zanjo?

Kriterij je samo eden, in sicer predvidevanje, seveda na podlagi strokovnih ocen, da bo posameznik, ki smo mu amputirali določen ud, lahko nosil protezo. Torej, da je v takšni psihofizični kondiciji, da jo bo lahko uporabljal. Če je to predvidevanje utemeljeno, jo dobi. Gre pa pri sami rehabilitaciji za zelo zahteven, približno mesec dolg proces, ki vključuje šolsko protezo, privajanje, trening hoje, itd. Pacient mora biti to sposoben zdržati tako telesno kot tudi duševno. Obstajajo pa tudi primeri, da posameznik opravi celoten postopek oziroma terapijo in dobi svojo protezo, vendar jo kasneje zaradi različnih vzrokov ne more uporabljati.

Kaj pa sama rehabilitacija, bržkone je po takšni operaciji to dolgotrajen proces. Koliko časa traja in kako navadno poteka?

Izpostaviti velja, da sama amputacija kirurško tehnološko ni zelo zahteven proces. Seveda mora biti ustrezno in strokovno narejena, da je posledično možna tudi dobra protetična rehabilitacija. Na oddelku so taki pacienti različno dolgo. Tiste, ki prihajajo od doma, zadr-

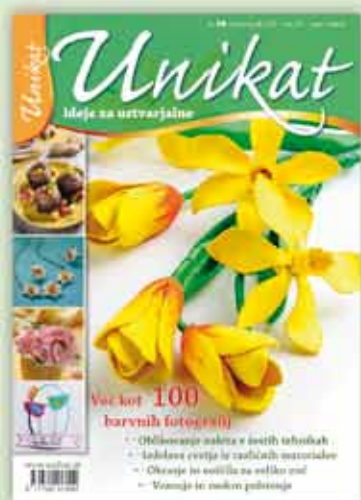
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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

»Pri starostnikih večkrat opažamo, da nekoliko obupajo, nimajo več prave življenjske volje, zato je res zelo pomemben del terapije, da so svojci veliko prisotni in jih hrabrijo.«



žujemo do deset dni po amputaciji, v ostalih primerih pa večinoma daljše obdobje. Pred leti smo sicer poskušali s takojšnjo vertikalizacijo, tako da pacient ni zgubljal sheme hoje v glavi, vendar se je izkazalo, da so ob tem bolečine prehude in da se pojavijo težave pri celjenju. Tako smo taktiko spremenili in prilagodili, zdaj pacienta odpustimo, ob tem prejme osnovni voziček za prevoz pacienta, mi vso dokumentacijo pošljemo na Inštitut za rehabilitacijo v Ljubljano, od tam pa je klican na pregled za rehabilitacijo. To se navadno zgodi v roku treh, štirih mesecev, saj bistveno hitreje tudi nima smisla, ker je preveč težav s krni. Vedeti je treba, da je splošna oslabeledost oziroma polimorbidnost večjega odstotka ljudi, ki jih je treba amputirati, tako da jih v roku enega meseca po operaciji umre 20 odstotkov. Njihovi organski sestavi so praviloma že prej tako močno prizadeti, da je umrljivost tako zelo visoka. Se pa situacija v Sloveniji ne razlikuje dosti od stanja v preostalem svetu, številke so povsem primerljive.

Del tega postopka je zagotovo tudi psihoterapija pred in po tovrstni operaciji.

Mi ne izvajamo psihoterapije, ker nimamo teh možnosti, je pa prisotna socialna delavka, ki informira paciente in njihove svojce o možnih oblikah pomoči. Obstajajo določene servisne storitve, da ljudje niso povsem prepuščeni sami sebi. Velikokrat se za prehodno obdobje odločijo za kakšen dom, če je to zaradi finančnih ali drugih razlogov le mogoče. V tem oziru bi še enkrat več želel izpostaviti, da mi vselej svetujemo svojcem, da so prisotni in pacientu stojijo ob strani. Vedeti morate, da je takšna operacija za paci-

enta šok, velikokrat so zelo prizadeti, imajo občutek, da bodo vsem odveč, na to vplivajo še ostali dejavniki, kot so premajhna pokojnina, neprimerni prostori za bivanje, nemoč. Pri starostnikih večkrat opažamo, da nekoliko obupajo, nimajo več prave življenjske volje, zato je res zelo pomemben del terapije, da so svojci veliko prisotni in jih hrabrijo.

Kot ste omenili, je največkrat amputacija nujna pri starostnikih, pa vendarle se zgodi tudi pri otrocih. Kako oni sprejemajo proteze oziroma kako živijo z njimi?

K sreči osebno še nisem imel primera, da bi moral amputirati ud otrokom, zato vam lastnih izkušenj ne morem posredovati. Gre za izredno malo primerov. V Splošni bolnišnici Novo mesto sta bila v desetih letih dva, največ trije primeri. Gre pa najverjetneje za onkološko ali travmatološko amputacijo. Pa vendarle bi ob tem lahko podal izkušnje moje žene, ki je inženir ortopedske tehnike. Po njenih besedah otroci bistveno hitreje sprejemajo protezo in jo vzamejo za svojo.

Za konec velja izpostaviti, da napredki v medicini omogočajo marsikomu kakovostno življenje, med drugim tudi ljudem, ki jim iz takšnih ali drugačnih razlogov odstranite ud. Verjamem, da skozi poklicno kariero dobivate številne zahvale in ste priča srečnim zgodbam, kajne?

Govorimo o marginalni skupini ljudi, o teh pacientih se praviloma sploh ne piše, čeprav je v Sloveniji po moji oceni letno opravljeno 700 do 800 velikih amputacij. Napredek je tudi na tem področju. Treba je poudariti, da strokovnjaki na tem področju želimo čim več nižjih amputacij in na takšnem nivoju, da jih ni potrebno ponavljati. Naš cilj je, da gre pacient hitro domov, z ozdravljeno amputacijo, z zaceljenim krnom. Tovrstni posegi se izvajajo v višjih starostnih skupinah, pacienti so starejši kot pred dvajsetimi leti. Več zdravil je na voljo in mnogi dočkajo tudi drugo amputacijo. Kakor koli že obrnemo, pa je amputacija uda vedno zelo travmatska za pacienta. Ti ljudje večinoma niso srečni in tudi kasneje ne preživijo dolga obdobja. Je pa res, da ko vidimo trpljenje teh ljudi, ki po amputaciji lahko celo prepijo noč, smo o pomirjeni, ker smo jim pomagali. Včasih reče pacient, da če bi vedel, da bo potem bolje, bi že prej naredil. Mnogi začnejo ponovno razmišljati o vsaj delno normalnem življenju.

V Sloveniji obstaja društvo Kinesis, ki je namenjeno vsem posredno ali neposredno prizadetim z amputacijo ter prirojeno ali pridobljeno telesno okvaro in ovisnostjo. Namen društva je med drugim ugotavljanje, zagovarjanje in zadovoljevanje posebnih potreb članov; izvajanje socialnih programov; delovanje na področju ozaveščanja in izobraževanja uporabnikov (delavnice, predavanja, okrogle mize) in izvajanje vseh drugih programov, ki pripomorejo k izboljšanju življenjskih razmer članov (funkcionalna vadba, programi za ohranjanje zdravja, dejavnosti za prosti čas, svetovalne in dobrodelne storitve ...).

Z dobro protezo je lahko življenje skoraj takšno kot pred amputacijo



Intervju: Boštjan Boltežar

Pogovor z Boštjanom Boltežarjem, vodjem protetike v podjetju MOOR Ortotika in protetika, d. o. o.

Leta 2012 je diplomiral na Univerzi Don Bosco, smer Ortotika in protetika, ter opravil mednarodni strokovni izpit v Münchnu po klasifikaciji ISPO. Redno se udeležuje tako domačih kot tujih strokovnih izpopolnjevanj, srečanj in sejmov. Je redni član združenja ISPO.

Kdo vas je navdušil za ta poklic in kako vam je uspelo priti na sam vrh stroke?

Od zgodnjega otroštva sem tako ali drugače vključen v svet protetike in ortotike. Kot dojenček sem spal v svojem sedežu na delovni mizi mame ali očeta. Verjetno se me je že takrat kaj prijelo. Starša Žane Janez Boltežar in Edita Boltežar Smuk sta prva diplomirana inženirja ortotike in protetike v Sloveniji. Na začetku kariere sta nekaj let vodila vsak svoj oddelek na URI Soča. Od leta 1992 sta nadaljevala svojo pot v zasebnem družinskem podjetju. Imel sem vso podporo staršev, ko sem se odločil za poklic protetik. Našli smo najprimernejšo fakulteto, kjer sem pridobil osnovne smernice za delo. Ob tem sem pod mentorstvom očeta in mame nenehno izpopolnjeval svoje znanje.

Kako mi je uspelo priti v sam vrh stroke? Ne bi rekel, da sem na vrhu stroke, vendar se proti temu cilju vsak dan podajam s svojo dušo in telesom. Menim, da je za uspešnost v poklicu pomembna predanost in vztrajnost biti še boljši in rešiti primere, ki so za druge nerešljivi. Potem delo oziroma pacienti sami govorijo, kdo je najboljši.

Kaj predstavlja osnovno vodilo v vašem podjetju?

Vsekakor zadovoljen uporabnik, ki se z dobro izdelano protezo lahko kar najbolje približa kvaliteti življenja pred amputacijo. Vsak pacient, ki prestopi vrata našega podjetja, je

vedno obravnavan individualno. Vzamemo si dovolj časa, tudi nekaj ur, za pogovor o željah, pričakovanjih in težavah, s katerimi se je srečeval v preteklosti. Pomembno je, da je vsak uporabnik dobro seznanjen s tem, kaj vse je možno doseči, saj le tako lahko od protetika zahteva dobro ležišče. Vse prevečkrat srečujem ljudi, ki so dali izdelati proteze v različnih državah po Evropi, a ostajajo nezadovoljni in nezmožni normalne hoje. Res je, da so težave ljudi različne in pri nekaterih traja izdelava ležišča dlje časa kot pri drugih, vendar mora biti končni rezultat enak pri vseh uporabnikih. Neopravičljivo je izdelovanje protez, ki žulijo in uporabnikom ne omogočajo normalnega življenja.

Kako se proteza pravzaprav naredi? Kaj je najpomembnejše za uporabnika?

Vsaka proteza se izdelava individualno. Najpomembnejši del proteze je ležišče (del proteze, ki je v stiku z uporabnikovo kožo), saj uporabniku omogoča kontrolo in stabilnost med hojo. Če je ležišče slabo izdelano, lahko proteza povzroča žulje, slabo hojo, lahko se tudi sname s telesa, kar zelo hitro izniči pozitiven učinek dobrih drugih sestavnih delov (kolena, stopala, zapestja). Po pogovoru protetik predlaga najoptimalnejšo protezo za posameznega človeka. Preostanek uda skeniramo s tridimenzionalnim skenerjem, model obdelamo v programu CAD ter izrežemo s pomočjo sedemosnega robota. Na ta model se s posebnim postopkom izdelava karbonsko le-



žišče, ki je izredno lahko in čvrsto. Kasneje protezo sestavimo in uravnovesimo, da lahko uporabnik z njo stabilno hodi.

Omogočate tudi testiranje različnih kolen in stopal. Kar je najpomembnejše, uporabnikom omogočate preizkus obeh komponent v domačem okolju teden ali dva.

Da. Pri izdelavi vsake proteze pacientu nudimo preizkus različnih komponent. Menim, da je to izjemnega pomena, saj vsak človek potrebuje določen čas, da se na novost privadi in jo dobro preizkusi. Pojasniti je treba, da najdražji del ni vedno tudi najustreznejši za posameznika. Potrebno je poiskati takega, ki omogoča polno in neovirano aktivnost pri uporabnikovem vsakdanu.

Zunanji videz proteze je mnogim ljudem zelo pomemben. Kakšne rešitve ponujate pri vas?

Izbira kozmetike je različna od človeka do človeka. Nekateri izberejo protezo brez vsakršnih kozmetičnih delov, da se vidijo vse komponente proteze. Drugi se odločijo za bolj naravno obliko svoje protetične noge ali pa za najsodobnejšo tehnologijo 3D-tiskanja. Vsi našteti tipi estetskih rešitev so na voljo, strankam jih pokažemo, tako da se lažje odločijo. Veliko ženskih uporabnic želi protezo, ki je neopazna, tudi če nosijo zelo oprijete hlače oz. obleke. Večinoma jim pričakovanja uspemo izpolniti.

Ali je pri vas možna izdelava proteze tudi z naročilnico ZZZS?

Da, seveda. Vsak uporabnik proteze je upravičen do izbire pooblaščenega izvajalca doma ali v tujini. V Sloveniji smo trenutno to mi in URI Soča. Postopek je za vse enak. Najprej se naročijo pri osebnem zdravniku, ki napiše napotnico za specialista rehabilitacijske medicine na URI Soča. Tam mu na timskem pregledu predpišejo ustrezno protezo in naročilnico za izdelavo. Če stranka želi izdelavo proteze pri nas, enostavno zaprosi, da zdravnik izroči naročilnico njej v roke in jo prinese k nam.



Prostori za paciente:
**MOOR ORTOTIKA
IN PROTETIKA d.o.o.**
PE Šiška,
Cesta vstaje 79
1211 Ljubljana Šmartno

Tel: 01 511 62 92
www.moor-op.com
fb: MOOR ortotika in protetika

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številklo!

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 Patronažna medicinska sestra na terenu izvaja preventivno dejavnost.

B Patronažna zdravstvena nega je namenjena posameznikom, njihovim družinam in tudi celotni skupnosti v vseh obdobjih zdravja in bolezni.

C Delo patronažne medicinske sestre je raznoliko, strokovno zelo zahtevno in zahteva celega človeka, ki rad opravlja svoje delo.



Patronažno varstvo



Intervju: Tadeja Piskač Hafner, dipl. m. s.

Patronažne medicinske sestre so strokovnjakinje, ki obiskujejo domove varovancev oziroma bolnikov in jim nič kolikokrat pomagajo, tako s preventivnimi obiski, ki vključujejo svetovanje, pogovor in skrb za zdravje, kot tudi s kurativnimi obiski, v okviru katerih izvajajo zdravstveno nego bolnika na domu. Marsikomu zelo olajšajo življenje. Pogovarjali smo se z vodjo patronažne službe Zdravstvenega doma Škofja Loka **Tadejo Piskač Hafner, dipl. m. s.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je patronažno varstvo? Kakšne dejavnosti izvajate?

Patronažno varstvo deluje na področju zdravstvenega in socialnega varstva posameznika, družine in celotne skupnosti. Lahko je organizirano kot organizacijska enota osnovnega zdravstvenega varstva v okviru Zdravstvenega doma, lahko pa ga opravlja diplomirana medicinska sestra kot samostojno dejavnost, vendar je vključena v mrežo javnega zdravstva. Področja delovanja so zdravstveno-socialna obravnava posameznika, družine, skupnosti, zdravstvena nega nosečnice, otročnice in novorojenčka na domu in zdravstvena nega in oskrba pacienta na domu. Naše delo je usmerjeno v skrb za zdravo življenje, krepitev ter izboljšanje zdravja.

Komu so namenjene vaše storitve?

Patronažna zdravstvena nega je namenjena posameznikom, njihovim družinam in tudi celotni skupnosti v vseh obdobjih zdravja in bolezni. Patronažna medicinska sestra je zadolžena za določeno področje, na katerem izvaja tako preventivno kot tudi kurativno dejavnost. Glede prve se držimo normativov, ki nam jih določa zavarovalnica, in sicer glede števila obiskov pri novorojenčku, otročnici in

nosečnici, pri pacientih s kroničnimi boleznimi, invalidih, osebah z motnjami v razvoju in starostnikih.

Posamezna patronažna medicinska sestra ima svoje terensko območje. Kako pravzaprav poteka njen delovni dan?

Med sabo imamo razdeljena področja dela, vsaka pokrije približno 2500–3000 prebivalcev. Delo poteka po predhodnem planu za preventivne obiske ali pa na podlagi pisnega naročila (delovni nalog), ki ga izda osebni zdravnik posameznega pacienta. Delo se načrtuje dnevno, mesečno in letno. Preventivno delo si posameznica načrtuje sama, in sicer na podlagi vnaprej načrtovanih obiskov pri rizičnih skupinah ali po predhodnem obvestilu iz porodnišnice za obisk novorojenčkov in otročnic. Pri kurativnih obiskih imamo zelo raznoliko delo, in sicer je največ prevez kroničnih in pooperativnih ran, oskrba bolnikov z gastrostomami, nefrostomami, ileostomami, traheostomami in urinskimi katetri. Pogostost obiskov in način oskrbe nam določa zdravnik preko pisnega naročila. Pri pacientih izvajamo tudi odvzeme krvi in drugih kužnin za najrazličnejše preiskave in apliciramo različne injekcije. Poleg prevez operativnih ran pride v poštev tudi odvzem šivov

ali sponk in oskrba drenaž. Pri onkoloških bolnikih se največkrat srečujemo z aplikacijo protibolečinske terapije, ki jo pacient dobiva v kontinuirani infuziji in jo je treba dnevno nadzorovati, skrbeti za vbodno mesto in usklajevati pravočasno naročanje preko lekarne. Del našega delovnega dne so tudi preventivni obiski otročnic in novorojenčkov. Mamice nas po prihodu iz porodnišnice obvestijo po telefonu ali pa to v določenih primerih stori porodnišnica. Želena je, da do prvega obiska pride v 24 urah po prihodu domov. Pri njih je treba nadzorovati splošno stanje, opravimo nego popka, kontroliramo telesno težo in na podlagi tega ugotavljamo, kako uspešno je dojenje, ocenjujemo stanje fiziološke zlatenice po porodu, opazujemo morebitne spremembe na koži in damo staršem potrebna navodila za nego novorojenčka. Pri otročnicah prav tako ocenjujemo splošno stanje, jakost poporodne krvavitve, opravimo nego operativne rane po carskem rezu ali epiziotomiji in svetujemo materam za čim uspešnejše dojenje. Vzamemo si čas za pogovor z njimi in smo jim na voljo za najrazličnejša vprašanja, ki jih največkrat ni malo. Po prihodu s terena se začne administrativni del našega delovnega dne. Opravljeno delo je treba ustrezno zabeležiti v pacientovo dokumentacijo, kot tudi vnesti opravljene storitve v računalnik. Če smo pri delu s pacienti opazili kakršne koli spremembe ali poslabšanje stanja, se o tem posvetujemo z osebnim zdravnikom pacienta in skupaj se dogovorimo, kakšne spremembe bomo izvedli pri negi bolnika, ali pa je bolnik ogrožen do te mere, da ga obišče zdravnik na domu ali ga celo napoti na zdravljenje v bolnišnico. Prav tako se posvetujemo s pediatri, če pri novorojenčku opazimo neželene spremembe (vnetje popka, večji padec telesne teže, poslabšanje zlatenice).

Kako vas sprejmejo varovanci oz. bolniki, ki jih obiščete?

V večini primerov so pacienti zelo zadovoljni z našim delom, radi nas sprejmejo in tudi upoštevajo naša priporočila in navodila glede zdravljenja. Zavedajo se, da jim je zaradi osnovne bolezni zelo otežen dostop do zdravstvenega doma, mnogi nimajo svojcev, ki bi jim omogočili prevoz, tako da jim zdravljenje zelo olajšamo s tem, da zdravstveno nego opravljamo na njihovem domu. So pa vmes tudi pacienti, ki zaradi najrazličnejših vzrokov odklanjajo naše obiske, ampak so na srečo zelo redki in po navadi ugotovimo, da so vzroki čisto druge (slabe socialne razmere, alkoholizem, droge, duševne bolezni ali pa se čisto preprosto bojijo, da bi okolica izvedela za njihovo bolezen, ker k njim hodi patronažna sestra). S pozitivno energijo in zadovoljstvom pa nas napolnijo obiski pri mladih družinah z novorojenčki, kjer tudi me občutimo njihovo srečo, zelo so veseli našega obiska.

Kaj vam osebno pomeni vaše delo? Se je težko soočati s težkimi zgodbami?

»Patronažna zdravstvena nega je namenjena posameznikom, njihovim družinam in tudi celotni skupnosti v vseh obdobjih zdravja in bolezni. Patronažna medicinska sestra je zadolžena za določeno področje, na katerem izvaja tako preventivno kot tudi kurativno dejavnost.«

Osebnost mi moje delo zelo veliko pomeni, rada delam z ljudmi, sploh pa, ko sem lepo sprejeta, če so zadovoljni z mojim delom in sem uspešna pri okrevanju pacienta. Bistveno bolj naporno je moje delo takrat, ko se soočam s težko bolnimi pacienti, ki imajo neozdravljive bolezni, ali pa so poleg vsega še zelo mladi. Veliko je pogovorov o bolezni s pacienti in njihovimi svojci in ti pogovori so duševno zelo naporni, tako da me to spremlja še po zaključku delovnega dne. Pacienti v zadnjem času tudi veliko prej zapuščajo bolnišnico po najrazličnejših posegih, tako da moramo veliko strokovno zahtevnih posegov opravljati še na bolnikovem domu. To od nas zahteva mnogo dodatnih znanj, predvsem pa je potrebno, da se pred odpustom bolnika seznanimo s praktično izvedbo posega, če tega nismo že prej izvajali. Veliko je novosti in novih materialov ter pripomočkov, tako da je nujno potrebno konstantno izobraževanje. Obiskujemo seminarje in strokovna srečanja. Pridobljeno znanje si potem tudi izmenjujemo med sabo, za kar je potrebno medsebojno razumevanje v timu, saj se vsaka kdaj znajde v situaciji, da potrebuje pomoč sodelavke. Sama imam to srečo, da delam v kolektivu, kjer vladajo prijateljske razmere, pozitivno vzdušje in velika motiviranost za delo ter medsebojno pomoč. To ti daje v kriznih trenutkih še dodatno moč in zadovoljstvo, saj je pri našem delu bistveno, da greš rad v službo in se tam tudi dobro počutiš. Za delo na terenu se mi zdi, da so predhodne izkušnje zelo pomembne, saj se srečujemo z različnimi bolniki in situacijami in moramo pravilno ter hitro reagirati. V bližini nimamo nikogar, da bi se nanj obrnili za nasvet, zato so nam izkušnje v veliko pomoč. Pred pacienti moramo delovati strokovno in suvereno, saj si le na tak način pridobimo njihovo zaupanje.

Vas polni energija in zadovoljstvo po dobro opravljenem delu in pomoči drugim?

Iz napisanega je razvidno, da je naše delo zelo raznoliko, strokovno zelo zahtevno, zato zahteva celega človeka, ki poleg vsega rad opravlja svoje delo. Čeprav so situacije včasih zelo težke in rezultati našega dela niso vedno pozitivni, nam kljub temu občutek, da pomagamo ljudem, daje nov zagon za delo.

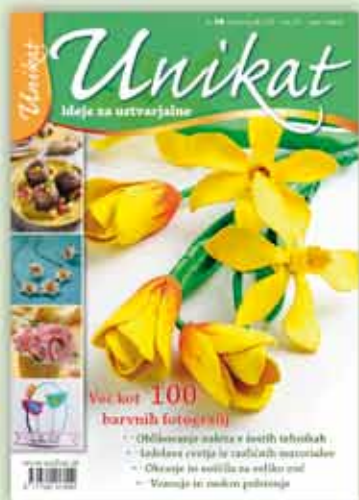
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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 Občasna pozabljivost še ni znak bolezni.

B Če si nekaj res želite zapomniti, to povežite s kakšno stvarjo, ki vam je blizu.

C Spominske sposobnosti in koncentracijo izboljšuje izvleček iz ginkgovih listov.



Poskrbimo za vitalnost uma v vseh obdobjih

Ste pozabili, kje v garažni hiši ste parkirali avto? Kaj pa naslov vaše najljubše pesmi? Da ne govorimo o imenu znanca, s katerim ste le pred nekaj meseci pili kavo? Omenjeno se vam dogaja, čeprav ste še (zelo) mladi. Pa je to normalno, se sprašujete, kajne?

Avtorica: **Katja Štucin**

Naša čutila zaznajo določene dražljaje, senzorni spomin pa je tisti, ki jih shranjuje za delček, dva sekunde. Tisti podatki, ki so pomembni za opravljanje določene naloge, se shranijo v kratkoročnem ali delovnem spominu. Če nalogo ponavljamo, pa se shranijo v dolgoročni spomin, torej si jo bomo zapomnili za dlje časa. V stresnih, kaotičnih obdobjih, prav tako pa s starostjo, se kratkoročni spomin krajša, zato nekaterih ne tako pomembnih podrobnosti, ki ste si jih nekdanj z lahkoto zapolnili, ne morete več skladiščiti v svojih možganih. V le-teh so številne živčne celice, ki so s pomočjo ogromnih količin goriva in kisika zadolžene za različna opravila, kot so pomnjenje, učenje, mišljenje, itd. Propadanje in razkroj živčnih celic, ki se zgodi s staranjem (živčne celice začnemo postopoma izgubljati nekje od 20. do 30. leta starosti), privede do izgube spomina, posledično pa seveda do težav pri opravljanju vsakdanjih opravil. Z leti se torej možgani spreminjajo. Zmanjša se njihova prekrvitev, s tem pa dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Prizadenejo jih škodljivi radikali, kar lahko vodi v propadanje celic. Posledice teh sprememb so lahko pozabljivost, raztresenost in motnje spomina. Motnje spomina se sicer dogajajo v vseh

življenjskih obdobjih. Če je posameznik zelo obremenjen, mu lahko v tem hitrem tempu življenja marsikatera informacija uide iz spomina. Prav tako v primeru hudih čustvenih pretresov, ki jih lahko spremljajo motnje razpoloženja in depresivna stanja. V mlajši dobi so sicer najpogostejši vzrok za motnje spomina motnje razpoloženja in poškodbe glave, so pa spremljajoči simptomi pri še nekaterih boleznih, tudi raku. Prehodne motnje spomina so lahko posledica zastrupitve z alkoholom ter opojnimi drogami in pa tudi neustrezne kombinacije zdravil.

Ni vsak, ki pozablja, dementen!

Možgani so prav gotovo zelo pomemben del človeškega telesa, so kompleksen organ, katerega razvoj je treba spodbujati od rojstva in skrbeti za njegovo aktivnost do smrti. Vsekakor pa brez panike! Z veliko gotovostjo lahko zatrdimo, da vsakdanja pozabljivost doleti vsakogar. To še ne pomeni, da imate katero od težav s spominom, ki jih lahko povzročijo nekatere bolezni, predvsem demenca. Ljudje, ki trpijo za demenco, ne bi denimo pozabili, kje v garažni hiši je avto, ampak tudi, da so se z njim pripeljali, še več, celo kdo so, kako jim je ime, itd. Velikokrat so starejši ljudje pozabljivi predvsem zato, ker so bili med zaposlitvijo zelo umsko aktivni, potem ko so se upokojili, pa so prav tako upokojili tudi svoje možgane. Posledično pride do tega, da so bolj leni in počasni, kar pa seveda lahko hitro ponovno spremenijo.

Preventiva in pomoč sta mogoči!

Jasno je, da moramo biti za vitalnost uma duševno dejavni v vseh starostnih obdobjih, tudi po upokojitvi, zato besedna zveza vseži-

vljenjsko učenje, ki se jo že nekaj let propagira, še kako igra vlogo tudi pri krepitvi vaših možgančkov. Poskusite lahko tudi z vajami za izboljšanje spomina. Obstajajo nekatere tehnike, ki olajšajo proces pomnjenja in priklica informacij. To so denimo mnemotehnike. Pomagajo pa pri pomnjenju dejstev pa tudi asociacij. Mednje sodi vizualizacija, imaginacija slike in ustvarjanje zgodb z informacijami, ki si jih želimo zapomniti. S pomočjo vizualizacije oblikujemo mentalne slike, pri čemer upoštevamo principe povezanosti, nenavadnosti, pretiravanja, ustvarjalnosti. Včasih si lahko pomagamo še z rimo in ritmom. Pomnjenje lahko izboljšate še s spodbujanjem povezav med informacijami in čustvi ter informacijami in preteklimi izkušnjami. Ob tem pa pri ohranitvi vitalnosti uma ne smemo zanemariti telesne dejavnosti, redne telesne vadbe, vsaj nekajkratni krajši sprehod na teden. Skozi vsa življenjska obdobja se svetuje uživanje uravnotežene prehrane z veliko mineralov in vitaminov, nasprotno pa se je nujno potrebno izogibati škodljivim razvadam, kot sta kajenje in pitje alkoholnih pijač. Če živite zelo stresno življenje, je potrebno nekoliko umiriti tempo, morda uporabiti sprostitvene tehnike, dihalne vaje, itd. Ne nazadnje pri zmanjševanju stresa in depresije, ki lahko povzročita pešanje spomina, pomaga tudi druženje. Upadanje spominskih sposobnosti in koncentracije, sicer pa tudi motnje prekrvitve okončin, vrtoglavice in šumenje v ušesih zdravi izvleček iz ginkgovih listov. V kitajski medicini so namreč ginko uporabljali že davno, v Evropi, natančneje v Nemčiji, pa so ga začeli uporabljati leta 1965 pri motnjah prekrvitve in delovanja možganov. Njegovo delovanje so potrdile številne zdravstvene organizacije.

Lasersko zmanjševanje obsega z Zeronom



Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zeronom je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo »topilec maščob«, ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Velashape dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe.

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zeronom pospešuje emulgiranje (utekočinjenje) maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže ali aparata Velashape še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem. Z Velashapom pa telo oblikujemo in izboljšamo tonus in strukturo kože.

Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?



Prej

Postopek traja 30–40 minut, odvisno od programa, za katerega se odločimo. Terapija Zeronom je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Pred vsako terapijo bo zdravnik ali tehnik namestil laser na želene površine telesa. Po opravljenem tretmaju lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi aktivnostmi brez bolečin, oteklina ali nelagodja.

Kako se nizkoenergijska laserska terapija Zeronom razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, pri kateri s pomočjo kanile in močnega vakuum odstranimo celotno območje maščobnih celic iz podkožnih maščobnih oblog. Liposukcijo lahko izvedemo bodisi pod splošno ali lokalno anestezijo. V nasprotju z liposukcijo je Zeronom popolnoma neinvazivna. S pomočjo nizkoenergijskega laserja spodbujamo emulgiranje maščobnih celic in sprostitve maščobe. Terapija je neboleča, zato ne uporabljamo anestezije, gelov, krem, pripravkov za omrtnjenje ali igel in po končani terapiji lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi aktivnostmi.

Kako se nizkoenergijska laserska terapija Zeronom razlikuje od drugih neinvazivnih terapij za oblikovanje telesa?

Nizkoenergijska laserska terapija Zeronom je trenutno edina popolnoma varna in učinkovita neinvazivna terapija za oblikovanje telesa na trgu. Terapija ne povzroča nikakršnih poškodb, ne vključuje nobenega potiskanja ali uporabe kakršnih koli naprav. Le sprostite se in se udobno namestite pod lučko Zeronom.

Kako dolgo po opravljeni terapiji moram počivati?

Popolnoma nič.

Ali moram med terapijo Zeronom upoštevati določene omejitve glede tega, katere aktivnosti lahko izvajam in katere ne?

Ne. V času terapije lahko nadaljujete s svojimi običajnimi aktivnostmi. Priporočeno je, da strogo sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8–10 kozarcev vode, se zdravo



Potem

prehranujete, nadaljujete z ustrezno telesno aktivnostjo (vsaj 30 minut hoje na dan) in se v tem času vzdržite pitja alkohola in kave.

Kateri deli telesa so primerni za nizkoenergijsko lasersko terapijo Zeronom?

Zeronom se je pokazala kot učinkovita v dvojnem slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam in telesni aktivnosti. Prav tako tudi na »love handles«. Deloma uspešni smo tudi pri tretiranju lipomov. Odstranjujemo odvečno maščobo in celulit. Na posvetu se dogovorimo za protokol zdravljenja glede na težave pacienta.

Ali je laser varen?

Da. Pri uporabi Zeronom ni nevarnosti, saj je Zeronom neinvaziven aparat, ki predstavlja varno alternativo invazivnim postopkom, kot so liposukcija, lipoliza in drugi neinvazivni pripomočki za oblikovanje telesa. Terapija ne povzroča odrgnin ali brazgotin in po terapiji ni potreben počitek. Med tretmajem ne boste čutili nelagodja, saj poteka brez anestezije, in po vsakem tretmaju lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi aktivnostmi.

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav, kot je na primer diabetes?

Da, terapija je varna za vse, razen za nosečnice oziroma v primeru suma nosečnosti. Prav tako terapija ni primerna za bolnike s srčnim spodbujevalnikom. Čeprav tveganja niso poznana, obstaja možnost potencialnih neznanih tveganj. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo ali motnjami v delovanju ščitnice, kjer je lahko presnovni sistem oslavljen, pa je lahko terapija manj učinkovita.

Kakšni so stranski učinki?

Stranskih učinkov ob upoštevanju kontraindikacij ni.

Kako dolgo je Zeronom laser že na trgu?

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

MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

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

T: 00386 031 343 006, 03 7590608

Oglasno sporočilo

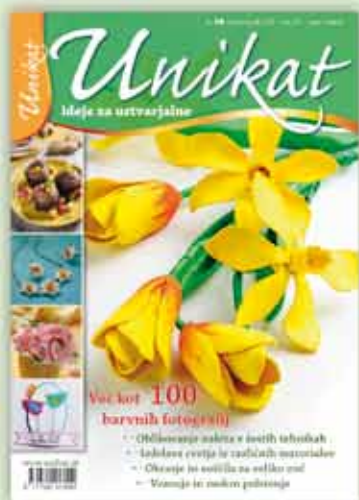
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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 Sladkor, predelana hrana in premajhen vnos tekočine telesu na dolgi rok ne denejo dobro.

B Sadje in zelenjava, maščobne kisline omega-3 in vitamin D pomembno vplivajo na naše razpoloženje.

C Brezvoljnost ob pravilnem prehranjevanju je lahko tudi simptom nekaterih bolezni.

Brezvoljnost. Je kriva hrana?

V različnih vojnah se med nujnimi potrebščinami pogosto znajde tudi – čokolada, saj pozitivno vpliva na počutje. Čokolada pa ni edino takšno živilo, na razpoloženje in na zdravstveno stanje telesa jih vpliva precej, pomembno pri tem pa je tudi njihovo kombiniranje in pogostost uživanja.

Da bi zaprli brezvoljnost v temen predal in ga nikdar več ne odprli, je dobro vedeti, kako določena hrana vpliva na naše razpoloženje. Več o tej temi nam je zaupala **Marina Zakič, dipl. dietetičarka**.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Kakšne so povezave med vnašanjem določene hrane in pojavom brezvoljnosti oziroma pomanjkanjem energije?

Že Hipokrat je dejal: "Hrana naj bo vaše zdravilo in zdravilo naj bo vaša hrana." Hrana, ki jo uživamo, nam ne daje le energije, temveč nam pomaga vplivati na duševno in telesno stanje telesa. Nekateri znanstveniki imenujejo naš prebavni sistem 'drugi možgani', saj naj bi obstajale močne povezave med hrano, ki jo uživamo, in med tem, kako se počutimo – tudi ko govorimo o brezvoljnosti.

Posamezna živila, ki jih uživamo v skladu s prehranskimi priporočili in v mejah normale, sama po sebi ne povzročajo večjega uniču-

jočega učinka na naše počutje, vendar pa kombinacije določenih živil in njihovo dolgotrajno uživanje lahko vodijo v določene težave ter povzročijo pomanjkanje energije ali brezvoljnost.

SLADKOR:

Ob vnosu sladkorja v telo pride do aktivacije insulina z namenom znižanja ravni glukoze v krvi, posledično pride do padca sladkorja in pojava reaktivne hipoglikemije po zaužitju visoko hidratnega obroka, ko se lahko počutimo anksiozno, brezvoljno, utrujeno.

PROCESIRANA HRANA:

Pri procesirani hrani imamo v mislih hrano, ki je bila industrijsko spremenjena iz različnih razlogov (podaljšanje obstojnosti, dodajanje aditivov ipd.). Poleg sladkorja so pogosta sestavina predelane hrane transmaščobne kisline, ki nastajajo pri hidrogenizaciji maščob z namenom, da bi živilom podaljšali rok uporabnosti. Povezane so z nastankom srčno-žilnih bolezni, lahko zmanjšajo funkcije možganov ter pripomorejo k slabšemu spominu, poleg tega naj bi pri ljudeh povečevale stopnjo agresivnosti in brezvoljnosti.

PRENIZKA HIDRACIJA:

Telesu potrebno tekočino poleg pijač dovajamo tudi s hrano, denimo v obliki juh. Ljudje lahko, sploh v kasnejšem delu dneva, izkusijo simptome blagega glavobola, brezvoljnosti in padca energije, kar lahko pripišemo tudi dehidraciji. Ne pozabimo na pitje vode in nesladkanih čajev, nasprotno pa se izognimo sladkanim pijačam, ki ne le da ne odžejajo, temveč lahko povzročijo še večjo željo po sladkorju.

PRESKAKOVANJE ZAJTRKA:

Zajtrk ni pomemben le zaradi energije, ki nam jo da za uspešen začetek dneva, preskakovanje zajtrka lahko povzroči, da se čez dan počutimo utrujeno in brezvoljno. Mnogokrat so ljudje, ki preskočijo zajtrk, v kasnejšem delu dneva bolj lačni in zaradi tega posežejo po hrani, ki vsebuje veliko sladkorja, kar lahko vodi v nihanje krvnega sladkorja in težave z odvečno težo.

Katera hrana je naša prijateljica v boju proti brezvoljnosti?

Kot ima lahko določena hrana negativne posledice na naše razpoloženje, pa lahko s pomočjo določenih živil dosežemo vsesplošno izboljšanje psihofizičnega počutja.

Dokazano je, da uživanje **sadja in zelenjave** v zadostnih količinah poveča nivo energije. Zatorej je potrebno uživati sveže, lokalno pridelano, predvsem pa raznoliko sadje in zelenjavo. Posebno pozitiven učinek na dvig energije in razpoloženja pripisujejo jagodičevju, saj antioksidanti v njem sodelujejo pri sproščanju hormona sreče – dopamina. Tudi banana spodbuja sproščanje tega hormona, poleg tega pa vsebuje še ostale vitamine, kot so vitamini skupine B in magnezij, ki pomirjujoče vplivajo na živčni sistem.

Raziskovalci so dvig energije zabeležili tudi pri uživanju kvalitetnih beljakovin, pri čemer je še posebno pomembno jajce.

Eden glavnih krivcev za pojav brezvoljnosti je **pomanjkanje vitamina D**, ki je povezano ne le z osteoporozo in boleznimi kosti in zob, temveč tudi z brezvoljnostjo, pomanjkanjem energije in celo depresijo. Vitamin D lahko ustvarimo tudi sami, s pomočjo toplih sončnih žarkov ga naše telo samo sintetizira. Zaradi pomanjkanja sonca pozimi lahko v zimskem času pride do pomanjkanja vitamina D, čemur raziskovalci pravijo sezonska depresija. Pomagamo si lahko s hrano, bogato z vitaminom D, kot so ribe, jajčni rumenjak, goveja jetra, mleko in žita. Priporočljivo je uživanje lososa, tune, sardin, saj poleg vitamina D vsebujejo še zelo pomembno hranilo – maščobne kisline omega-3.

Maščobne kisline omega-3 so pomembne za nemoteno delovanje srca in ožilja, vplivajo tudi na razvoj možganov in delovanje živčevja. Z vnosom maščobnih kislin omega 3 bomo izboljšali spomin, koncentracijo, učne sposobnosti, dvignili bomo nivo energije, manjša bosta brezvoljnost in depresija. Ker jih v telesu ne moremo ustvariti sami, jih je najboljšje pridobiti s hrano. Hrana, ki je bogata z maščobnimi kislinami omega 3, je morska hrana, zato si za nedeljsko kosilo namesto ocvrtega zrezka raje privoščite porcijo rib.

In ne nazadnje, **čokolada**. Čokolada je priporočljiva za dvig energije, vendar pazite: niso vse čokolade enake. Znanstveniki pravijo, da

ima pozitivne učinke na zdravje predvsem temna čokolada, saj zaradi velikega deleža kakava vsebuje flavonoide, ki delujejo kot antioksidanti. Po domače: temna čokolada nas ščiti pred boleznimi in nas razveseli. Poleg tega prav tako vpliva na boljše počutje in deluje kot naravni antidepresiv, saj stimulira izločanje hormonov sreče, če jo seveda uživamo zmerno; v nasprotnem primeru ima lahko ravno nasprotni učinek in povzroči porast telesne teže.

Kako na brezvoljnost vplivata alkohol in kofein?

Kofein ima lahko tako pozitivne kot negativne učinke na naše počutje. Mnogi uživajo kofein zjutraj, da jih prebudi in pripravi na dnevne obveznosti. Skodelica kave spodbudi izločanje hormonov, ki so odgovorni za povečanje aktivnosti in budnosti, kot sta adrenalin in noradrenalin, saj deluje kot stimulans živčnega sistema. Zmerno pitje kave tako ne bo povzročilo hujših težav, nasprotno pa pretiravanje s kavo lahko pripelje do anksioznosti, glavobolov, slabe volje, brezvoljnosti, razdraženosti itd.

Ljudje mnogokrat uživajo **alkohol**, da bi izboljšali počutje in slabo voljo. Drži, da koza-rec alkohola spodbudi izločanje hormonov sreče in da kozarec rdečega vina vsebuje flavonoide, ki pozitivno vplivajo na zdravje. Vendar pa je alkohol mnogokrat vzrok za nastanek ali povečanje depresije in brezvoljnosti. Zato je treba alkohol uživati zmerno, v majhnih količinah in le občasno.

Lahko brezvoljnost v ozadju skriva tudi tiho bolezen?

Če smo neprestano utrujeni in brezvoljni, nekje lahko obstaja vzrok. Ena izmed boleznih, povezanih z brezvoljnostjo, je slabokrvnost, za katero so simptomi še utrujenost, glavoboli in omotice. Slabokrvnosti (anemije) so stanja, kjer pride do zmanjšane števila eritrocitov v krvi oziroma do zmanjšane koncentracije hemoglobina, ki je odgovoren za prenos kisika po telesu, posledično pa pride do nezadostne oskrbe tkiv s kisikom. Vzroki so lahko različni, pogosto gre za pomanjkanje železa, folne kisline in vitamina B12. Da bi se izognili anemiji, je poleg

našteti elementov smotno dodatno uživati še vitamin C in baker, ki omogočata železu lažjo absorpcijo.

Železo se nahaja v govejem mesu, jetrih, posušenem sadju, sardelah, jedilni čokoladi, polnozrnatih žitih, medtem ko folno kislino najdemo v citronskem sadju, gobah, zeleni zelenjavi, jetrih, jajcih, mleku, pšeničnih kalčkih, pivskem kvasu, bučah. Odličen obrok v boju proti slabokrvnosti bo tako pustil goveji zrezek z limono in veliko raznobarvne zelenjave.

Brezvoljnost in pomanjkanje energije se kot simptoma pojavljata še pri mnogih boleznih, kot so zmanjšano delovanje ščitnice, depresija, debelost itd., vendar je treba za pravilno diagnozo vedno obiskati zdravnika.

Novejše študije, opravljene na skupini sladkornih bolnikov (diabetes tipa 2) so pokazale, da sadeži grenke melone vsebujejo aktivno snov - glikozid charantin, ki pomaga celicam uporabljati glukozo. Grenka melona tako pomaga pri obnovi poškodovanih beta celic, viša raven inzulina ter povečuje občutljivost na inzulin.

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880



Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

KONTROLIRAJTE SVOJ SLADKOR

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.

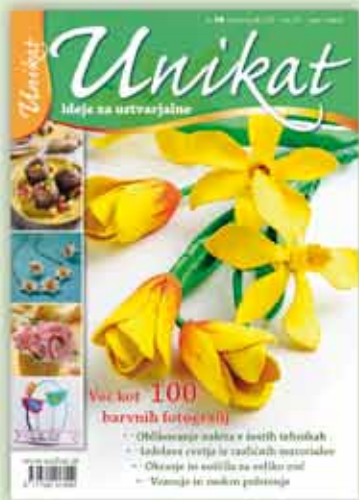
Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



www.nutrilab.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s pomladno številk!

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 Glivične okužbe nohtov so pogoste in na prvem mestu moteče za bolnika zaradi videza.

B Noht se na začetku lahko samo razbarva, kasneje zadebeli in se deformira.

C Najuspešnejše zdravljenje je sistemsko, s tabletami.



Glivično obboleli nohti

Okužba nohtov z glivicami (onihomikoza) je pogosta bolezen, ki jo ima po podatkih novjših raziskav skoraj vsak deseti prebivalec. Nadležna je predvsem zaradi slabega videza, vendar pogosto imajo bolniki tudi druge neprijetne simptome, ki pa so redko dolgoročno nevarni.

Avtor: **Klemen Kikel, dr. med.**

Nekateri obolevajo pogosteje

Pogostejša je pri bolnikih, ki obolevajo za glivično okužbo stopala (poznano tudi kot atletsko stopalo), sladkorno boleznijo in luskavico ter pri starejših ljudeh in tistih, ki živijo v istem gospodinjstvu z obolelim z glivicami. V splo-

šnem velja, da glivice bolje rastejo na toplih in vlažnih mestih, tako imajo tudi plavalci in tisti, ki se močneje potijo v stopala, pogostejše glivične okužbe nohtov. Verjetno je pomembna tudi dednost. Nohti na nogah so pogostejše prizadeti kot na rokah. Po navadi se bolezen začne na palcu noge in lahko zajame enega ali več nohtov, vendar redko vse.

Povzročča raznolike simptome

V 90 odstotkih je prizadet končni ali stranski del nohta. Bolezen se začne kot rumenkasto belo razbarvanje, ki se postopoma širi proti nohtni lunici (začetni, polmesečni del nohta, ki je svetlejša barva). Sčasoma se noht začne dvigati s podlage, se zadebeli in nazadnje se deformira vsa nohtna plošča, ki postane rjavkasta in krhka. Redkeje se srečamo z okužbo,

ki se prične v nohtni lunici in je značilna za bolnike z zelo oslabilo imunostjo. Posebna oblika je tudi površinska bela glivična okužba nohta. Prisotne so bele lise, ki se večajo, in na teh mestih je noht mehkejši. V večini primerov bolniki poiščejo zdravniško pomoč zaradi slabega videza, vendar spremenjen noht lahko povzroča tudi druge neprijetne simptome. Bolniki imajo lahko stalno prisotno bolečino v prizadetem prstu ali bolečino, ki se pojavi samo ob striženju nohtov ali hoji. Deformirani nohti lahko pripomorejo k pojavu površinskih (šen) ali globljih (celulitis) bakterijskih okužb kože in obnohtja, imenovanega zanohtnica, kar je sicer redko. Zaradi večje možnosti teh zapletov jih pozorneje obravnavamo pri bolnikih s sladkorno boleznijo, imunsko oslabilih in tistih, ki so takšno okužbo kože že imeli.

Postavitev diagnoze po navadi ni težavno

Druge bolezni nohtov so na pogled lahko zelo podobne okuženemu nohtu. Sem spadajo luskavica, ekcemska obolenja, poškodbe, pomankanje železa in druga. Tako velja, da so glivice odgovorne za dobro polovico bolezensko spremenjenih nohtov. Je pa možno, da sta prisotni obe bolezni hkrati, saj je bolezensko spremenjen noht dovzetnejši za naknadno okužbo z glivico. Zato je pomembno, da okužbo dokažemo, preden se odločimo za zdravljenje. Najpogosteje uporabljamo pregled odstružka nohta pod mikroskopom ali dokaz glivične rašče na umetnem gojišču, kjer lahko določimo tudi točen tip mikroorganizma, ki je povzročil bolezen. Vsekakor pa je pomembno vedeti, da imamo lahko pri tretjini bolnikov težave pri dokazu diagnoze, saj metode niso popolnoma občutljive.

Pogosto uporabljamo sistemska zdravila

Zdravljenje vseh oblik bolezni je podobno. Protiglivični laki so zasnovani tako, da pospešujejo prodiranje zdravila v globino nohta. Nanašamo jih dnevno ali tedensko, odvisno od zdravilne substance. V splošnem so laki veliko manj učinkoviti od sistemskega zdravljenja s protiglivičnimi zdravili v obliki tablet, kljub temu pa jih predpisujemo bolnikom s površinsko prizadetostjo nohta, kot dodatek k tabletam ali tistim, ki si zdravljenja s tabletami ne želijo ali ga ne smejo prejeti. Sistemsko zdravljenje je dolgotrajno. Traja šest tednov pri bolezni na rokah in dvanajst tednov, če so prizadete noge. Preden je noht videti ponovno zdrav, lahko mine nekaj mesecev. V kar četrtini do polovici primerov se bolezen ponovi. Odstranitev nohta priporočamo le redko, predvsem ob hudi deformaciji ali okužbi z odpornimi glivami.

Kaj lahko naredimo sami?

Verjetnost nastanka bolezni lahko zmanjšamo z nekaj preprostimi ukrepi. V slačnicah in tuših, ki jih uporablja večje število ljudi, uporabljamo

»V splošnem velja, da glivice bolje rastejo na toplih in vlažnih mestih, tako imajo tudi plavalci in tisti, ki se močnejše potijo v stopala, pogostejše glivične okužbe nohtov.«

obuvala, imamo lastne pripomočke za nego nohtov in skrbimo, da so naše noge zmeraj čiste in suhe. Tudi stara obutev lahko vsebuje

veliko spor, preko katerih se glivice razmnožujejo, tako jo je v primeru zdravljenja bolezni, če je možno, smiselno zamenjati.

Kdo vam lahko pomaga?

MEDICINSKA PEDIKURA IRENA LEVSTEK

Nove Fužine 43, 1000 Ljubljana
Tel: 041 694 324, email: irena.levstek@gmail.com

Osnovna in medicinska pedikura, obravnava glivičnih nohtov, BS quick sponka, obravnava bradavic, nega nog sladkornih bolnikov, nohtna protetika, sanacija vraščenih nohtov.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: aken, kapilar, bradavic, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag-najnovjša metoda zdravljenja

80% ozdravitev glivic-potrebni 8-10 terapij. Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.

PEDIKURA NA DOMU – ZAVOD POD MAVRICO

Tržaška 122, Ljubljana (Ljubljana in Kras)
040 458 388, monika.petretic@gmail.com
https://pedikuranadomu.wordpress.com

Medicinska pedikura, nega diabetičnega stopala, limfna drenaža, klasična in terapevtska masaža.

MEDICINSKI CENTER MEDARTIS

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

Lasersko zdravljenje glivic na nohtih – brez jemanja tablet.

Običajno so potrebne 4 terapije, ki se opravijo v 1-2 tedenskem razmiku.

SALON AVE

Ulica Ferda Kozaka 30, 1000 Ljubljana
tel: 01 519 01 25 ali 041 401 600, info@salonave.si,
http://www.salonave.si

Medicinska pedikura, odpravljanje glivic na nohtih s fotodinamično terapijo, depilacije, nega obraza in druge storitve.

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

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

Lasersko zdravljenje glivične okužbe nohtov, medicinska nega nog, zdravljenje vraščenih nohtov, 3TO sponka, sanacija kurjih očes, kozmetična nega nog z lakiranjem,...

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Onytec
ciklopiroks

80 mg/g zdravilni lak za nohte za odrasle

1 ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, samo nanesite

2 MOČAN UČINEK

Klinično dokazano odpravlja glivice

3 DOBRO PREHAJANJE V NOHT

Že 30 sekund po nanosu

4 VARNA UPORABA

Zanesljiva varnost uporabe

Z lakom **Onytec**
enostavno in udobno
pozdravite glivično
obolenje nohtov.

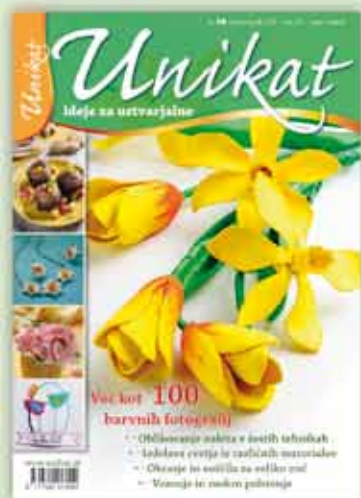


Predstavnik:
Angelini Pharma d.o.o.
Koprska ulica 108 A, Ljubljana



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

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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 Želodec je organ, neposredno povezan z našim doživljanjem, saj osebne lastnosti in čustvena stanja močno vplivajo na izločanje želodčnih sokov, hormonov in na peristaltiko.

B V večini primerov za razdražljivo črevo ni nobenega organskega razloga.

C Redno gibanje, hrana z balastnimi snovmi, izogibanje kajenju, alkoholu in stresu zelo omilijo prebavne težave.

Želodec si zapomni vse

Ve se, da je stanje črevesja pomembno za naše zdravje in da »vse bolezni« pravzaprav izvirajo od tam. Prof. dr. Pavel Skok, dr. med., pravi, da bi nam enciklopedija to res potrdila, saj bi tam našli več sto opisanih bolezni, povezanih samo s prebavno cevjo. Vedeti pa moramo, da so t. i. neznaki simptomi bolezni prebavil precej pogostejši kot bolezni same. Ker pa je naše splošno počutje tesno povezano z občutkom ugodja ob in po hranjenju, so prav prebavne težave eden najpogostejših razlogov za obisk zdravnika.

Pripravila: **Petra Bauman v sodelovanju s prof. dr. Pavlom Skokom, dr. med., z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, Klinika za interne bolezni**

Dispepsija (DYS – slabo, PEPSIO – prebava)

Dispepsija je skupno ime za najpogostejše težave v zgornjem delu trebuha. Predstavlja skupek simptomov, kot so slabost,

zavijanje v trebuhu, bolečina v žlički, spahovanje in občutek hitre sitosti, skupaj z zaprtjem pa predstavljajo neznakične simptome bolezni prebavil, ki se pojavljajo pri tretjini odrasle populacije. Ljudje s takšnimi težavami seveda želijo pojasnilo in rešitev za svoje težave, po izkušnjah dr. Pavla Skoka pa ob tem pozabljajo, da preveč kadijo, uživajo preveč alkohola in da kar ne najdejo načina za omilitev stresnih okoliščin v življenju. Poleg omenjenih na težave v prebavni cevi vplivajo še želodčna kislina, želodčni encimi, žolčne kisline, bakterija *Helicobacter pylori*, nesteroidna protivnetna zdravila in osebna nagnjenost za te težave.

Najvažnejše naloge prebavil so sproščanje sestavin iz hrane in vsrkavanje teh snovi (tanko črevo), presnova (v jetrih in drugih organih, kjer se odvija metabolizem) ter izločanje. Ti temeljni procesi na poti med ustno votlino in anusom pa so odraz medsebojnega delovanja številnih drugih procesov od izločanja hormonov, sproščanja snovi za presnovo hrane, delovanja živčnih celic v sluznici črevesa ter dražljajev iz centralnega

živčnega sistema. Sliši se zapleteno in tudi je, saj je prav zaradi kompleksnosti delovanja prebavne cevi velikokrat težko oceniti vzroke težav. »Ni naključno, da številnim ljudem svetujemo uživanje večjega števila manjših obrokov – s tem damo želodcu dražljaj, da nekaj izvaja, opravlja in tako ne doživlja prevelikih obremenitev ob večji količini hrane naenkrat,« poudarja dr. Skok.

Znano je, da kadar smo denimo žalostni in ob tem še kadimo, se začnejo izplavljati določeni sokovi z encimi za prebavljanje hrane v svetlino želodca in tankega črevesa, ti sokovi vplivajo na živčne celice v prebavilih in stimulirajo peristaltiko – zaradi gibanja peristaltike pa slišimo zvoke, tudi če imamo prebavno cev prazno.

Sindrom razdražljivega črevesa

Sindrom razdražljivega črevesa ali »iritabilnega kolona« sodi med najpogostejše funkcionalne motnje v delovanju prebavil, pogosteje pa prizadene ženske. Vključuje bolečine in krče v trebuhu, izmenjujoča obdobja drisk in zaprtja, tiščanje na blato, napenjanje in vetrove.

Zelo pogosta in moteča težava je zaprtje. V normalnih okoliščinah se mora zaužita hrana predelati in s peristaltičnimi valovi jo moramo potiskati skozi debelo črevo, katerega edina funkcija je formiranje blata, ki se ustvari z vsrkavanjem vode v okoli meter dolgem debelem črevesu. Kadar je peristaltika motena, je prehod blata podaljšan. Zakaj do tega pride? Eden od razlogov je uživanje zelo koncentrirane industrijsko predelane hrane z malo balasta, ki vpliva na manjši volumen blata. Če je peristaltika denimo zaradi premalo gibanja upočasnjena, potem bodo tudi dražljaji, ki vodijo do odvajanja, redkejši. Po besedah dr. Pavla Skoka številne bolnike opozorijo, da lahko z rednim gibanjem in s primerno hrano ponovno vzpostavijo primerno peristaltiko.

Počasna in boleča prebava je lahko tudi posledica bolezni sten črevesja. Kadar se zdravnik in pacient odločita za endoskopsko preiskavo (preiskava notranjosti črevesa ob uvajanju endoskopskega instrumenta), lahko ugotovijo različne morfološke spremembe na sluznici, v primeru razdražljivega črevesa pa je sluznica primerna, brez poškodb.

Vzrok, zakaj je torej moten prehod blata skozi svetlino črevesa, praviloma ni v črevesu, ampak gre za skupino funkcionalnih motenj.

Stres in prebava

Dr. Pavel Skok pojasnjuje, da že leta velja biosihosocialni model bolezni, ki poleg bolnikove subjektivne ocene upošteva tudi njegovo socialno okolje, počutje posameznika v družini in na delovnem mestu ter odnos družbe do bolezni. Ta model naj bi presegal delitev le na telesne in duševne težave, poskuša namreč celovito povezati in pojasniti medsebojno vplivanje na počutje posameznika. Pri nekaterih boleznih prebavil ima prav stres s posledičnim izgorevanjem in kronično utrujenostjo pomembno vlogo, saj sproži različne procese, katerih posledica je spremenjeno delovanje v prebavnem traktu. **Po mnenju raziskovalcev je sindrom razdražljivega črevesa biosihosocialna okvara zdravja in se uvršča med funkcionalne motnje prebavil, saj organskega vzroka kljub skrbni diagnostični obravnavi zdravniki ne odkrijejo.** Nekoč je veljalo prepričanje, da so težave samo posledica čustvene napetosti in stresa, danes se ve, da se vzroki skrivajo tudi v mehanizmi delovanja črevesne sluznice, neuravnoveženega izločanja snovi in hormonov iz celic sluznice črevesa ter moteni peristaltiki črevesja. Pri odvajanju se včasih izmenjuje trdo blato, tanko kot svinčnik ali v obliki »bobkov«, spet drugič pa sluz, primešana blatu. Bolniki imajo često občutek, da je izpraznjevanje črevesa nepopolno. Zaradi teh težav so zaskrbljeni, še bolj pa postanejo, ko zdravniki z opravljenimi preiskavami ne uspejo najti primerne razlage ali ustreznega zdravljenja za omilitev težav. Raziskave so potrdile, da so osebnostne poteze posameznikov, izobraženost, čustvena odzivnost, stiske in odnos do soljudi zelo pogosto povezani z razvojem teh težav in da so terapevtske možnosti pri njih omejene.

»Stres neposredno stimulira tudi izločanje kisline, okrne sposobnost obnove sluznice želodca in ustvari pogoje za nastanek poškodb (rana na želodcu ali dvanajstniku), z vplivom na izločanje nekaterih hormonov pa tudi na zmanjšano delovanje zapiralke požiralnika in podaljšano izpostavljenost sluznice refluksu.«

Refluksna bolezen požiralnika

Stres neposredno stimulira tudi izločanje kisline, okrne sposobnost obnove sluznice želodca in ustvari pogoje za nastanek poškodb (rana na želodcu ali dvanajstniku), z vplivom na izločanje nekaterih hormonov pa tudi na zmanjšano delovanje zapiralke požiralnika in podaljšano izpostavljenost sluznice refluksu. Bolečina v žlički (v trikotniku med rebrnima lokoma) je poleg razdražljivega črevesa eden od najpogostejših simptomov dispepsije, saj je želodec organ, katerega izločanje sokov je zelo povezano z našim doživljanjem. Ko se kislina sprosti v svetlino želodca, lahko zateka v požiralnik in vodi v znake refluksnega ezofagitisa, lahko pa te okoliščine pripeljejo tudi do razjede – ulkusne bolezni želodca ali dvanajstnika. Defekti oz. erozije nastanejo, kadar je sluznica nesposobna za obnovo teh drobnih poškodb, ki nastanejo ob povečanem izločanju kisline ali delovanju klice *Helicobacter Pylori*.

Hudih bolezni prebavil malo

Bolniki s prebavnimi težavami se pogosto zatekajo k raznim oblikam alternativne medicine ter uporabi prosto dostopnih zdravil, ki pa po ugotovitvah dr. Pavla Skoka le deloma olajšajo njihove težave.

Bolnikov, ki prihajajo zaradi dispeptičnih težav, je veliko, tistih, pri katerih pa se v diagnostičnih postopkih ugotovi resna bolezen, pa malo. Pavel Skok, dr. med., svetuje, naj bomo pozorni, če ob prebavnih težavah hujšamo, občutimo močno bolečino v trebuhu ali spremembo značaja bolečine, bruhamo kavni usedlini podobno tekočino, izločamo krvavo ali črno blato.

Bolje kot strah pa je pomembno premišljevanje o tem, kateri dejavniki najbolj vplivajo na stres v našem življenju, kakšno hrano uživamo ali res ne moremo opustiti/zmanjšati kajenja in alkohola in kako se počutimo na delovnem mestu.

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številko!

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 vnetjem srednjega ušesa vsako leto zbolijo štirje otroci od desetih, mlajših od šest let.

B V Sloveniji večino okužb pri otrocih povzročajo serotipi, ki so vključeni v cepiva.

C Cepljenje je zelo učinkovit način preprečevanja najtežjih oblik pnevmokoknih okužb.

Pnevmokokne okužbe pri otrocih

V Sloveniji je letno potrjenih v povprečju več kot 250 primerov invazivnih pnevmokoknih okužb. Pnevmonok, ki ga pogosto najdemo v žrelu ali nosu zdravih ljudi, je med najpogostejšimi povzročitelji bakterijskih okužb. Prenašajo se kapljično, torej s kihanjem in kašljanjem. Najpogostejša pnevmokokna okužba je vnetje srednjega ušesa, mednje pa spadajo tudi smrtno nevarne bolezni, kot sta pnevmokokni meningitis in sepsa.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za pnevmokokno okužbo lahko zbolijo vsi, pogostejše pa zbolijo majhni otroci, mlajši od štirih let, dečki pogostejše kot deklice. V skoraj 90 odstotkih je pri otrocih s pnevmokoki povzročena bakterijska pljučnica, ki neredko sledi virusni okužbi dihal. Ob pravočasnem in učinkovitem zdravljenju bolezni praviloma ne pušča posledic. V prvem letu življenja skoraj 60 odstotkov otrok preboli vsaj eno epizodo vnetja srednjega ušesa. V več kot polovici primerov takšno vnetje povzročajo pnevmokoki. Zelo huda bolezen je gnojni meningitis oz. gnojno vnetje možganskih ovojnic, pri katerem je kljub hitremu in učinkovitemu zdravljenju smrtnost še vedno zelo velika, približno

15 odstotkov otrok pa ima po preboleli bolezni različne posledice, kot so gluhost in epileptični napadi. Smrtno nevarna je tudi sepsa ali zastrupitev krvi, med pnevmokokne okužbe pa med drugim sodi še prikrita bakteriemija.

Majhni otroci in starejši, pozor!

Pnevmonokokne okužbe so pogostejše v dveh skrajnih starostnih skupinah, in sicer pri dojenčkih in majhnih otrocih ter pri starejših ljudeh, zlasti so ogroženi starejši od 65 let. V vmesnih starostnih obdobjih se pogosteje pojavljajo le pri osebah, pri katerih je delovanje imunskega sistema oslajeno zaradi različnih bolezni. Najpogostejša s pnevmokoki povzročena okužba pri odraslih je pljučnica. »Pnevmonoke na osnovi sladkornih molekul na površini sicer razdelimo v več kot 90 serotipov, pojasnjuje mag. Marko Pokorn, dr. med. »V Sloveniji večino okužb pri otrocih povzročajo serotipi, ki so vključeni v cepiva, zato menim, da bi s cepljenjem vseh otrok bistveno zmanjšali pojavnost teh okužb.«

Cepljenje prepreči okužbo

Cepljenje proti pnevmokokom je od 1. januarja 2015 uvedeno v slovenski nacionalni program cepljenja kot neobvezno ceplje-

nje, ki pa je plačano iz sredstev obveznega zavarovanja za dojenčke v prvem letu starosti, torej za vse, ki so rojeni po oktobru 2014. Cepljenje se izvaja od dopolnjenih treh mesecev starosti dalje, sočasno z drugimi cepljenji, ki so predvidena v istem starostnem obdobju. Cepljenje se sicer priporoča tudi zdravim otrokom med prvim in petim letom starosti, posebej če so bolj izpostavljeni možnosti okužbe, vendar je v teh primerih cepljenje samoplačniško. Iz sredstev obveznega zavarovanja pa je cepljenje s konjugiranim cepivom plačano otrokom do petega leta starosti, ki so brez vranice (prirojeno, zaradi bolezni ali poškodbe), imajo kronične bolezni obtočil, dihal, jeter, ledvic, sladkorno bolezen, polžev vsadek, živčno-mišično bolezen, ki povečuje tveganje za aspiracijo, sum na likvoristulo ter bolezni in stanja, ki slabijo imunski odziv, ter za otroke po ponovljeni invazivni pnevmokokni okužbi. Indikacijo za cepljenje v teh primerih postavi zdravnik ustrezne specialnosti. Cepljenje s konjugiranim pnevmokoknim cepivom je priporočljivo še otrokom s ponavljajočimi se vnetji srednjega ušesa, vendar je cepljenje teh otrok, rojenih pred oktobrom 2014, samoplačniško.

»Pnevmokokne okužbe so pogostejše v dveh skrajnih starostnih skupinah, in sicer pri dojenčkih in majhnih otrocih ter pri starejših ljudeh, zlasti so ogroženi starejši od 65 let.«

Pnevmokoki odpornejši proti antibiotikom

Bolezni, ki so povzročene s pnevmokoki, se praviloma zdravijo s penicilinskimi antibiotiki. Če je zdravljenje pravočasno, je običajno uspešno. V zadnjih letih pa je vse več pnevmokokov odpornih proti antibiotikom, kar predstavlja resen problem pri zdravljenju, zato ima toliko večji pomen preprečevanje pnevmokoknih okužb. Najbolj zanesljivo torej pnevmokokno okužbo preprečimo s cepljenjem. Trenutno obstajata dve vrsti cepiv. Že dolgo znana polisaharidna pnevmokokna cepiva so pri otrocih, mlajših od dveh let, zaradi nezrelosti njihovega imunskega sistema neučinkovita, zato se uporabljajo le za cepljenje odraslih in otrok, ki so starejši od dveh let in ki imajo določene osnovne bolezni. Novejša konjugirana pnevmokokna cepiva so pripravljena tako, da tudi nezrel imunski sistem lahko ustvari ustrezno zaščito in so zato primerna tudi za otroke že po dopolnjenem drugem mesecu starosti. Cepljenje je zelo učinkovit način preprečevanja najtežjih oblik pnevmokoknih okužb, kot so sepsa, meningitis ali pljučnica, izpostavlja mag. Marko Pokorn, dr. med., ki dodaja, da tudi cepljenje proti gripi zmanjša verjetnost, da bi zboleli s pnevmokokno okužbo.

Pomembna je tudi higiena

Poleg cepljenja pri najbolj ogroženih skupinah oseb, kot so npr. osebe brez vranice, pride v poštev preventivno jemanje antibiotikov. Potrebno je tudi preprečevati prenos okužb, kar dosežemo z ustrezno higieno kašlja ter kihanja in z doslednim umivanjem rok. Od nemedicinskih ukrepov za preprečevanje pnevmokoknih okužb je smiselno izogibanje okužbam in dodatnim dejavnikom tveganja (cigaretni dim, alkohol).

Stanje v Sloveniji

»Pojavnost pnevmokoknih okužb v Sloveniji je podcenjena iz preprostega razloga: metode, s katerimi omenjene okužbe dokazujemo, so slabo občutljive. Ko smo pred nekaj leti na naši kliniki skupaj s strokovnjaki Inštituta za mikrobiologijo v okviru raziskave dokazovali pnevmokokne povzročitelje pljučnic, smo z občutljivejšimi molekularnimi metodami pnevmokoke dokazali v več kot 30 odstotkih primerov pljučnic. V isti skupini otrok s pljučnico smo pnevmokoke s klasično metodo (izolacijo bakterije iz krvi) dokazali le v dobrih treh odstotkih primerov, kar je desetkrat manj. Če ta razmerja prenesete na podatke o pojavnosti pnevmokoknih okužb v Sloveniji, kjer pri otrocih, mlajših od 15 let, pnevmokoke dokažemo v krvi ali drugih telesnih tekočinah le pri 50 do 60 otrocih letno, pridemo do bolj verjetne številke bremena pnevmokoknih okužb, ki je desetkrat višja od poročane. Pnevmokokne okužbe so v Sloveniji daleč najpogostejše pri otrocih v drugem letu življenja: to so otroci, ki so v vrtcu in v koledarskem letu lahko prebolijo od šest do deset virusnih okužb dihal. Tovrstne okužbe olajšajo vdor pnevmokokov v telo in to botruje visoki pojavnosti tovrstnih okužb v tej starostni skupini. Če pa se govori o vnetju srednjega ušesa, ki je najpogostejša (in navadno najblažja) oblika pnevmokokne okužbe, je tovrstnih primerov bolezni res veliko, saj z vnetjem srednjega ušesa vsako leto zbolijo štirje otroci od desetih, mlajših od šest let.«

mag. Marko Pokorn, dr. med.,
z otroškega oddelka Infekcijske klinike Kliničnega centra v Ljubljani.

ALI STE SLIŠALI?

... da življenjsko ogrožujoče bolezni, kot so bakteriemična pljučnica in meningitis, lahko povzroča ista bakterija?

Pnevmokokne okužbe povzroča bakterija *Streptococcus pneumoniae* ali krajše pnevmokok. Pnevmokoki lahko pri vašem otroku povzročijo pljučnico, meningitis, vnetje srednjega ušesa in druge bolezni.

KAJ SO INVAZIVNE PNEVMOKOKNE BOLEZNI (IPB)?

IPB so resne bolezni. Povzroča jih bakterija (*Streptococcus pneumoniae*), ki vstopi v telo in povzroči bolezen tako, da se širi po krvi (bakteriemijska), vstopa v možgane (meningitis) ali v pljuča (resna oblika pljučnice).



Koga ogrožajo IPB?



Kako se otrok okuži in zboli za IPB?

Pnevmokoki so pogosto prisotni v nosno-žrelnem predelu zdravih ljudi. S človeka na človeka se prenašajo s kužnimi kapljicami, s kihanjem in kašljanjem.



Otrok se lahko okuži v stiku z bolnikom ali z zdravim baciloscem. Z razširjanjem po krvi lahko pnevmokok v redkih primerih povzroči tudi okužbo možganov in pljuč.

Kakšni so simptomi IPB?

ODVISNI SO OD BOLEZNI IN TUDI NISO VEDNO PRISOTNI.



Vire 1. Public Health England: Pneumococcal disease. Dostopno na: <http://www.hpa.org.uk/topics/infectiousdiseases/infections/Pneumococcal%20infection%20in%20children/Pneumococcal%20infection%20in%20children.htm> (dostop: maj 2014). 2. NHS choices: Pneumococcal infection. Dostopno na: <http://www.nhs.uk/conditions/Pneumococcal-infection/pages/Pneumococcal-infection.aspx> (dostop: junij 2014). 3. Public Health Agency of Canada: Vaccine-Preventable Diseases. Dostopno na: <http://www.phac-aspc.gc.ca/im/vpd-menu/pneumococcal-eng.php> (dostop: maj 2014). 4. World Health Organization: Pneumococcal vaccines WHO position paper – 2012. Weekly epidemiological record 2012; 117(29-34). Dostopno na: <http://www.who.int/wer/2012/wer2929.pdf> (dostop: maj 2014). 5. Centers for Disease Control and Prevention: Pneumococcal Disease: Symptoms & Complications. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html> (dostop: maj 2014).



© morebitnih dodatnih upravljanj se posvetujte s svojim pediatrom.
Datum izdaje: oktober 2015. Datum naslednje revizije: oktober 2017.
GSK d.o.o., Ljubljana, Armenska ulica 8, 1000 Ljubljana
Tel. +386 (0)1 280 25 00, medicalia.se@gsk.com



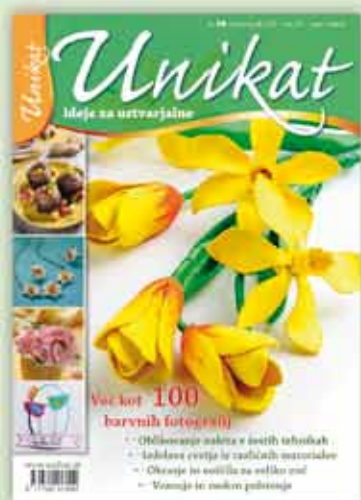
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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

Kronično zamašen nos



Intervju: Jure Urbančič, dr. med.

V teh hladnih mesecih se večkrat spopadamo s prehladi, kihanjem, kašljanjem pa tudi z zamašenim nosom. Večja težava je, ko slednje noče in noče miniti. Zakaj pride do kronično zamašenega nosu in kako si lahko karseda najbolje pomagamo, smo povprašali **Jureta Urbančiča, dr. med., specialista otorinolaringologa**.

Avtorica: Katja Štucin

Pozimi se marsikdo med nami prehladi in se takrat sooči tudi z nezmožnostjo dihanja skozi nos, ker je le-ta zamašen. Kdaj pa govorimo o kronično zamašenem nosu?

Kronične težave so praviloma težave, ki trajajo več kot tri mesece skupaj. Kar pri ponavljajočih se težavah v hladnem delu leta ni najboljša definicija, kronične težave bi namreč morale trajati tudi takrat, ko zanje morda ni jasnega, neposrednega vzroka. Ravno zaradi tega so ljudje s kronično zamašenim nosom toliko bolj prizadeti. Predstavljamo si lahko, da imajo nos zamašen večji del leta.

Lahko ravnamo preventivno, da do tega ne pride?

Poskušamo lahko zmanjšati možnost, da pride do okužbe v nosu ali zgornjih dihalih. Tovrstne vnetje, recimo jim kar akutne težave lahko zgodaj blažimo ali do neke mere zdravimo. S tem preprečujemo predolgo vztrajanje neprijetnih simptomov zamašenega nosu.

Pravim kroničnim težavam pa ni tako lahko ubežati. Kronične težave ne nastanejo zaradi slabega zdravljenja okužbe. Vzroki zanje so večinoma globlji.

Kakšni pa so lahko ti vzroki?

Pri različnih starostnih skupinah so precej različni. Recimo pri otroku je daleč najpomembnejši vzrok povečana žrelnica. Najdemo jo v zgornjem žrelu, tako rekoč za nosno votlino. Zaradi velikosti onemogoča prehod zraka skozi nos, povzroči lahko tudi težave z ušesi. Pri odraslih govorimo o zviti nosni pregradi, kroničnem vnetju v nosu in obnosnih votlinah. Sem v širšem pomenu spadajo tako sezonska kot celoletna alergijska obolenja z nosnimi simptomi, kot recimo kronični rinosinuzitis z nosnimi polipi ali brez njih. Pri bolnikih, ki imajo kronične težave, pa seveda lahko vsaka okužba v zgornjih dihalih poslabša njihovo stanje, včasih tudi za dlje časa.

Zamašen nos nam preprečuje kakovosten spanec, posledično pa smo čez dan bolj utrujeni. Kakšne pogoje moramo vzpostaviti, da se kar najbolje odpočijemo, četudi z zamašenim nosom?

Pri načeloma zdravih ljudeh je veliko možnosti, kako si pomagati pri zamašenosti nosu v času prehladnih obolenj. Priporočamo vzpostavitev ustrežnejših mikroklimatskih razmer v prostorih, kjer ljudje spi. Vlažimo, tako prostor kot sluznico nosu. Uporabimo lahko samo pripravke, ki so podobni fiziološki raztopini, v obliki raztopine ali gela. Lahko imajo dodane tudi dodatne snovi ali zdravila. Pri tem mislimo predvsem na dekongestive ali hipertonične preparate, ki stanjšajo ali sušijo sluznico in sprostijo nosne poti. Kljub zavedanju, da je njihova prekomerna uporaba škodljiva, so njihovi učinki ob pravilni uporabi izjemno pomembni.

Ker zaradi zamašenega nosu težje dihamo, smo prisiljeni dihati skozi usta. S tem pa lahko prihaja do novih zapletov. Kakšnih in kako jih rešimo?

Sluznica naših ust, predvsem pa žrela ni primerna za stalen stik z zrakom, ki ni prej pripravljen v nosu. Med funkcijami nosu sta

ravno vlaženje in gretje vdihanega zraka izjemno pomembni. Vsi poznamo rezek občutek hladnega zraka na sluznici žrela. Dolgo izpostavljanje lahko povzroči dodatne težave tudi v smislu vnetja. Enako velja za sluznico grla in sapnika. Negativne učinke najučinkoviteje preprečimo z manj izpostavljenosti, s skrbjo za čist nos, pitjem dovolj tekočin. Pri blagih simptomih okužbe ali bolečine pa tudi z nekaterimi pripravki za žrelo. Prekomerna uporaba pa lahko vodi v podaljšanje simptomov.

Lahko dolgotrajno zamašen nos povzroči še katere druge težave?

Daljša časa kot je nos popolnoma zamašen, večja je možnost, da gre lahko tudi za napredovanje bolezni v naslednjo stopnjo. Ko govorimo še o izcedku iz nosu ali obrazni bolečini ali zmanjšanem občutku za voh, govorimo o akutnem rinosinuitisu. Če simptomi trajajo pet dni ali manj, gre za navadni prehlad. Če so težave prisotne dalj kot deset dni, pa o različnih oblikah virusnega, post virusnega ali bakterijskega vnetja. Različne oblike bolezni se razlikujejo po klinični sliki s povišano telesno temperaturo, povišanimi laboratorijskimi kazalci vnetja ali večfaznim obolevanjem. Diagnostika te bolezni je v domeni specialista družinske medicine, pediatrije in otorinolaringologa. Obenem lahko ugotovijo tudi sočasne vzroke ali posledice, kot je povečana žrelnica pri otroku in z njo ob zamašenem nosu težave z rasto zgornje čeljusti ali slabše prezračevanje srednjih ušes.

Kako se pravzaprav lahko zdravimo, če imamo kronično zamašen nos?

Pravi kronično zamašen nos, s simptomi, ki ni samo del prehladnih obolenj od novembra do marca, sodi v ambulantno specialista družinske medicine ali specialista pediatrije. Glede na njihovo oceno in predvsem odziv na terapijo, pa morda tudi k otorinolaringologu. Stalno zdravljenje trajnih težav z zdravili za blaženje akutnih težav običajno ne prinese uspeha. Še več, včasih sprožimo ravno nasproten učinek začaranega kroga.

BREZ RECEPTA



FLIXONASE[®]ARI

50 mikrogramov/vpih pršilo za nos, suspenzija



**CELOSTNO LAJŠANJE
SIMPTOMOV ALERGIJ.**

**POMAGA ZAVIRATI 6 ODGOVOROV TELESA,
KI POVZROČAJO SIMPTOME, NE SAMO 1.**

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

CHAD/CHFLX/0002/16
Flixonase je zaščitena blagovna znamka skupine podjetij GSK.

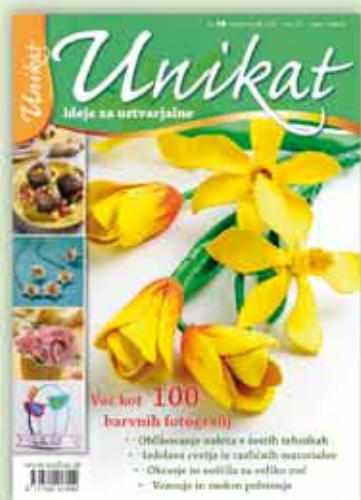
**Dvignjene
gredice**



www.gredice.si

t: 04 /51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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

Bolniki lahko od zdravljenja astme pričakujejo več

Bolniki lahko z dejavnim sodelovanjem pri zdravljenju astme pripomorejo k bolj-
šemu obvladovanju bolezni.

Bolniki z urejeno astmo lahko živijo normalno življenje

Astme ni mogoče ozdraviti, mogoče pa jo je obvladovati. Bolniki z urejeno astmo lahko živijo normalno, dejavno življenje. Lahko delajo, hodijo v šolo, se ukvarjajo s športom, se igrajo, hodijo na potovanja in imajo normalno spolno življenje. Ponoči lahko dobro spijo in izognejo se lahko večini napadov astme.^{1,2}

Bolniki pogosto podcenjujejo svoje simptome

Številni bolniki precenjujejo urejenost svoje astme in se sprijaznijo s simptomi in omejitvami, ki jim jih povzroča, na primer z zbujanjem ponoči ali zgodaj zjutraj, skrbmi ali prikrajšanostjo v vsakdanjem življenju in omejitvami pri športu.³⁻⁵ Bolniki z astmo imajo glede svoje bolezni nizka pričakovanja: do 90 odstotkov jih pričakuje simptome – npr. težko ali piskajoče dihanje, kašelj in tiščanje v prsih – kot normalen del svojega stanja.⁵

Bolnik mora prevzeti dejavno vlogo^{1,6}

Bolniki morajo prevzeti dejavno vlogo, da učinkovito obvladajo astmo. Uresničitev tega zahteva partnersko sodelovanje med bolniki in zdravstvenimi delavci (zdravniki, medicinskimi sestrami, farmacevti), ki morajo bolniku omogočiti, da pridobi znanje, samozavest in veščine, s katerimi lahko prevzame pomembnejšo vlogo pri vodenju astme. Usposobljenost za samovodenje bolezni zmanjšuje obolenost zaradi astme.

Med bistvenimi elementi izobraževanja bolnikov so:

- praktično poučevanje o pravilni uporabi vdihovalnikov,
- spodbujanje jemanja zdravil, kot so predpisana,
- informiranje o astmi,
- usposabljanje za vodeno samovodenje bolezni, pisni delovni načrt za astmo.

Bolniki se morajo naučiti pravilno uporabljati vdihovalnik, kot jim je predpisano in pokazano

Z vdihovanjem pride zdravilo proti astmi naravnost v dihalne poti v pljučih, se pravi tja, kjer je potrebno. Toda uporaba vdihovalnika je veščina, ki se je mora bolnik naučiti in jo ohranjati, da je zdravilo učinkovito. Večina bolnikov vdihovalnika ne zna uporabljati pravilno, obenem pa se tega niti ne zaveda. Usposabljanje za pravilno uporabo vdihovalnikov je ključnega pomena, kajti nepravilno uporabo vdihovalnikov spremlja slaba urejenost astme. Če bolnik ni prepričan, ali vdihovalnik uporablja pravilno, mora za nasvet prositi osebnega zdravnika, medicinsko sestro ali farmacevta.

Bolniki morajo zdravila jemati redno

Večina bolnikov z astmo potrebuje dve vrsti zdravil: preprečevalno zdravilo, ki ga morajo uporabljati vsak dan, da obvarujejo pljuča in preprečijo napade astme, ter olajševalno zdravilo, ki ga uporabljajo po potrebi za prekinitve napadov astme. Približno polovica bolnikov na dolgotrajnem zdravljenju astme zdravil ne jemlje, kot so predpisana; tudi to je povezano s slabo urejenostjo astme. Zato si morajo bolniki po najboljših močeh prizadevati, da zdravila uporabljajo, kot so jim predpisana.

Delovni načrt za astmo daje smernice za pravilno jemanje zdravil, izogibanje sprožilnikom astme (razen telesne dejavnosti), spremljanje urejenosti astme, odziv na poslabšanje simptomov in iskanje nujne pomoči, če je treba. Začetno zdravljenje je odvisno od tega, kako huda je astma, nadaljevanje zdravljenja pa od tega, kako dobro je astma urejena. Zdravnik lahko zamenja zdravilo za astmo ali spremeni odmere zdravila.

Dobra komunikacija med bolniki in zdravstvenimi delavci je ključnega pomena. Bolniki morajo zdravniku povedati za vse težave, ki jih srečajo pri zdravljenju astme. Spraševati morajo, razgrniti svoja pričakovanja in izraziti svoje skrbi.

Literatura:

1. Global Initiative for Asthma. You can control your asthma. June 2007. Dostopno na: www.ginasthma.org.
2. Asthma Australia. Dostopno na: www.asthmaaustralia.org.au.
3. Partridge MR, van der Molen T, Myrseth SE, Busse WW. Attitudes and actions of asthma patients on regular maintenance therapy: the INSPIRE study. *BMC Pulm Med* 2006; 6: 13.
4. Price D, Fletcher M, van der Molen T. Asthma control and management in 8,000 European patients: the REcognise Asthma and Link to Symptoms and Experience (REALISE) survey. *NPJ Prim Care Respir Med* 2014; 24: 14009.
5. Bellamy D, Harris T. Poor perceptions and expectations of asthma control: results of the International Control of Asthma Symptoms (ICAS) survey of patients and general practitioners. *Prim Care Respir J* 2005; 14: 252-258.
6. Global Initiative for Asthma 2015. Dostopno na: www.ginasthma.org.

SLO/RESP/0015/16

Datum priprave materiala: februar 2016.

Datum naslednje revizije materiala: februar 2018.

GSK, d. o. o., Ljubljana
Ameriška ulica 8
1000 Ljubljana
Tel: + 386 (0)1 280 25 00
medical.x.si@gsk.com



Vse pravice pridržane. GSK, d. o. o., Ljubljana.

O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim zdravnikom.

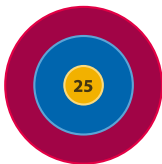
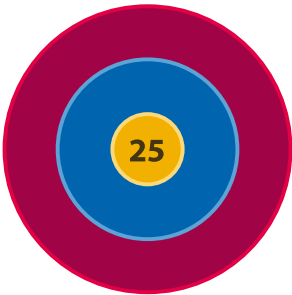


Vprašalnik o nadzoru nad astmo (ACT™)

Naslednji vprašalnik lahko ljudem z astmo (starejšim od 12 let) pomaga ugotoviti, kakšen nadzor nad astmo imajo. Prosimo vas, da pri vsakem od petih vprašanj obkrožite ustrezno številko.

Rezultat o stopnji nadzora nad astmo izračunate tako, da seštejete številke, ki ste jih obkrožili pri vsakem od vprašanj. Rezultate preglejte skupaj z zdravnikom ali medicinsko sestro.

Poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.



Izmerite svoj nadzor nad astmo

Korak 1: Obkrožite številko pri vsakem vprašanju in jo prepisite v kvadratega na desni na koncu vrstice. Prosimo vas, da odgovarjate, kar se da odkrito. To bo pomagalo vam in vašemu zdravniku pri ocenitvi vaše astme.

Koliko časa vam je v **zadnjih 4-ih tednih** astma onemogočala, da bi v službi, šoli, univerzi ali doma izvajali svoje običajne aktivnosti?

Vprašanje 1

Ves čas	1	Večino časa	2	Nekaj časa	3	Malo časa	4	Nič časa	5	TOČKE
---------	---	-------------	---	------------	---	-----------	---	----------	---	-------

Kolikokrat ste v **zadnjih 4-ih tednih** imeli kratko sapo?

Vprašanje 2

Več kot enkrat na dan	1	Enkrat na dan	2	3 do 6 krat na teden	3	Enkrat do dvakrat na teden	4	Nikoli	5	
-----------------------	---	---------------	---	----------------------	---	----------------------------	---	--------	---	--

Kolikokrat v **zadnjih 4-ih tednih** so vas ponoči ali zgodaj zjutraj zbudili simptomi astme (piskanje, kašelj, dušenje, stiskanje ali bolečina v prsih)?

Vprašanje 3

4 ali več noči na teden	1	2 do 3 noči na teden	2	Enkrat na teden	3	Enkrat ali dvakrat	4	Nikoli	5	
-------------------------	---	----------------------	---	-----------------	---	--------------------	---	--------	---	--

Kolikokrat ste v **zadnjih 4-ih tednih** uporabili olajševalec v pršilu ali inhalaciji (kot so Ventolin® in Berodual®)?

Vprašanje 4

3 krat ali večkrat na dan	1	1 ali 2 krat na dan	2	2 ali 3 krat na teden	3	Enkrat na teden ali manj	4	Nikoli	5	
---------------------------	---	---------------------	---	-----------------------	---	--------------------------	---	--------	---	--

Kako bi ocenili vaš nadzor nad astmo v **zadnjih 4-ih tednih**?

Vprašanje 5

Sploh nisem imel nadzora	1	Slab nadzor	2	Dokaj dober nadzor	3	Dobro nadzor	4	Popoln nadzor	5	
--------------------------	---	-------------	---	--------------------	---	--------------	---	---------------	---	--

Korak 2: Seštejte točke v rumenih kvadratih.

Korak 3: Poglejte, kaj pomeni vaš rezultat.

SKUPEN
REZULTAT

Rezultat: 25 točk - Čestitamo!



V zadnjih 4-ih tednih ste imeli **POPOLN NADZOR** nad astmo. Niste imeli simptomov in astma vas ni omejevala. Če se stanje spremeni, obiščite svojega zdravnika ali medicinsko sestro.

Rezultat: 20 do 24 točk - Dobro vam gre



V zadnjih 4-ih tednih ste imeli **DOBER NADZOR** nad astmo ne pa **POPOLN**. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam morda lahko pomagata doseči **POPOLN NADZOR**.

Rezultat: manj kot 20 točk - Ne gre vam dobro



V zadnjih 4-ih tednih **NISTE IMELI NADZORA** nad astmo. Vaš zdravnik ali medicinska sestra vam lahko pomagata z nasveti, ki vam bodo pomagali izboljšati nadzor nad astmo.

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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 Testosteron in estrogen sta glavna spolna hormona.

B Zgodnje pomanjkanje estrogena in testosterona moti normalen spolni razvoj otroka.

C Menopavza nastopi v okviru naravnega usihanja delovanja jajčnikov.

Spolni hormoni in njihovo pomanjkanje

Hormoni so kemijske snovi oziroma sporočevalci, kot jih nekateri poimenujejo. Nastajajo v hormonskih žlezah ter potujejo po krvi do svojih tarčnih organov, kjer vplivajo na njihove spremembe. Hormoni, ki že v zgodnjem razvoju ploda v materinem telesu vplivajo na njegov spol, so t. i. spolni hormoni. Spoznali bomo ženske in moške spolne hormone in stanja njihovega pomanjkanja.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Katere spolne hormone poznamo?

Androgeni so skupina spolnih hormonov, ki so značilni za moške. Ključni so za moško spolno in reprodukativno funkcijo. Hkrati vplivajo tudi na razvoj sekundarnih spolnih znakov, kot so obrazna in telesna poraščenost, razvoj mišic in kosti ter barva glasu. Glavni moški spolni hormon je testosteron, ki ga proizvajajo moda, nekaj pa ga nastaja tudi v nadledvični žlezi in v jajčniku. V telesu obstajajo zapleteni mehanizmi kontrole izločanja posameznih hormonov, ki delujejo na več nivojih. V primeru spolnih hormonov izločanje testosterona kontrolirajo še trije hormoni, in sicer GnRH, ki se izloča iz hipotalamusa v možganih, potuje do hipofize (žleze v možganih), ki na njegov dražljaj izloča dva hor-

mona LSH in LH (t. i. gonadotropina), ki po krvi potujeta do moških spolnih žlez (mod) in spodbujata izločanje testosterona iz mod.

Najpomembnejša ženska spolna hormona, ki ju proizvajajo jajčniki, sta estrogen in progesteron. Med puberteto estrogen stimulira razvoj dojke, vpliva na poraščenost, prerazporeditev maščobnega tkiva po ženskem trupu (obline okrog bokov in stegen). Od pubertete naprej GnRH iz hipotalamusa v možganih, LH in FSH iz hipofize v možganih ter estrogen in progesteron uravnavajo ženski menstrualni cikel. Progesteron, ki se izloča iz jajčnika, nadledvičnice in posteljice pa je pomemben še za ugnezditev oplojenega jajčeca v maternico in vzdrževanje nosečnosti.

V grobem že delimo spolne hormone na ženske in moške, vendar pa v resnici nastajata v ženskem telesu prav tako nekaj testosterona in pri moških nekaj estrogena. Njune koncentracije so mnogo nižje kot pri nasprotnem spolu.

Glavne funkcije spolnih hormonov

Da bomo lahko razumeli, kako se kažejo znaki pomanjkanja spolnih hormonov, moramo najprej vedeti, na kaj vse vplivajo spolni hormoni. Testosteron pri moških je pomemben za začetek in konec pubertete, razvoj mišic in kosti, poraščenost (brada in splotilo), nižji glas, libido in spolno funkcijo,

rast in funkcijo prostate ter produkcijo semenske tekočine in moških spolnih celic semenčic.

Estrogen vpliva na razvoj sekundarnih spolnih znakov pri deklicah, ki vstopijo v puberteto: poraščenost spolovila, rast prsi, preoblikovanje postave, libido ter nastanek ženskih spolnih celic – jajčec. Progesteron skupaj z estrogenom vpliva na redno ciklično delovanje mesečnega perila. Poleg tega pa progesteron vzdržuje nosečnost.

Vzroki za pomanjkanje spolnih hormonov

Do pomanjkanja spolnih hormonov pride, ko spolne žleze ne morejo več proizvajati normalne koncentracije hormonov. Vzrok je lahko v možganih v področju hipotalamusa in hipofize, kjer nastajajo hormoni, ki vplivajo na nastanek spolnih hormonov v spolnih žlezah. Lahko gre za tumor možganov ali prirojene motnje razvoja hipotalamusa oz. hipofize. Na drugi strani pa imamo stanja, ki povzročajo nenormalno delovanje spolnih žlez (mod in jajčnikov), npr. nespuščeni testisi, torzija testisa, poškodbe, vnetja (po okužbi z virusom mumps), tumorji, genetske motnje, kemoterapija in obsevanje. Vendar pa se koncentracije spolnih hormonov pri ženskah po 40. letu in moških po 30. letu v naravnem procesu staranja začnejo nižati. Prej ali slej ženske pridejo v obdobje menopavze. Ekviva-

lent ženski menopavzi je moška andropavza, vendar ta poteka skozi daljše časovno obdobje kot pri ženskah.

Pomanjkanje moških spolnih hormonov

Androgeni imajo številne vplive na telo, ne le na spolno funkcijo, temveč tudi na druga tkiva, kot so mišice in kosti. Pomanjkanje androgenov pomeni, da telo ne proizvaja zadosti moških spolnih hormonov (še posebej testosterona), ki so pomembni za zdravje moškega. Vpliv pomanjkanja je odvisen od starosti, ko pride do pomanjkanja, ter od tega, kako hudo sploh je pomanjkanje. Nekateri simptomi vključujejo: znižanje spolne sle, potenje in vroče obilvanje, razvoj prsi (ginekomastija), utrujenost, depresija, znižanje mišične mase in moči, povečanje telesne maščobe, posebej v predelu trebuha, šibkejša erekcija in orgazmi, znižana količina ejakulata, plešavost, znižana kostna gostota oz. osteoporoza. Razume se, da s procesom naravnega staranja prej ali slej pride do teh znakov. Pri dečkih, ki imajo že v zgodnjih letih pomanjkanje spolnih hormonov (najpogosteje gre za genetske bolezni), pa se spolni organi ne razvijejo normalno (hipogonadizem), zaostajajo v rasti ter sploh ne pridejo v obdobje pubertete. V teh primerih je potrebno nadomestno hormonsko zdravljenje s testosteronom.

Pomanjkanje ženskih spolnih hormonov

Deklice, ki v zgodnjih letih ne proizvajajo dovolj estrogenov, ne morejo vstopiti v puberteto in s tem v obdobje plodnosti, prav tako ne razvijejo sekundarnih spolnih znakov in v spolnem razvoju ostajajo na nivoju otroka. Drugo stanje, ki je prav tako povezano s pomanjkanjem spolnih hormonov, pa je menopavza. Menopavza je trajno prenehanje menstrualnih krvavitev in je posledica naravnega procesa usihanja delovanja jajčnikov. Že nekaj let pred zadnjo menstua-

»V grobem že delimo spolne hormone na ženske in moške, vendar pa v resnici nastaja v ženskem telesu prav tako nekaj testosterona in pri moških nekaj estrogena. Njune koncentracije so mnogo nižje kot pri nasprotnem spolu.«



cijo se lahko pri ženskah pojavljajo motnje menstruacijskega ciklusa. Najprej se dolžina menstruacijskega ciklusa skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Menstruacijske krvavitve lahko postanejo močnejše, šibkejša, daljše ali krajše. Hkrati z motnjami ciklusa ali pozneje se lahko pojavijo obilni vročine z rdečico, znojenje, nespečnost, utrujenost, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, motnje razpoloženja, motnje koncentracije in zmanjšana spolna sla. Ženske v menopa-

vzi imajo lahko suho kožo, bolečine v kosteh in sklepih, znižano kostno gostoto oz. osteoporozo, suho nožnico in ob tem bolečine pri spolnih odnosih ter zvišane vrednosti krvnega holesterola in tlaka. Seveda je menopavza del naravnega procesa staranja. Začne se lahko po 40. letu starosti, v povprečju pa nastopi pri ženskah v 52. letu. Kadar ženske vstopijo v menopavzo pred 40. letom, govorimo o prezgodnji menopavzi, ki zahteva zdravniško obravnavo.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Dr. Böhm®

Rastlinska moč za žensko po 40. letu

Dr. Böhm® Isoflavon forte 90 mg pomagajo pri ohranjanju hormonskega ravnovesja na naraven način.

Šibek mehur? Buča za ženske!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visoko kakovostnim ekstraktom bučnih semen.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

TESTIRANO V EU!

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Avstrija, www.dr-boehm.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



**Ustvarjajte
s pomladno
številko!**

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

Bolečina ob žvečenju, občutljiv zob ...



Intervju: Maja Mastnak, dr. dent. med.

Endodontija oziroma zdravljenje zobnih korenin je lahko potrebno ob simptomih, kot so občutljivost na vroče in hladno, bolečine pri žvečenju, oteklina, ki je lahko tudi neboleča, itd. Posamezniki včasih razmišljajo, da bo ob tovrstnih bolečinah bolan zob treba nujno izpuliti, ampak k sreči ni tako. Podrobnosti nam je pojasnila specialistka zobnih bolezni in endodontije Maja Mastnak, dr. dent. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

V kakšnih primerih izvedete endodontsko terapijo?

Endodontsko zdravljenje je navadno potrebno, kadar želimo ohraniti zob, ki ga je prizadela okvara zobne pulpe, živega tkiva v notranjosti zoba, ki vsebuje krvne žile, živčevje, limfo in rahlo vezivo. Večino časa zobozdravniki posvetimo zdravljenju kroničnega apikalnega parodontitisa, ki je asimptomatski in navadno naključno odkrit na rentgenski sliki. Manj je zdravljenj zob, ki povzročajo težave. Včasih pa je endodontsko zdravljenje potrebno tudi na zdravem zobu, če tako narekujejo protetične ali parodontološke indikacije.

Težave pri obolenju zobne pulpe se lahko kažejo s spontanimi bolečinami, ki so pogosto intenzivnejše ponoči in se širijo v okolico. Odmrtje zobne pulpe omogoči širjenje okužbe v kost, ki obdaja konico korenine zoba,

in privede do apikalnega parodontitisa. Akutni apikalni parodontitis se lahko kaže z močnimi spontanimi bolečinami, zob je majav in boleč na dotik, prisoten je občutek podaljšane zoba. Absces zaznamuje hiter nastop, spontane bolečine, občutljivost zoba na otip in trkanje, formacija gnoja in morebitno otekanje okolnjih tkiv.

Kako izvedete endodontijo, kaj obsega?
Zajema različne postopke, kot je endodontsko zdravljenje, bolj znano kot zdravljenje koreninskih kanalov, apikotomijo – kirurško zdravljenje in zdravljenje poškodb zoba. Ukvarja se tudi z zdravljenjem vitalne pulpe, ki zajemajo postopke posrednega kritja pulpe oz. stopenjskega odstranjevanja kariesa, neposredno kritje pulpe, delno in koronarno pulpotomijo. Zdravljenje koreninskih kanalov je eden najpogostejših postopkov. Delo zahteva posebno opremo, instrumente in material. Okvarjeno zobno pulpo je treba odstraniti iz zoba, koreninske kanale očistiti, ustrezno oblikovati, razkužiti in polniti ter zatesniti z gutaperčo. Endodontsko zdravljenje zoba običajno izvaja splošni zobozdravnik, redkeje specialist zobnih bolezni in endodontije, ki zdravi bolj zapletene, težke primere.

Koliko časa traja zdravljenje?

Zdravljenje lahko opravimo v eni ali več sejah, odvisno od stanja zoba in drugih okoliščin. Po zaključenem zdravljenju je treba zob spremljati. Po enem letu oz. v primeru težav prej naredimo klinični in rentgenski kontrolni pregled. Če ozdravljenje ni popolno ali v primeru poškodb, kontrolne preglede ponavljamo več let.

Ob omenjenih simptomih obstaja nevarnost počasnega sproščanja bakterij in njihovih strupov v kri. Kakšne so lahko posledice le-tega?

Ustne bakterije vstopijo v krvni obtok med žvečenjem, ščetkanjem zob, nitkanjem, med zobozdravstvenimi posegi (puljenje zob, parodontalno zdravljenje) in redko med endodontskim zdravljenjem. Povzročijo prehodno bakteriemijo, ki jo imunski sistem zdrave osebe odpravi v nekaj minutah. Pri neurejenih kroničnih sistemskih boleznih pa

lahko privede do poslabšanj osnovne bolezni, npr. sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni. Največja obremenitev z bakterijami in njihovimi toksini je med akutnimi fazami obolenja in med zdravljenjem. Antibiotično zaščito tako damo pri določenih sistemsko ogroženih bolnikih pred endodontskim zdravljenjem, ob prisotnosti sistemskih znakov pa predpišemo antibiotično terapijo. Bakteriemijska je pri apikalnem parodontitisu zanemarljiva, predvsem v primerjavi s parodontalno boleznijo, kjer je vnetna rana večja in ima večjo obremenitev na sistemsko zdravje. Medtem ko je vpliv parodontalne bolezni na sistemsko zdravljenje dobro znan, potencialni vpliv apikalnega parodontitisa še vedno ni dovolj jasn, saj do zdaj ni jasne znanstvene podlage za povezavo med endodontsko okužbo in splošnim zdravstvenim stanjem. Apikalni parodontitis je lokalni vnetni odziv in je del kompleksnega biološkega odziva na škodljivi dražljaj. Sedanje raziskave so usmerjene v raziskovanje serumskih označevalcev vnetja in dajejo mešane rezultate. Nekatere kažejo na pozitivno povezavo med nezdravljenim kroničnim apikalnim parodontitisom in nekaterimi serumskimi označevalci kroničnega vnetja, torej bi bil nezdravljen lahko povezan z vplivi na splošno zdravstveno stanje.

Za konec lahko morda še enkrat izpostavite, kako lahko posameznik ravna preventivno, da ne pride do težav z zobnimi koreninami.

Obolenje zobne pulpe ima različne vzroke: globok karies, ponavljajoče se zobozdravstvene postopke na zobu, neustrezne zobozdravstvene izdelke ali poke. Tudi obraba trdih zobnih tkiv in poškodba zoba lahko, kljub klinično nevidnim pokom, povzročita odmrtje zobne pulpe in nastanek apikalnega parodontitisa. Da se temu izognemo, je treba skrbeti za dobro ustno higieno, preprečevati in zdraviti karies, odpraviti morebitne motnje griza in skrbeti za zdrava tkiva v vsej ustni votlini. Pomembni so redni zobozdravstveni pregledi, saj le tako lahko pravočasno odkrijemo in odpravimo vzroke.

novο

gsk

UČINKOVITEJŠA OBNOVA

ZA OBČUTLJIVE ZOBE*.

POMAGA ZAŠČITITI PRED
BOLEČINO ZARADI OBČUTLJIVIH ZOB.

Nova NovaMin® formulacija na
ranljivih predelih zob zgradi trdno plast.



BLAGOVNA ZNAMKA ŠT.1 ZA OBČUTLJIVE ZOBE V SLOVENIJI.**

* Na ranljivih predelih vaših občutljivih zob zgradi zaščitno plast. Za trajno zaščito ščetkajte dvakrat dnevno.

***Izračun za GlaxoSmithKline je pripravljen na osnovi letnih vrednostnih in količinskih podatkov Nielsenovega panela maloprodaje (podatki do 23. avgusta 2015), za blagovno skupino Zobne paste za občutljive zobe na slovenskem trgu. (Avtorske pravice © 2015, The Nielsen Company.)"



**SPOZNAJTE ZNANOST V ŽIVO.
OBIŠČITE SENSODYNE® LAB V VAŠEM
NAJBLIŽJEM TRGOVSKEM CENTRU.**

MERCATOR CENTER LJUBLJANA ŠIŠKA / 17.-20. MAREC 2016
EUROPARK MARIBOR / 24.-26. MAREC 2016
CITYPARK LJUBLJANA / 30. MAREC - 2.APRIL 2016
MERCATOR CENTER MARIBOR TABOR / 3.-5.APRIL 2016
PLANET TUŠ KOPER/ 7.-10.APRIL 2016
CITYCENTER CELJE / 15.-17.APRIL 2016

VEČ NA WWW.SENSODYNE.SI

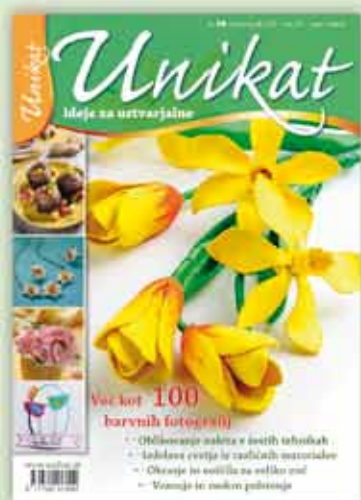
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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



Ali so modrostni zobje še potrebni?

Mnenja o tem, kdaj, kako in če sploh odstranjevati modrostne zobe, se med zobozdravniki razlikujejo. Nekateri zagovarjajo stališče, da je zobe, dokler ne povzročajo težav, bolje pustiti, drugi so mnenja, da jih je morda bolje odstraniti. Ena in druga stran imata za svoja stališča dobre razloge, obstajajo pa splošne okoliščine, v katerih se vsi načeloma strinjajo, da je modrostne zobe primerneje pustiti ali odstraniti.

Avtor: **Luka Šabeder**

Bolečine pri izraščanju modrostnih zob

Odrasli imamo lahko do 32 zob. Modrostni zobje se pojavijo zadnji, tik ob kotičkih ustne votline. Pravimo jim tudi osmice, saj so v zobovju osmi zob po vrsti. Običajno se pojavijo v starosti med 17 in 25 let, nekaterim pa se pojavijo mnogo kasneje. Veliko ljudi ima premajhne čeljusti za vseh 32 zob, zato se pogosto zgodi, da nimajo dovolj prostora izrasti. V tem primeru lahko pride do nepravilnega izraščanja ali zobje ostanejo ukleščeni oziroma pokriti z dlesnijo ali s kostnim tkivom. To lahko vodi v bolečino in v primeru nepravilnega izraščanja pritisk na sosednje zobe. Pritisk lahko malenkostno vpliva na nepravilno postavitev zobne vrste, a se temu vplivu ne pripisuje velikega pomena, saj se položaj zobovja z leti lahko spremeni, ne glede na izraščanje osmic ali ortodontske posege. Na srečo izraščanje ne povzroča vedno težav. Če je v zobovju dovolj prostora, se modrostni zobje postavijo v pravilen položaj in ob izraščanju ne povzročajo nič več težav kot kak drug zob. V primeru, da zob ne more izrasti, pride do občasnih in trajnih infekcij in bolečin, ki se sprva lahko zdravijo z antibiotiki ali manjšimi posegi na dlesnih. Pogosto se zgodi, da ti ukrepi na dolgi rok ne zaležejo in razvijejo se ponavljajoči se

simptomi. V tem primeru je odstranitev praktično neizogibna. Če se za odstranitev problematičnega zoba vseeno ne odločimo, lahko pride do kroničnih infekcij, gnitja zoba, boleznih dlesni, grizenja notranjosti lic ...

Funkcija modrostnih zob

Modrostni zobje danes ne igrajo posebne vloge. Znanstveniki namreč menijo, da so vlogo odigrali pri naših prednikih, ko je zaradi prehrane, sestavljene predvsem iz listov, korenin, oreškov in mesa, prihajalo do večje obrabe zobovja. Moderna prehrana je v kombinaciji z uporabo jedilnega pribora poskrbela, da modrostni zobje niso več nujno potrebni. Tako v primeru njihove odstranitve zobovje ne izgubi funkcionalnosti.

Kdaj odstraniti?

V primeru, da se odločamo za odstranitev modrostnega zoba, se moramo zavedati, da si mnenja stroke o tem, ali je poseg potreben ali ne, nasprotujejo. Zagovorniki odstranitve pravijo, da je le-to najbolje opraviti čim prej, saj se z leti povečuje tveganje, da bi pri operaciji prišlo do zapletov. Nasprotniki kot razlog proti odstranitvi navajajo ravno tveganja nepotrebnih operacij. Načeloma pa velja, da najboljši čas za odstranitev določi zobozdravnik s pomočjo ortopana oz. panoramskega zobnega rentgena. Odstranitev lahko glede na lego zoba in predvideno težavnost odstranitve opravi doktor dentalne medicine oz. stomatolog ali specialist na področju maksilofacialne in oralne kirurgije. Osnovno zdravstveno zavarovanje običajno ne zadošča za kritje stroškov storitve, zato je potrebno imeti sklenjeno tudi dopolnilno zdravstveno zavarovanje.

Število posegov narašča

V ZDA iz preventivnih razlogov modrostne zobe odstranijo približno petim milijonom ljudi letno. Število tovrstnih posegov iz leta v leto narašča

tudi pri nas. Če zob ne povzroča težav, vam bo zobozdravnik najverjetneje odsvetoval odstranitev. Za poseg se navadno odloči, ko je jasno, da zob ne bo imel prostora izrasti v ugodno lego, pacient pa doživlja neugodje in bolečine, ali kadar se zob izraste le delno in je nagnit.

Postopek odstranitve

Pri operaciji se običajno uporablja lokalni anestetik, s pomočjo katerega se omrtviči območje odstranitve. Občasno se uporabi tudi splošna anestezija, še posebej če se odstranjuje več zob hkrati. Tej praksi se stroka navadno izogiba, bolj priporočljivo je namreč, da se zobje odstranjujejo v daljšem časovnem razmiku. Če je zob prekrit z dlesnijo, vam bo zobozdravnik najprej umaknil tkivo, ki zob prekriva, nato pa nadaljeval z odstranitvijo s pomočjo posebnega vzvoda ali klešč. V določenih primerih je zob potrebno razrezati na manjše (običajno štiri) dele, saj ga je tako lažje odstraniti. Ko je zob odstranjen, se na operirano mesto položi gaza, včasih pa so potrebni šivi. Uporabijo se lahko tudi samorazgradljivi šivi, ki jih ni potrebno odstranjevati. Po operaciji so posledice, kot so otekanje, omejeno odpiranje ust, lažje težave pri požiranju in povišana telesna temperatura, povsem pričakovane. Pooperativne bolečine so navadno dokaj zmerne in jih je mogoče blažiti z običajnimi zdravili proti bolečinam; odsvetujejo pa se tista, ki ovirajo strjevanje krvi (npr. aspirin). Kot pri drugih kirurških posegih lahko pride do vnetja rane, kar lahko podaljša čas celjenja, večjih posledic pa navadno nima.

Pri modrostnih zobeh zaradi težje dostopnosti pri umivanju hitreje prihaja do pojava kariesa, zato se marsikdo odloči za preventivno odstranitev. V izogib temu je priporočljivejša povečana skrb pri četkanju s pravilno tehniko, z uporabo zobnih nitk in ustnih vod.

NOVO

**TVOJ NASMEH JE MOČNEJŠI,
KOT MISLIŠ!**



**NOVI
LISTERINE**
Advanced White
**ZA BOLJ BELE ZOBE
V SAMO DVEH TEDNIH!**

Zastopnik: Comas d.o.o., Kardeljeva ploščad 11a, 1000 Ljubljana
Delovna tvežja na področjih Neženjarskega parka in maloprodajna kampanja uspešni vod, za obdobje jan-Maj 2014, na slovenskem trgu.
Avtorske pravice © 2014, Listerine

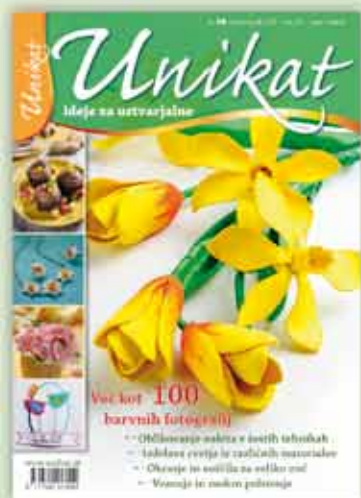
**Dvignjene
gredice**



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat



**Ustvarjajte
s pomladno
številk!**

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

Klinična študija je potrdila pozitivne učinke Donata Mg[®] na prebavo

Ljudska tradicija že več kot 400 let priporoča pitje Donata Mg[®] za lajšanje težav, kot sta zaprtost in zgaga. Zdaj je klinična študija, opravljena v berlinskem inštitutu analyze & realize GmbH, znanstveno dokazala, da Donat Mg[®] učinkovito spodbuja prebavo.*



* Ocena varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg[®] v zvezi z delovanjem črevesa; randomizirano, s placebom nadzorovano, dvojno slepo klinično preskušanje – objavljeno v reviji European Journal of Nutrition.

ZAPRTOST JE POGOSTA TEŽAVA

Vsakdo je bil zaprt vsaj enkrat v življenju, okoli 2 % prebivalstva pa ima kronične težave s črevesjem.

Zaradi sodobnega načina življenja ima vse več ljudi težave s počasno prebavo in zaprtostjo. Večina je prepričana, da je njihova prebava urejena, tudi če odvajajo blato samo dvakrat ali trikrat na teden, in ne ve, da je to v resnici znak počasne prebave. Zdrav človek odvaja blato vsaj enkrat na dan.

V Nemčiji opravljena klinična študija študija je znanstveno dokazala, da je Donat Mg[®] učinkovit pri spodbujanju prebave in izboljšanju kakovosti življenja. Klinična študija je bila opravljena skladno z vsemi kodeksi profesionalnega ravnanja, ki urejajo klinično preskušanje zdravil. Zajela je vzorec ljudi, ki so imeli težave z zaprtostjo na podlagi kliničnih parametrov. Po šestih tednih so preskušanci, ki so uživali Donat Mg[®], odvajali blato trikrat pogosteje kakor osebe

v kontrolni skupini. Med študijo je več kot 94 % preskušancev in 97 % raziskovalcev navedlo, da je Donat Mg[®] učinkovit, da ga dobro prenašajo in da je izboljšal kakovost njihovega življenja.

Kako Donat Mg[®] pomaga pri zaprtosti?

Zaradi hiperozmolarnosti je Donat Mg[®] naravno ozmot-

sko odvajalo. Spada v skupino saliničnih odvajal. Odvajalno učinkuje zaradi vsebnosti sulfatnih soli (magnezijev sulfat ali grenka sol in natrijev sulfat ali glauberjeva sol) in okoli 1000 mg magnezija na liter. Sulfati z osmozo črpajo vodo iz celic črevesne stene, zato se volumen črevesne vsebine poveča za 3- do 5-krat in začne pritiskati na črevesno steno, kar sproži peristaltiko ali gibanje črevesa. Magnezij tudi spodbuja izločanje črevesnih hormonov, ki pospešijo peristaltiko. Donat Mg[®] se lahko uspešno uporablja za pripravo bolnikov na kolonoskopijo ali irigografijo in za čiščenje črevesa pred operacijo.

Študija je bila opravljena pri ljudeh, ki imajo težave z zaprtostjo glede na klinične parametre (po merilih Rome III). Kaj to pomeni?

Funkcionalna zaprtost je diagnosticirana, če ima človek simptome zaprtosti brez teles-

nega ali fiziološkega vzroka.

Preskušanci so bili primerni za sodelovanje v naši študiji, če so imeli funkcionalno zaprtost po merilih Rome III (<http://www.romecriteria.org>). Rome Foundation, neodvisna neprofitna organizacija s svetovno znanimi strokovnjaki, opredeljuje funkcionalno zaprtost s prisotnostjo vsaj dveh od teh simptomov – prenapenjanje med odvajanjem blata, grudasto ali trdo blato, občutek nepopolne izpraznitve, občutek zapore/bloкаде anorektalnega kanala, ročni ukrepi za lažje odvajanje blata (vsak simptom mora biti prisoten pri najmanj 25 % odvajanj) – in manj kot tremi odvajanj blata na teden. Poleg tega sme biti blato le redko mehko, če se ne uporabljajo odvajala, in ne sme biti nobenih znakov sindroma razdražljivega črevesa. Ta diagnostična merila morajo biti izpolnjena v zadnjih 3 mesecih, simptomi pa so se morali pojaviti vsaj 6 mesecev pred diagnozo.

KAKO PIJEMO DONAT Mg[®] PROTI ZAPRTOSTI?

Zjutraj na prazen želodec popijemo pol litra ali več Donata Mg, ki naj bo topel (30–37 °C) ali sobne temperature. Pomembno je, da to količino popijemo naenkrat ali vsaj razmeroma hitro. Tako sprožimo spontano praznjenje črevesa. Poleg tega lahko popijemo še 0,2–0,3 l zvečer pred spanjem.

donatmg.eu

Med 6 tedni uživanja naravne mineralne vode Donat Mg se je v primerjavi s kontrolno skupino delovanje črevesa izboljšalo, kar je bilo razvidno iz trikratnega povečanja števila popolnih spontanizpraznitev črevesa, pomembnega povečanja pogostosti spontanega odvajanja in izboljšanja konsistence blata (bristolska lestvica trdote blata). Nam lahko pojasnite bristolsko lestvico?

Leta 1997 so raziskovalci z Univerze v Bristolu poročali o razvoju vizualnega vodnika za oceno konsistence blata, ki se imenuje bristolska lestvica trdote blata ali bristolska tabela blata. Njen namen je razvrstiti obliko človeškega blata v sedem kategorij, ki temeljijo na jasno opredeljenih vidnih značilnostih.

Na splošno tipa 1 in 2 kažeta na zaprtost, tip 3 in zlasti tip 4 predstavljata normalno blato, medtem ko se tipi 5, 6

in 7 nagibajo k driski (tip 7 je popolnoma tekoča oblika). Ta preprosti pripomoček je danes standardni instrument za ocenjevanje koristi zdravljenja zaprtosti, ki se pogosto uporablja v kliničnih raziskavah.

Donat Mg ima dokazano dober varnostni profil, brez večjih razlik v primerjavi s placebom pri katerem koli od varnostnih parametrov (npr. laboratorijski parametri, neželeni učinki, globalna ocena prenašanja). Kakšna količina Donata Mg je dokazano dobro prenosljiva in koristna?

Uživanje 500 ml Donata Mg, preskušeno v klinični študiji, je povzročilo pogostejše odvajanje in boljšo konsistenco blata, oboje za približno 50 % več kot pri placebu. Pomembno izboljšanje se je pokazalo tudi, ko so osebe, ki so uživale ta dnevni odmerek, na podlagi vprašalnika

vrednotile simptome zaprtosti in splošno počutje, prav tako pa pri skupni oceni učinkovitosti.

Ali je treba piti Donat Mg na kak poseben način, da bo učinkovit pri spodbujanju prebave?

Dnevni odmerek, ki so ga uporabili v klinični študiji, je temeljil na dolgotrajnih izkušnjah z uporabo Donata Mg pri krenoterapiji (terapevtska uporaba blata, mineralne vode in pare). Med 6-tedenskim zdravljenjem so morali preskušanci zaužiti skupaj 500 ml na dan v dveh odmerkih: zjutraj na tešče in zvečer pred večerjo. Oba odmerka sta morala biti sobne temperature. Posamezniki so smeli sami izbrati razmerje med jutranjim in večernim odmerkom (npr. dvakrat po kozarec ali kozarec in pol zjutraj in pol kozarca zvečer itd.). S praktičnega vidika je pri vsakodnevnem pitju Donata Mg precej priročno, da si lahko posamezniki prilagodijo odmerke po želji.

Kakšne so posledice zaprtosti?

Kratkoročne posledice zaprtosti lahko obsegajo napihnjenost, bolečine v trebuhu, prisotnost sluzi ali krvi v blatu ali občutek nujne potrebe po odvajanju blata. Nekateri dolgoročni učinki so lahko škodljivejši, denimo hemoroidi (krčne žile zadnjika in danke), analne fisure (kožne razpoke okoli zadnjika) ali prolaps danke (če danka izgubi sposobnost krčenja in začne tkivo moleti skozi zadnjik).

Poleg tega lahko zaprtost pomembno zmanjša kakovost življenja in je med drugim včasih povezana s poslabšanjem aktivnosti, zmanjšanjem delovne storilnosti ter anksioznostjo in depresijo. Pri tako pomembnih in pogostih zdravstvenih težavah ljudje radi izberejo naravne možnosti zdravljenja, kot je Donat Mg, ki ga zlahka prenašajo in zagotavlja številne koristi za zdravje.

ZA ZDRAVO PREBAVO

- 01 Zdravstveni organi pogosto priporočajo približno 2 litra vode na dan.
- 02 Zjutraj pijte tople napitke.
- 03 Jejite več sadja in zelenjave.
- 04 Izbirajte hrano, bogato s prehranskimi vlakninami: pšenične otrobe, polnozrnat izdelke, žita, semena ...



Med uživanjem Donata Mg® ne pozabite na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja:

- 05 Uživatej manj mleka in kofeina.
- 06 Redno se ukvarjajte s telesno vadbo.
- 07 Popijte dva do tri kozarce Donata Mg® na dan.

POGOVOR Z DR. GORDANO BOTHE

Analyze & realize GmbH, Berlin, Nemčija

Dr. Gordana Bothe, vodja kliničnih operacij in znanstvenih zadev pri inštitutu analyze & realize, je doktorica biologije z več kot 18-letnimi izkušnjami na področju raziskav in razvoja

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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 naše zdravje je pomembna tako količina kot vrsta zaužitih maščob.

B Številnih olj (laneno, konoplino) ne smemo segrevati, uživamo jih lahko terapevtsko – po žličkah.

C Najslabše za zdravje so transmaščobe, prisotne v procesiranih živilih.



Da bo šlo vse kot po maslu ali olju? Ali masti?

Kdo bi si mislil, da bodo tudi olja nekoč postala ne le stvar okusa, ampak tudi mode. Naši stari starši gotovo niso poznali »izjemnih učinkov avokadovega, lešnikovega ali olja črne kumine«, pa so vseeno preživeli. Še več, preživeli so, če si dovolimo malce posploševanja, ob svinjski masti. Prav svinjska mast, ki je zadnja leta osramočeno ždela na zatožni klopi, se od tam ponovno dviguje.

Avtorica: **Petra Bauman**

Maščobe

Maščobe so nujni sestavni del vsakodnevne prehrane, saj sodelujejo v presnovnih procesih, pri tvorbi spolnih hormonov, oskrbujejo nas z esencialnimi maščobnimi kislinami, bolje se absorbirajo vitamini A, D, E in K, dnevno pa naj bi z maščobami pokrili do 30 odstotkov naše dnevne energije, ki jo pridobimo iz hrane. Maščobe spadajo

med spojine, imenovane lipidi, sestavljene pa so iz kombinacije glicerola in maščobnih kislin.

Nasičene proti nenasičenim

Maščobe delimo na živalske in rastlinske, glede na njihovo sestavo pa na nasičene in nenasičene. Za nasičene velja, da je (gledano s kemijskega vidika) med maščobnimi kislinami enojna vez med ogljikovimi atomi. Nasičene maščobe so stabilne, manj občutljive na temperaturne in svetlobne spremembe, prepoznali jih bomo po trdni obliki. V večini so zastopane v mesu, loju, maslu, svinjski in kokosovi masti. V glavnem velja, da so nasičene maščobe slabe, saj v telesu povišujejo slab holesterol in predstavljajo tveganje za srce in ožilje. Povedano drugače – svinjska pečenka in pražen krompir ni hrana za sodobnega človeka, ki večino dneva presedi in se malo giba, lažje pa bo te slabe maščobe pokurilo telo fizičnega delavca ali človeka, ki bo z gibanjem pokuril maščobe.

Nenasičene maščobe pa najdemo večinoma v rastlinskih oljih, delimo jih dalje na enkrat ali večkrat nenasičene, odvisno od tega, koliko imajo dvojnih vezi v verigi ogljikovih atomov. Najbolj znana med enkrat nenasičenimi je nedvomno oleinska kislina (omega 9), katere bogat vir je olivno olje, pa tudi avokado, mandeljni in lešniki. Naše telo je sicer nujno ne potrebuje, ima pa številne ugodne učinke na zdravje, kot so ohranjanje mišične mase, pospeševanje presnove, antioksidativno delovanje, nižanje slabega in višanje dobrega holesterola. Med večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami pa najdemo za telo nujno potrebne, t. i. esencialne maščobne kisline; to so omega 6 (sončnično, repično, sojino, konoplino, olje iz koruznih kalčkov) in omega 3 (laneno, ribje in orehovo olje, oreški, mastne ribe).

Omega 3 : omega 6

Esencialnih maščobnih kislin telo ne zmora proizvajati samih, pomembne pa so za prenos kisika, delujejo protivnetno, znižujejo krvni

tlak in nas ščitijo pred srčno-žilnimi obolenji, potrebujejo jih naši možgani, pomagajo tudi pri depresiji. Razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 mora biti uravnoteženo, kar pomeni med 1 : 2 in 1 : 8 (omega 3 : omega 6) po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije. Med olji se glede tega razmerja najbolj odreže konoplino, ki vsebuje kar 80 odstotkov esencialnih maščobnih kislin, katerih razmerje je 1 : 3. Zaradi visoke vsebnosti maščobnih kislin omega 3 je konoplino olje učinkovito sredstvo za redčenje krvi, saj ovira lepljenje trombocitov in s tem preprečuje nastajanje krvnih strdkov. Uživamo ga hladnega oz. z njim načeloma ne kuhamo, hranimo ga pri temperaturi 10 °C.

Katero olje bomo sicer uporabili v kuhinji, je odvisno od njihove sestave. Dobro je, če poznamo točko dimljenja, to je temperatura, ko se olje začne kaditi in postane žarko in kancerogeno.

Svinjska mast : kokosova mast

Svinjska mast je skoraj v polovici sestavljena iz nasičenih maščob, medtem ko jih denimo kokosova mast vsebuje še več – vsaj 85 odstotkov. Preostanek v obeh masteh tvorijo nenasičene maščobne kisline (v svinjski masti je veliko oleinske, v kokosovi pa lavrinske kisline, ki je sicer pomembna sestavina materinega mleka). Svinjska mast ima zelo visoko točko dimljenja in ob cvrtju ne spreminja svoje strukture. Zato živila, ocvrta v masti, sprejmejo manj škodljivih prostih radikalov. Seveda moramo te maščobe uživati v bistveno manjši količini, kot so jih denimo naši predniki, vendar ne bo nič narobe, če se tu in tam znajdejo na našem jedilniku. Kokosova mast ima v primerjavi s svinjsko torej mnogo višjo vsebnost nasičenih maščob, pri 24 °C pa se utekočini. Pri nakupu se izogibajmo rafiniranemu in kupimo hladno stiskano deviško kokosovo olje, saj bo le takšno vsebovalo tudi antioksidante (fenole). Kakovostnega boste prepoznali po nežnem vonju in okusu eksotičnega sadeža. Enako kot svinjska ima tudi kokosova maščoba visoko točko dimljenja, zato je primerna za cvrtje in peko, odporna je proti žarkosti. Številni ugodni učinki kokosovega olja pa kljub številnim nasičenim maščobam postavljajo visoko na lestvici kakovostnih olj. Ugodno deluje na prebavo, krepi imunski sistem, daje energijo. Naše telo jo učinkovito pretvarja v energijo, deluje proti glivicam in bakterijam. Kokosovo olje je zaradi sestave (hrani kožo in jo ščiti pred prostimi radikali oz. deluje proti staranju kože) zelo popularno tudi v kozmetični industriji, najdemo ga v številnih kremah za obraz in telo, priljubljeno pa je tudi v masažnih salonih. Če ga bomo doma večkrat vtrli v lasišče, bomo izboljšali videz las in se celo znebili prhljaja. Hvaležni pa nam bodo tudi nohti.

Tako v kozmetični kot prehranski industriji se odlično obnese tudi avokadovo olje, ki ima visoko točko dimljenja (250 °C), bogato je z maščobnimi kislinami omega 3 in omega 9,

z minerali in klorofilom, olje iz zelenega sadeža pa je poleg uživanja odlično tudi za nego kože, saj jo nahrani in jo naredi sijočo. Predstavlja pa tudi naravni zaščitni faktor od dve do tri, tako je uporaben tako pred sončenjem kot po sončenju. Pomembno je, da ga ne shranjujemo v hladilniku, ker pri nizkih temperaturah začne propadati.

Zdravju nevarne transmaščobe

Z Inštituta za nutricionistiko prihaja poročilo Evropske komisije, da so transmaščobne kisline zdravju škodljive, njihov glavni vir v prehrani pa je delno hidrogenirana rastlinska maščoba (vpihovanje vodika v rastlinska olja, da postanejo trdnjša – margarina). Transmaščobe so prisotne v procesiranih živilih (slastičarski izdelki, hitra hrana, pomfrit in druga ocvrta živila). Vodilni mednarodni strokovnjak s področja omejevanja transmaščob v prehrani, danski profesor dr. Steen Stender, je ob objavi poročila med drugim povedal, da se je od leta 2012 v Sloveniji razpoložljivost živil s transmaščobami bistveno povečala. V raziskavo so bili vključeni piškoti in vafli, kjer se pogosto uporablja prav delno hidrogenirana rastlinska maščoba. Predvsem gre za uvožena živila, proizvedena z zastarelimi postopki in poceni surovinami. Kot v večini evropskih držav tudi v Sloveniji količina transmaščob v živilih ni zakonodajno omejena. Poleg zaupanja proizvajalcem pa lahko za manjši vnos transmaščob naredijo veliko tudi potrošniki sami, predvsem s pozorno izbiro živil, ki ne vsebujejo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob.

Točka dimljenja (temperatura, pri kateri se opazi prvi dim) pri nekaterih maščobah*:

Rafinirana olja in maščobe**:

sončnično olje	225–245 °C
sojino olje	230–240 °C
koruzno olje	230 °C
arašidovo olje	230 °C
deviško olivno olje	190–240 °C
kokosovo olje	177 °C
palmino olje	240 °C
margarina	150 °C
sezamovo olje	215–230 °C

Nerafinirana olja in maščobe:

sončnično olje	110 °C
sojino olje	160 °C
koruzno olje	160 °C
arašidovo olje	160 °C
deviško olivno olje	160–210 °C
neprečiščeno maslo	110–130 °C
prečiščeno maslo	180 °C
sezamovo olje	175 °C
svinjska mast	180–210 °C

(* Te vrednosti se lahko spreminjajo, odvisno od stopnje rafiniranosti, vrste semen in tehnik vzgajanja.

» Pri nakupu se izogibajmo rafiniranemu in kupimo hladno stiskano deviško kokosovo olje, saj bo le takšno vsebovalo tudi antioksidante (fenole). Kakovostnega boste prepoznali po nežnem vonju in okusu eksotičnega sadeža.«

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04 / 51 55 880

Revija Unikat

Ustvarjajte
s pomladno
številko!

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 Izključno spletna prodaja zdravil ni možna!

B Ponarejeno zdravilo pogosto ne vsebuje nobene zdravilne učinkovine, ampak gre za preproste sladkorne »bombončke« brez učinka.

C V okviru legalne dobavne verige do zdaj v Sloveniji še ni bilo zaznanih ponaredkov.

Ponarejena zdravila

Tako v svetu kot pri nas raste mednarodni trg ponarejenih zdravil, katerih posledice uživanja so lahko smrtno nevarne. Po nekaterih ocenah naj bi zaradi zaužitja ponarejenih zdravil vsako leto prišlo do številnih trajnih poškodb bolnikov, celo umrlo naj bi do milijon ljudi. Kakšno je stanje pri nas in kako ga bomo skušali omejiti, so nam pojasnili predstavniki Javne agencije Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakon o zdravilih definira ponarejeno zdravilo kot vsako zdravilo, pri katerem je lažno predstavljena identiteta, ime oziroma sestava zdravila, njegov izvor ali zgodovina. Ker imajo zdravila pomemben vpliv na zdravje ljudi, je nujno, da so le-ta varna, kakovostna in učinkovita. Razumljivo pa je, da ni mogoče testirati vsakega posameznega odmerka zdravila pred njegovo sprostitvijo na trg, zato so se v zadnjih desetletjih na področju proizvodnje in prometa z zdravili razvile stroge regulatorne zahteve, katerih glavni namen je zagotavljanje ustreznosti procesov proizvodnje in prometa z zdravili. V primeru, da pride do kakšnih odstopanj, pa so jasno definirane odgovornosti posameznih udeležencev in ukrepi, ki jih je treba sprejeti. Po drugi strani proizvodnja ponarejenih zdravil pogosto poteka v neustreznih prostorih, z neprimerno opremo, neakovostnimi surovinami ter neusposobljenim osebjem, predvsem pa brez vsakega regulatornega nadzora, zato so tudi varnost, kakovost in učinkovitost takšnih zdravil zelo vprašljivi.

Regulacija v Sloveniji

Pristojni organ za pregon proizvodnje in prometa s škodljivimi sredstvi za zdravljenje je Policija. Vloga Javne agencija RS za zdravila

in medicinske pripomočke, ki izhaja iz Zakona o zdravilih, je predvsem, da ob sumu na ponarejena zdravila oceni dostopne podatke ter odloči, ali so potrebni dodatni ukrepi (npr. odpoklic zdravila s trga). V primeru, da prodaja (domnevno) ponarejenih zdravil poteka preko nelegalne spletne trgovine, sta v prvi vrsti pristojna organa Tržni inšpektorat RS in Finančna uprava RS v smislu preprečevanja dela na črno. Poleg tega Zakon o zdravilih carinskim organom nalaga, da ustavijo uvoz zdravil iz tretjih držav s strani fizičnih oseb, kar predstavlja pomemben nereguliran vir nelegalnih oz. ponarejenih zdravil, ki se lahko med drugim naročijo preko spletnih virov. Policija je v preteklih letih povečala aktivnosti na področju odkrivanja kriminalnih združb, ki se ukvarjajo s proizvodnjo in prometom z zdravili. V primeru zaznanih večjih tveganj za javno zdravje in s tem povezanih odpoklicih, kar je med drugim tudi zaznava ponaredkov v okviru zakonite dobavne verige, se informacije o tem objavijo na spletni strani Javne agencije za zdravila in medicinske pripomočke. Uradnega, javno dostopnega zbirnega nabora informacij o ponarejenih zdravilih v Sloveniji ni. Za tveganja ali škodo, ki nastane zaradi uporabe zdravil, pridobljenih iz nesledljivih medmrežnih virov, ali virov, ki ne ustrezajo zahtevam Zakona o zdravilih, je odgovoren tudi končni uporabnik oziroma kupec zdravila, zato slovenski kupec ostaja najbolj zaščiten, če zdravila kupuje izključno v registriranih lekarnah in specializiranih prodajalnah za zdravila.

Spletno kupovanje

Zdravila za uporabo v humani medicini, ki se izdajajo na podlagi zdravniškega recepta, se lahko izdajo izključno v lekarnah, omejen nabor zdravil brez recepta pa se lahko kupi tudi v specializiranih prodajalnah za promet z zdravili na drobno. Izdajo zdravil prek spleta lahko opra-

vljajo le tiste lekarne in specializirane prodajalne, ki tudi sicer »fizično« opravljajo to dejavnost. V primeru, da uporabnik v spletni trgovini naleti na zdravilo, ki se sicer lahko izdaja le na podlagi zdravniškega recepta, gre zagotovo za nelegalno prodajo zdravil, pri katerih obstaja tudi velika možnost, da so ponarejena. Na slovenskem trgu so po izkušnjah carinskih organov in organov pregona na prvem mestu gotovo zdravila za zdravljenje erektilne disfunkcije,« še pojasnjujejo na Javni agenciji RS za zdravila in medicinske pripomočke in dodajajo, da je v zadnjem času v Sloveniji opazen porast nelegalne prodaje zdravil na recept (najverjetneje ponarejenih) preko spleta. Seznam lekarn in specializiranih prodajal, ki pridobijo dovoljenje za prodajo zdravil preko spleta, objavlja Ministrstvo za zdravje.

Nelegalnih legalnih pri nas ni

Ponarejena zdravila lahko pridejo do končnega uporabnika predvsem na dva načina. Prvi je že omenjena spletna prodaja, drugi pa, da se lahko pojavijo v legalni dobavni verigi, kjer se pomešajo med ostala zdravila. »Tovrstnih primerov vrivanja ponarejenih oz. nelegalnih zdravil v legalno distribucijsko verigo v Sloveniji v okviru kontrole zdravil v prometu še nismo zaznali,« poudarjajo v Javni agenciji RS za zdravila in medicinske pripomočke. Zaradi zahteve, da mora zdravilo priti na tržišče primerno opremljeno in v največ primerih neposredno označeno v slovenskem jeziku, je interes ponarejevalcev za proizvodnjo ponarejenih zdravil v ovojnini, ki je v slovenskem jeziku, pomanjšana. Z namenom preprečevanja vstopa ponarejenih zdravil v legalno dobavno verigo je bila julija 2011 sprejeta Direktiva 2011/62/EU, ki je tudi prelita v slovenski pravni red, katere namen je med drugim tudi opredelitev edinstvenih zaščitnih elementov na ravni vsakega pakiranja.

Pravočasno odkrijte parodontalno bolezen Testirajte se in ukrepajte!



Sašo Judež dr. dent. med.

Dobro ustno zdravje nam omogoča, da brezskrbno žvečimo, okušamo, govorimo, se poljubljamo in se smejimo. Bolezni, ki prizadanejo ustno votlino, pa močno ogrožajo tudi naše splošno zdravje. Parodontalna bolezen, ki je najbolj razširjena, predstavlja javnozdravstveni problem velikih razsežnosti.

Raziskave so pokazale, da ima več kot 90 odstotkov slovenske populacije eno od oblik parodontalne bolezni. Vzroki, ki pripeljejo do tega, da vnetje roba dlesni napreduje v parodontitis, so številni in med seboj tesno prepleteni. Ti vzroki segajo vse od genetskega zapisa posameznika, socialno ekonomskega položaja, prisotnosti sistemskih bolezni, rasnih razlik, razvad, načina prehranjevanja, stresa do nivoja ustne higiene.

Glavni vzrok bolezni dlesni je pomanjkljiva oziroma nepravilna ustna higiena, zaradi katere se na zobeh kopičijo zobne obloge. V njih se naseljujejo bakterije, ki s svojimi izločki spodbujajo vnetni odgovor našega organizma. Sčasoma se ta bitka prevesi v korist bakterij, gingivalni žepki, ki obdajajo zobe, se začnejo poglobljati, v njih se kopičijo mehke in trde zobne obloge, vnetnice, bakterije in njihovi odpadni produkti, ostanki mrtvih celic...

Globina obzobnih žepkov se poveča na več kot 3 mm, iz njih ob sondiranju zakrvavi ali priteče gnoj, vezivni pripoj in kost se začneta razkrajati, zob postaja majav, v končnem stadiju neboleče izpade.

Vse več je znanstvenih dokazov, kako zastrašujoč je vpliv parodontalne bolezni na naše splošno zdravstveno stanje. Ko se ob zobu pojavi žep, globlji od 4 mm, se bo ta samo še poglobljal, saj bakterij takrat ni več možno odstraniti z rednim ščetkanjem. Na tem mestu nastane praktično odprta rana in prost vhod bakterijam v krvni obtok. Kri jih raznese po celem telesu, kjer je škoda še veliko večja od izgube zoba. Površino vnete dlesne lahko primerjamo s površino okužene rane, ki lahko doseže velikost dlani odraslega človeka.

Resna tveganja za bolnike z napredovanim vnetjem obzobnih tkiv:

- dvakrat večje tveganje za srčni infarkt,
- trikrat večje tveganje za možgansko kap,
- sedemkrat večja verjetnost za prezgodnji porod in premajhno porodno težo novorojenčka,
- večja verjetnost nastanka sladkorne bolezni,
- oslavljen imunski sistem organizma,
- večja pogostost resnih pljučnih obolenj.

Žal večina ljudi znake parodontalne bolezni oz. spremembe na svojih zobeh opazi mnogo prepozno, ko je bolezen že napredovala. Povzročena škoda je nepopravljiva in terapije precej drage. Na prvem mestu je gotovo reden obisk zobozdravnika, eden prvih znakov, ki ga lahko pacient opazi sam, pa so krvaveče dlesni.

Dejstvo je, da je parodontalna bolezen najbrž toliko stara kot človeštvo samo, a to še ne pomeni, da se moramo sprijazniti z njo in njenimi posledicami.

Ali ste vedeli, da lahko danes s preprostim testom PERIOSAFE vzorca iz sline, ki traja le pet minut, z 99-odstotno zanesljivostjo odkrijete parodontalno bolezen v njeni zgodnji fazi?

Najpomembnejše je pravočasno odkrivanje parodontalne bolezni, saj jo le v zgodnji fazi lahko uspešno zdravimo in omejimo njeno uničujoče delovanje v celotnem organizmu. Zgodnji pokazatelji parodontalne bolezni se kažejo z vnetjem dlesni, katere stanje je reverzibilno in obvladljivo. Odkrije ga lahko le zobozdravnik s kliničnim pregledom. Zato je ključno za paciente, da pravočasno in redno opravljajo kontrolne preglede pri zobozdravniku.

Lasersko zdravljenje predstavlja prihodnost in nov pristop v zdravljenju parodontalne bolezni. Laser se uporablja v kombinaciji z barvilom. Princip delovanja omogoča brezbolečinsko zdravljenje in vzdrževanje zdravih obzobnih tkiv. Barvilo se vbrizga v gingivalne žepke, kjer se veže na membrano bakterij. Nato z laserskim presvetljevanjem svetlobne dolžine 780–820 nm aktiviramo barvilo, ki s termičnimi spremembami povzroči uničenje bakterij. Brez bolečine. Podobno kot bi ciljano zdravili z antibiotično terapijo, vendar brez antibiotikov. S tem se izognemo sistemskim obremenitvam telesa zaradi antibiotikov, stranskim učinkom ter preobčutljivosti bakterij, ki počasi postajajo vse odpornejše na znane antibiotike.

3D Dent

PerioSafe® hitri encimsko-imunološki
diagnostični test za zgodnje odkrivanje vnetja
obzobnih tkiv iz vzorca sline

- ✓ enostavno in natančno
- ✓ rezultat v manj kot 5 min
- ✓ več kot 99% zanesljivost

HITRI TEST ZA ZGODNJE ODKRIVANJE PARODONTALNE BOLEZNI

PREGLED JE BREZPLAČEM!

NE ODLAŠAJTE!
Sprejmite zdravo odločitev in se testirajte.

T: 041 261 365
M: zobozdravstvo3ddent@gmail.com

www.3ddent.si

Oglasno sporočilo

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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, ki, halux valgusa, karpalnega kanala...
 Osojnikova cesta 9, Ptuj,
tel.: 02 / 7800 900, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

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

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.
 Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/723 45 22, GSM: 031/684 212, www.b-dent.com

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.

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

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

Ultralab, ultrazvočna diagnostika

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

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
 Gosposvetska ulica 6, Kranj
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
 Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

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

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

Dermatologija

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

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

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

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

YongPing Wang s.p.

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

Bioresonanca

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

Lekarne

SPLETNA LEKARNA LEKARNE LJUBLJANA lekarna24ur.com Najboljša spletna destinacija za vaše zdravje vse dni v letu, 24 ur na dan. Nudimo zdravila brez recepta, prehranska dopolnila, kozmetiko, medicinske pripomočke ter ostale izdelke za nego in dobro počutje s 5 % nižjimi spletnimi cenami*. Brezplačna navadna dostava pri nakupu nad 50 EUR in vsak 1. torek v mesecu ne glede na vrednost nakupa. Možnost osebnega prevzema izdelkov.
Nagradujemo zvestobo. www.lekarna24ur.com
 *Ne velja za zdravila brez recepta.

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

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

Solne terapije

Solna soba Sonce
 Si želite novo energijo, imate zdravstvene težave in ste izčrpani? Prepričajte se v blagodejnost solnih terapij v solni sobi Sonce!
 Čakajo vas posebne ugodnosti, pokličite nas na telefon 041 419 266.
 Smo v poslovnem centru Sonce v Rogaški Slatini.

NegaEzoterika, Solna soba
 Solne terapije za male in velike. Masaža, limfna drenaža, nega telesa
www.negaezoterika.si
 Rožna dolina c. IX/25, Lj. tel.: 041 547 539

Medicinski pripomočki

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

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSJOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.

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

Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročnico

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

MEDIGO zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava. Gradnikove brigade 53, Nova Gorica

Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Vivasan d.o.o.

Ljubljanska cesta 22, Novo mesto.

Tel.: 07/39-309-14

Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročnico zdravnik.

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljica, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamenkarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Euro-park, 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, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Olandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Olandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravno prehrano, naravno kozmetiko, Trznica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/7110829, zakladi.koseze1@gmail.com, www.zakladinarave.si

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 24, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA ALAJA Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!

Vodnikova cesta 123A, Ljubljana

www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

www.optika-keber.si, optika.keber@siol.net

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 Glešič, Boris Glešič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

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

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

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

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

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

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

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE

Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje

Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00

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

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si

Odprto vsak dan: 9.00 – 19.00

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Šempeter

Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677

optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si

Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljša storitve že 23 let.

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

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana

Tel.: 041 401 600, www.salonave.si

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!

Tel.: 051 735 906

Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom.

Privoščite razvajanje vašim stopalom!

ABC mozaik

Fructal predstavlja novost – Natura sadne ploščice

Odlične Sadne Ploščice so na voljo v treh okusih: Sliva, Malina – Rdeča Pesa in Korenje – Pomaranča.

Sadne ploščice so funkcionalni prigrizek

z visoko vsebnostjo prehranskih

vlaknin in visokim sadnim deležem

najmanj 88 % sadja. So brez dodatnih

nih sladkorjev, vsebujejo naravno

prisotne sladkorje iz sadja.



Močno delovanje pri oslabilnem mehurju

Oslabljen mehur je pogosta težava – zaradi tega trpi

približno vsaka 4. ženska. Zgodi se lahko že pri smejanju

ali kihanju: voda uhaja neprosto voljno. Dr. Böhm® Buča

tablete za ženske krepijo delovanje mehurja in mišicev

medeničnega dna na povsem naraven način in

tako zlasti po nosečnosti

ali med meno poskrbijo za

boljšo kakovost življenja.

www.dr-boehm.si



VEGAN - za vegane in vegetarijance

V lekarnah je na voljo novo pre-

hransko dopolnilo Nutrilab Vegan,

zasnovano posebej za vegane in

vegetarijance.

Vegan vsebuje hranila, katerih pri

tovrstnem načinu prehranjevanja

običajno primanjkuje: cink, železo,

kalcijski jod, esencialno aminokislino

lizin ter vitamine B2, B12 in D2.



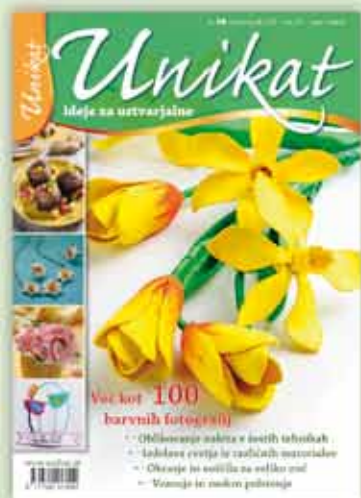
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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

Kdo se boji kontaktnih leč?

Kontaktne leče so dandanes precej razširjen pripomoček za vid, še posebej med mlado populacijo. Pri njihovi uporabi pa ne smemo pozabiti na nekaj pomembnih stvari, ki nam zagotavljajo udobno in varno nošenje.

Avtorja: **Jaka Kukovič in Matjaž Mihelčič, Društvo očesnih optikov Slovenije**

Pregled za kontaktne leče traja nekoliko dlje kot pregled za očala. Poleg meritve dioptrije specialist za kontaktne leče* določi še krivino roženice ter preveri stanje prednjega očesnega segmenta z biomikroskopom. Poleg tega nas temeljito izpraša o željah in potrebah glede nošenja leč ter tudi o težavah z očmi v preteklosti, ki bi lahko imele vpliv na nošenje leč ali ga celo onemogočale. Če ne ugotovi nobenih posebnosti, v oko vstavi testne leče. Te se med seboj ne razlikujejo le po dioptriji in materialu, temveč tudi po ukrivljenosti (t. i. bazni krivini), po premeru, po obliki robu, premeru optičnega dela leče in še nekaterih lastnostih. Po nekajminutnem privajanju specialist z biomikroskopom preveri, če leča ustrezno leži na očesu. Ravno ta korak je najpomembnejši, saj je krivina roženice običajno merjena zgolj v nekaj točkah, kar pomeni, da ne dobimo popolne slike o njeni obliki. Leča mora biti primerno gibljiva in mora dobro centrirati, sicer lahko na daljši rok nastopijo težave. Zmotno je mišljenje, da bomo neustreznost leč zaznali sami; še posebno manj občutljivi ljudje lahko težave zaznajo šele takrat, ko je nekaj hudo narobe. Zato je zelo pomembno, da pregled za leče opravimo vsaj enkrat letno, kjer očesni strokovnjak ne preveri samo spremembe dioptrije, ampak tudi druge spremembe očesnih struktur. Če se to zgodi, predlaga drugačen režim nošenja, drug tip leče, menjavo tekočine za nego leč, včasih tudi napotitev na zdravljenje. V primeru rednih kontrol je možnost nepopravljivih posledic bistveno manjša, kot če se na pregled oglasimo vsakih nekaj let oziroma šele takrat, ko opazimo poslabšanje vida.

Tudi pri želji po menjavi tipa leče ali režima nošenja se moramo posvetovati s strokovnjakom. Četudi bazna krivina ter premer leče

ostaneta nespremenjena, še ne pomeni, da je nova leča enako ustrezna kot stara. Ne samo da se dizajn ter material leče med proizvajalci razlikujejo, tudi pri istem proizvajalcu so razlike med posameznimi modeli. Zelo pomembno je, da upoštevamo rok uporabe, ki ga priporoča proizvajalec (če specialist ne svetuje drugače). V primeru mesečne leče to ne pomeni, da jo lahko nosimo tridesetkrat, temveč to, da je leča od odprtja in prvega stika z očesom uporabna trideset dni. Takoj ko pride leča prvič v stik z očesom, se na njej začnejo nabirati depoziti s solznega filma. Ne glede na učinkovitost tekočine in mehansko čiščenje leče, oblog ne moremo povsem odstraniti s površine. Če je teh več, lahko poslabšajo udobje nošenja ter privlačijo bakterije, ki povzročijo vnetja, v nekaterih primerih tudi s trajnimi posledicami. Poleg priloženega roka uporabe je zelo pomembno upoštevati navodila za rokovanje z lečami.

Tveganje za infekcijo roženice

Pred uporabo leč v izjemnih razmerah se posvetujemo s strokovnjakom, ki oceni, ali uporaba leč predstavlja tveganje. Na splošno velja, da se moramo izogibati visokim temperaturam, nečisti vodi ter prašnim prostorom. Še posebej tvegana je uporaba v stoječi sladki vodi, ki je nemalokrat leglo bakterije akantamebe, zaradi katere lahko tudi oslepimo, zato moramo pri plavanju obvezno uporabljati plavalna očala. Tudi če želimo leče nositi v »podaljšanem režimu« oziroma z njimi spati, se posvetujemo s strokovnjakom. Novejši materiali kontaktnih leč imajo sicer zadostno prepustnost kisika, da to uradno omogočajo, vendar je tudi pri takšnih lečah tveganje za infekcijo roženice nekajkrat večje, kot če z lečami ne spimo, saj med spanjem pod lečo stoji solzni film, v katerem se lahko nahajajo mikrobi, ki uspejo ponoči napasti naš organ za vid. Večina strokovnjakov zato odsvetuje spanje z lečami, tudi občasno.

Leče za daljavo in bližino

Proizvajalci danes izdelujejo kontaktne leče ne samo v višjih dioptrijah, ampak je možna tudi korekcija višjega astigmatizma. Novejši

sistemi stabilizacije leč preprečujejo rotiranje leče, kar pomeni, da je tudi sama ostrina vida bolj konstantna. Poleg dnevnih, štirinajstdnevnih ter mesečnih kontaktnih leč za korekcijo na daleč so na voljo tudi progresivne kontaktne leče, s katerimi lahko vidimo ostro na daljavo in bližino tudi po štiridesetem letu. Če leče z vašimi parametri niso dosegljive med standardnimi, pa je mogoče naročiti tudi mehke individualne leče, narejene posebej za vas. Te pridejo prav ne samo pri visokih dioptrijah, temveč tudi pri nestandardnih oblikah roženice. Za posebno visoke dioptrije in roženice nepravilnih oblik so primernejše in varnejše t. i. trde plinopropustne leče (RGP), v naših krajih imenovane tudi »poltrde leče«. Pri teh lečah praktično ni omejitev glede parametrov; z njimi dosežemo tudi še nekoliko boljši vid kot z mehкими lečami, a je obdobje privajanja precej daljše.

Previdno zaradi skladiščenja

Po opravljenem pregledu ter preizkusnem obdobju s kontaktnimi lečami si lahko priskrbimo zalogo za nekaj časa. Če kupujemo leče preko spleta, moramo vedeti, da posamezni tipi leč med seboj niso zamenljivi, ter da moramo, v primeru, da želimo drugačne leče, nazaj na pregled k specialistu. V nekaterih državah je mogoče nakup (v optiki ali na spletu) le v primeru, da od zadnjega pregleda pri specialistu še ni minilo eno leto. S tem želijo regulatorji obvarovati uporabnike pred zapleti, ki nastanejo zaradi malomarnega odnosa do kontaktnih leč. Uradni dobavitelji opozarjajo tudi na to, da leče in tekočine za vzdrževanje, ki jih naročimo v državah zunaj EU, niso vedno primerno skladiščene; zaradi nihanja temperatur pri transportu so lahko oporečne že pred odprtjem.

Kot vidimo, je nošenje kontaktnih leč lahko povezano z nekaterimi tveganji. A če se držimo priporočil, so danes leče zelo varen način korekcije vida, primeren za vse vrste napak vida in vse starosti upravnikov.

**optometrist ali oftalmolog, glede na ureditev v posamezni državi.*



$$\left(\frac{2}{x} - \frac{5}{y}\right) : \left(\frac{3}{x} + \frac{4}{y^2}\right) = \frac{2y - 5x}{xy} : \frac{3y^2 + 4x}{y^2} =$$

$$= \frac{(2y - 5x) \cdot y^2}{xy(3y^2 + 4x)} = \frac{2y^2 - 5xy}{3y^2 + 4x}$$

$$6\sqrt{28x^5} = 12x^2\sqrt{7x}$$

$$5\sqrt{6} / 3\sqrt{12} = \frac{5}{3\sqrt{2}} \left(= \frac{5\sqrt{2}}{6} \right)$$

$$\frac{\sqrt{6}}{2\sqrt{2} - \sqrt{3}} = \frac{\sqrt{6}(2\sqrt{2} + \sqrt{3})}{8 - 3} = \frac{4\sqrt{3} + 3\sqrt{2}}{5}$$

NA VOLJO V LEKARNAH

Proizvajalec: IRB – Laboratoires Nutrisante, 85 612 Montaigu, Francija
 Uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o., Karlovska cesta 1, Ljubljana

- pripomore k izboljšanju mentalnih in fizičnih zmogljivosti ✓
- vitamin C pripomore k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ✓
- pripomore k boljšemu pomnenju in koncentraciji ✓
- Vitamini C, E in B2 imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. ✓



Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 04/51 55 880

Revija Unikat



Ustvarjajte s pomladno številko!

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



IZI
mobili
Vgradne omare
in pohištvo po meri

www.izi-mobili.si