

ABCzdravja

Marec 2018

Leto 13
Številka 3

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Alergija ali
pomladanska
utrujenost?

Nosečnost in
sladkorna bolezen

Voda v kolenu?

Možgane
razvijamo tudi v
odraslosti

Otrok ne bi
smeli zavijati v
»celofan«

Maščobne kisline
in vpliv na zdravje



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Ozelenimo
vaše ideje

www.greenmodul.com



Velikonočni Unikat je na voljo!

Naročilo na
WWW.UNIKAT.SI

Več informacij na strani 45!



Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA ?**

Thiogamma[®] 600mg POMAGA*

tioktinska kislina



Zdravilo vam lahko olajša tegobe in pomaga pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja nog in rok
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.

*** Nove slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, 2016 priporočajo uporabo TIOKTINSKE KISLINE pri zdravljenju diabetične nevropatije.**



www.woerwagpharma.si

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018





Hospic
Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

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

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

salomon
PRINT

Kolofon

Letnik 13, številka 3,
marec 2018
Število izvodov: 92.000

Izdatelj: 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:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

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

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

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni stra-
ni www.abczdravja.si.

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebine,
ki so navedene v oglašnih sporoči-
lih. V reviji so podana mnenja avtor-
jev, uredništvo za pravilnost njih-
vih mnenj ne odgovarja.

Vsebina revije

- 4 Spomladanska utrujenost.
Alergija?
- 6 Kaj so avtoimunske bolezni?
- 8 Eozinofilne bolezni prebavil
- 10 O nosečnosti sladkorni
bolezni
- 12 Operacija prostate in zapleti
- 16 Načini onkološkega zdravljenja
- 20 Voda v kolenu?
- 22 Možgane razvijamo tudi v
odraslosti
- 25 Nestabilno koleno
- 28 Erozija – ko kopnijo zobje
- 30 Vaginizem – »nožnica v paniki«
- 32 Upadanje mišične mase
- 34 Otrok ne bi smeli zavijati v
,celofan‘
- 38 Brez melatonina ni dobrega
spanja
- 41 Maščobne kisline in vpliv na
zdravje
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
predstavlja sačinjenost

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkanje
škratice • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Spomladanska utrujenost se najpogosteje izraža kot pomanjkanje energije in sprememba razpoloženja, spomladanske alergije pa prinašajo kihanje, kašljanje, rdeče, otečene ter solzne oči, rdečo in srbečo kožo ...

B Telo potrebuje svoj čas, da se prilagodi spremembam, ki jih prinese nov letni čas.

C Alergija nastane zaradi napake imunskega sistema.



Spomladanska utrujenost. Alergija?

Kaj kmalu bo tu pomlad in spet bomo večkrat slišali o spomladanski utrujenosti, v večji meri pa se bodo začele tudi alergije, katerih obseg in pogostost se bosta s cvetenjem rastlin seveda še krepila. Kakšne tegobe prinaša ta prehod v nov letni čas? Bo to spet tista neljuba pomlad? Kako čim bolje in lažje prebroditi to obdobje? Se lahko nanj pripravimo? Morda letos v zimskem obdobju niste ravnali preventivno, zato poskrbite, da bo prihodnjič drugače.

Avtorica: **Katja Štucin**

Pozimi se v našem telesu na več nivojih odvijajo zelo drugačni procesi, kot ko se dan začne daljšati in postane svetleje. Po besedah Ane Švigelj, dr. med., spec. druž. med., dogajanja do neke mere vodijo hormoni, pozimi prevladujejo drugi hormoni kot spomladi. »Zaradi pomanjkanja svetlobe se pozimi izčrpajo zaloge serotonina, 'hormona sreče' in prevladuje melatonin, 'spalni hormon'. Daljšanje dneva prinese več svetlobe in zato se

sinteza serotonina spomladi pospeši, razmerje med serotoninom in melatoninom se začne obračati. Poveča se tudi tvorba endorfinov, ki sicer povzročajo ugodje, in spolnih hormonov, estrogena in testosterona, ki med drugim povečajo željo po spolnosti. Skratka tudi v našem telesu se začne dogajati 'pomlad' kot nekakšno 'prebujanje življenja'. To je sicer lepo, je pa tudi sprememba, zato telo potrebuje svoj čas, da se nanjo prilagodi. Dokler pa se ne vzpostavi novo ravnoesje hormonov, to občutimo kot breme, povečano utrujenost. Spremembe se zgodijo tudi denimo na področju izrabe energije. Pozimi je naša presnova drugače naravnana kot spomladi. Ker moramo ohranjati stalno telesno temperaturo, nam bolj diši močnejša hrana z več maščobami in ogljikovimi hidrati. Če se poleg tega še manj gibamo in jemo hrano, revno z vitamini in minerali, imamo več možnosti, da nas doleti spomladanska utrujenost. Spomladi pa se nam presnova pospeši, telo porablja več energije in tudi to seveda lahko pripomore k občutku utrujenosti.« Spomladanska utrujenost je torej možno stanje

organizma in nikakor ni le izgovor. Najpogosteje se izraža kot izčrpanost, zaspanost, brezvoljnost, skratka pomanjkanje energije, pa tudi kot sprememba razpoloženja: nemir, razdražljivost, pri nekaterih lahko kot večja občutljivost na vremenske spremembe, omotičnost, glavobol, bolečine v sklepih, itd. Po navadi traja od dva do tri tedne, in sicer v časovnem obdobju od sredine marca do sredine aprila.

Pomlad prinese tudi nekatere alergene

V pomladanskih mesecih torej pride ne samo do hormonskih sprememb v telesu, ampak tudi do razcveta narave, ki pa ne prinaša samo veselja ter nekoliko toplejših sončnih žarkov, ki smo jih tako željni, ampak lahko dodatne tegobe. Mnoge ob misli na razcvet narave oziroma posledično cvetni prah kar zmrzi. Prva misel so alergije in z njimi težave, kot so kihanje, kašljanje, rdeče, otečene ter solzne oči, rdeča in srbeča koža ... Ste opazili večjo razširjenost alergij ali če se vprašate drugače, poznate vedno več ljudi, ki se soočajo z njimi?

Še več, alergije grenijo tudi vaše življenje? Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so alergijske bolezni dejansko v sodobnem svetu vse pogostejše, povezane so namreč s spremembami življenjskega sloga in okolja. »Na težo in pogostost pojavljanja alergijskega obolenja vplivajo številni dejavniki, kot so podnebne spremembe, urbanizacija, onesnaženost zraka, sprememba izpostavljenost alergenom, uničenje naravne flore, razširjanje tujerodnih vrst rastlin in tudi drugi dejavniki.« Seveda na pogostnost pojavljanja alergij med drugim vplivajo še starost, spol in zelo pomembno – genetski dejavniki. Kot še izpostavljajo v omenjenem inštitutu, naj bi imelo v Evropi 35 % populacije vsaj občasno simptome alergijskih bolezni. V preteklih letih se je povečevala predvsem pojavnost astme in alergijskega rinitisa, novejša raziskave pa so potrdile povečanje prehranskih alergij.

Si lahko pomagamo?

V primeru, da poznate vzroke svojih težav, se boste lažje soočili z njimi. Če imate sezonsko alergijo, se izogibajte alergenom v največji možni meri. Spremljajte informacije o pojavnosti pelodov. Prav tako se v primeru znane preobčutljivosti za hrano, zdravila, mačjo dlako ... tem izogibajte oziroma odstranite pršice in prah v stanovanju, če je to težava. Preventiva je zagotovo veliko boljša kot kurativa. Telo je že tako ali tako dovolj obremenjeno s strupi iz okolja, zato moramo konstantno težiti k temu, da jih vanj ne vnašamo še več. Sami res lahko veliko naredimo tudi, da čim hitreje premagamo spomladansko utrujenost. Zelo pomaga redna telesna dejavnost, še najbolje na svežem zraku. Začnemo seveda postopoma, s sprehodi po ravnem, najmanj 30 minut vsaj trikrat tedensko, potem se priporoča stopnjevanje hitrosti hoje ter nagiba terena. Ob tem nikakor ne sme umanjati kakovosten ter zadosten spanec, zdravo prehranjevanje z dovolj vitamini, minerali ter beljakovinami in pitje ravno prave količine tekočine, se pravi vode, nesladkanih čajev ... Kar pa je še pose-

»Bodimo pozorni in se poslušajmo, tudi telo je namreč zelo zgovorno. Torej, v prvi vrsti poskrbimo, da naše življenje ne bo preveč stresno, saj lahko ravno negativni stres vpliva na delovanje imunskega sistema.«

bej pomembno, je, da živimo tako, da se bomo čutili čim bolj izpolnjeni. Če bomo zadovoljni sami s sabo in s svojim načinom življenja, nam bo veliko bolje. Potrudimo se zadovoljiti svoje duševne in duhovne potrebe. Bodimo pozorni in se poslušajmo, tudi telo je namreč zelo zgovorno. Torej, v prvi vrsti poskrbimo, da naše življenje ne bo preveč stresno, saj lahko ravno negativni stres vpliva na delovanje imunskega sistema. Slednje je povezano tudi z alergijami. Kot izpostavljajo na Kliniki Golnik, alergija pravzaprav nastane zaradi napake imunskega sistema. »Imunski sistem se je v evoluciji razvil zato, da nas brani pred škodljivostmi iz okolja. Sestavlja ga zapleten preplet obrambnih mehanizmov; od fizičnih pregrad, kot so recimo koža in sluznice, do obrambnih celic, ki bodisi izločajo protitelesa bodisi so sposobna pojesti tujo snov ali škodljivca (npr. virus ali bakterijo). Posledica obrambe pred škodljivci je vnetje, ki škodljivca obvlada in odstrani. Da nas imunski sistem lahko brani, mora znati ločiti lastno od tujega in škodljivo od neškodljivega. Pomembna značilnost imunskega odziva je imunski spomin. Ko se ta prvič sreča z določeno vrsto tujka, potrebuje več časa, da vzpostavi odziv. Ob naslednjem srečanju je reakcija veliko hitrejša in intenzivnejša.«

BIOTTA WELLNESS TEDEN

Biottin paket WELLNESS teden je zasnovan za prečiščevanje vašega telesa. V teku WELLNESS tedna boste prečistili svoje telo, mu dali nov polet ter pridobili posebno lepoto. Vsebuje kvalitetne biološke sadne in zelenjavne sokove, ki bodo vaše telo oskrbeli z najvažnejšimi vitamini in minerali.

KOMPLET WELLNESS TEDEN vsebuje:

- 2x Biotta Vita 7 sadno-zelenjavni koktel 500ml,
- 2x Biotta sliva smokva 500ml,
- 2x Biotta paradižnik 500ml,
- 2x Biotta zelenjavni koktel 500ml,
- 3x Biotta wellness koktel 500ml,
- 100 g Bio laneno seme,
- 75 g Bio zeliščni čaj.



Wellness paket lahko kupite v trgovinah zdrave hrane, v bio trgovini Maximarket, Ljubljana ali na naslovu po povzetju.

Uvoznik in zastopnik: **Pretti** prosto karant Nikole Tesle 12a, Ilirska Bistrica
tel. 041/ 846-594, 051/219-791, 05/714-1688
mail: pretti@siol.net

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
predstavlja sačinjenost

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkarije
Slatkosti • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Pri avtoimunski bolezni se zgodi napačna »akcija« imunskega sistema, ki napade lastne celice in tkiva.

B Kronično vnetje ima veliko škodljivih vplivov na organizem in zdravje – od slabega počutja do nevzdržnih psihosocialnih obremenitev.

C Pri zdravljenju zagonov avtoimunosti so velik napredek prinesla biološka zdravila.

Kaj so avtoimunske bolezni?



Intervju: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med.

Že ob sami besedni zvezi avtoimunska bolezen se zdi, da ne more prinašati nič kaj posebej dobrega. Laično bi lahko rekli, da gre za napad na telo. Posledica je seveda nepravilno delovanje posameznikove notranjosti. Kako? Zakaj? Vse skupaj zveni nekoliko nerazumljivo in zato najbrž potrebujemo dodatna pojasnila, ki jih je prijazno izpostavil **prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., spec. klinične mikrobiologije**, redni profesor ter predstojnik Katedre za mikrobiologijo in imunologijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu sem nakazala splošno razumevanje obravnavane teme. Prav je, da že takoj na začetku pojasnite, kdaj za določeno bolezen rečemo, da je avtoimunska.

Imunski sistem sestavljajo imunske celice, ki so specializirane za napadanje in uničevanje telesu tujih celic – zlasti mikroorganizmov, pa tudi škodljivih lastnih celic, na primer okuženih in tumorskih celic. Pri avtoimunski bolezni pa se zgodi napačna »akcija« imunskega sistema, ki napade lastne celice in tkiva, kot bi šlo za tujek. Posledica je uničevanje lastnih tkiv in organov, te poškodbe na zunaj vidimo kot vnetje. Dolgoročno pa se zaradi okvare določenih lastnih tkiv in organov pojavijo težave zaradi neopravljenih nalog, ki bi jih taka tkiva ali organi morali sicer v organizmu izvajati. Če je, na primer, zaradi avtoimunske bolezni uničena trebušna slinavka, potem človek nima več dovolj hormona insulina, ki ga trebušna slinavka sicer proizvaja, in posledica je sladkorna bolezen. Če je uničen del živčevja, kot pri multipli sklerozi, potem bolniku izpadejo nekatere živčne funkcije in postane denimo ohromel ali ima okvarjen vid.

Za še lažje razumevanje nanizajva nekaj konkretnih bolezni, ki sodijo v ta okvir!

Najbolj razširjene so avtoimunska bolezen ščitnice, revmatoidni artritis, sistemska lupusna bolezen, multipla skleroza,

avtoimunski diabetes, celiakija, chronova bolezen, avtoimunske bolezni ledvic in psoriaza.

Kakšen delež prebivalstva prizadenejo avtoimunske bolezni?

Tiste resnejše, ki jih dovolj jasno diagnosticiramo in tudi zdravimo kot avtoimunske bolezni, prizadenejo okoli 5 % ljudi, primer so multipla skleroza, sistemska lupus, revmatoidni artritis, celiakija. Še več pa je bolezni, pri katerih se o avtoimunskem vzroku sicer sklepa, a zaenkrat še ni jasno potrjen. Primer so kronična vnetja mehurja, endometrioza, sarkoidoza, shizofrenija.

Kakšne posledice na splošno prinašajo avtoimunske bolezni?

Pri avtoimunosti gre za kronično vnetje, ki navadno poteka v zagonih. Ob tem se postopoma okvarja funkcija napadenega organa in zato organizem obremeni izpad funkcije, ki bi jo napadeni organ moral opravljati. Kot omejeno, trebušna slinavka, na primer, ne proizvaja več insulina in posledica je sladkorna bolezen. Po drugi strani pa ima tudi kronično vnetje samo po sebi veliko škodljivih vplivov na organizem in zdravje – od slabega počutja, bolečin, delovne nezmožnosti, okvar imunskega sistema, padca odpornosti proti okužbam pa do nevzdržnih psihosocialnih obremenitev, ki jih prinese taka bolezen.

Verjamem, da je večina zdravljenj, še posebej pa avtoimunskih bolezni, individualno, glede na stanje, potrebe, možnosti vsakega posameznega bolnika. Pa vendarle vas prosim za neko splošno pojasnilo, kako poteka zdravljenje in ali so te bolezni pravzaprav lahko tudi povsem ozdravljive?

Res je, vsak bolnik z avtoimunsko boleznijo je zgodba zase, kajti pri bolezni gre lahko za blage zagone avtoimunosti, ki jih ustavi že mehanizmi kontrole vnetja lastnega telesa (predvsem stresni hormoni) in čisto mogoče je, da taki valovi avtoimunosti samo enkrat ali le nekajkrat v življenju zanihajo do mere, ko to človek občuti kot bolezensko težavo. Druga skrajnost so hudi napadi, ki brez intenzivne terapije in tudi dolgotrajne terapije v smislu zaviranja imunskega sistema ne pojenjajo. Seveda pa ima taka terapija praviloma tudi stranske učinke, zavora imunskega sistema, na primer, zavre avtoimunost, vsekakor pa hkrati prinese tveganje za okužbe, to sta dve plati iste medalje.

Lahko pa tudi v tem oziru govorimo o napredku, novih načinih zdravljenja, zdravilih, kajne?

Pri zdravljenju zagonov avtoimunosti so v primerjavi s širokimi zaviralci imunskega sistema (kortikosteroidi), ki imajo veliko stranskih učinkov, velik napredek prinesla biološka zdravila. Nekatera biološka zdravila delujejo ožje na proces vnetja, ki je vzrok okvar pri avtoimunski bolezni, in s tem nadomeščajo streljanje po celotnem imunskem sistemu, kot to delajo klasična zdravila za avtoimunske bolezni, kot so kortikosteroidi in citostatiki. To pomeni, da ima zdravljenje manj stranskih učinkov. Če pa je način zaviranja vnetja z določenim biološkim zdravilom še zelo blizu kritični motnji, ki je značilna za določeno avtoimunsko bolezen, je tako zdravilo lahko skoraj »čudežno« učinkovito v primerjavi s klasičnimi protivnetnimi zdravili – lep primer je, na primer, zdravljenje crohnove bolezni z biološkimi zdravili, ki zavirajo molekulo TNF.

»Najbolj razširjene so avtoimunska bolezen ščitnice, revmatoidni artritis, sistemska lupusna bolezen, multipla skleroza, avtoimunski diabetes, celiakija, chronova bolezen, avtoimunske bolezni ledvic in psoriaza.«

Velja izpostaviti preventivo, se pravi pomembnost že predhodne krepitev imunskega sistema? Ali kot tak težje, kasneje kolapsira ali se da celo preprečiti kakšen izbruh bolezni?

Vsekakor okužbe močno vplivajo na imunski sistem in logično tudi na pojavljanje bolezni imunskega sistema. Nekatere okužbe lahko pripomorejo tudi k sprožitvi avtoimunske bolezni, zlasti takrat, ko so molekule mikroba zelo podobne človeškimi, in zato imunski sistem ob napadu na mikrob napade tudi podobne človeške molekule, to so na primer nekatere črevesne bakterije, virus hepatitisa C in virus EBV. Tudi nekatera zdravila se vežejo na naše lastne molekule in jih s tem v nekaterih primerih naredijo za tarče imunskemu sistemu. Gotovo pa je z nastankom avtoimunosti povezano kajenje. Prva taka bolezen je Goodpasture sindrom, pri katerem pride do tvorbe protiteles proti bazalni membrani pljuč in ledvic, ki imata podobno strukturo. Poleg tega je kajenje povezano še z avtoimunsko boleznijo, ki napade ščitnico – tiroksikozo. Tudi revmatoidni artritis je pri kadilcih pogostejši in se pojavlja v hujši obliki. V vseh teh primerih nastanek avtoimunske bolezni pri kadilcih povežemo z reaktivnimi molekulami v cigaretnem dimu, te se vežejo na človekove lastne molekule in tkiva in jih spremenijo toliko, da jih imunski sistem prepozna kot tujke.

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

www.xerostom.si

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

**PRIČAKUJEMO VAS
NA TREH LOKACIJAH**

- LJUBLJANA**
ŠESTOVA ULICA 2 **NOVO**
- CELJE**
VODNIKOVA ULICA 3
- MARIBOR**
ŽELEZNIKOVA ULICA 4 **NOVO**

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
predstavlja zanimivosti

Valentinovo • Pust • Velika noč • Kvačkarije • Slatkosti • Nakat

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Posebnosti eozinofilnih bolezni prebavil so neznačilna klinična slika in kronični potek z mogočimi zapleti.

B Bolezen se ponovi, ko z zdravljenjem prenehamo.

C Lokalni kortikosteroidi in dieta za zdaj najučinkovitejši.

Eozinofilne bolezni prebavil



Intervju: prof. dr. Rok Orel

Januarja letos se je v UKC Ljubljana sestala delovna skupina za eozinofilne bolezni prebavil Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano. Ena izmed nalog te skupine je načrtovanje in izvajanje skupnih raziskav, ki vodijo v boljše in bolnikom prijaznejše oblike diagnostike in zdravljenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

V njej nastopajo strokovnjaki iz vse Evrope in ekipa kliničnega oddelka za gastroenterologijo Pediatrične klinike je v njej dejavna od začetka ter sodeluje pri oblikovanju novih evropskih smernic za obravnavo teh bolnikov. Prof. dr. Rok Orel, predstojnik KO za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike, sodeluje tudi v skupini za te bolezni, ki oblikuje svetovne smernice. Dr. Orel izpostavi, kako pomembno je,

da lahko tudi pri nas ponudimo bolnikom naj-sodobnejše terapije in vodenje bolezni, in to šteje za velik dosežek slovenske ekipe, v kateri je poleg njega na tem področju še posebej dejaven tudi doc. dr. Matjaž Homan.

Značilnost teh bolezni je poseben tip vnetja, pri katerem mikroskopsko lahko vidimo veliko tako imenovanih eozinofilnih granulocitov, ki so posebne vnetne celice in sodelujejo pri nekaterih tipih vnetnega odziva, med njimi najpogostejše pri alergijah. Vendar pa alergijsko in eozinofilno vnetje nista povsem enaki. Enako kot alergijske bolezni se tudi pri eozinofilnih boleznih prebavil vnetje pojavi zaradi stika z zunanjimi antigeni in izgine, ko antigen umaknemo. Posebnost eozinofilnih bolezni je izjemno velika intenzivnost in zapleten potek. Če namreč bolezen ostane aktivna, pride do brazgotinjenja in razraščanja vezivnega tkiva. Pri tem intenzivnost simptomov ni edini kazalec aktivnosti vnetja, saj lahko napreduje tudi ob relativno blagih simptomih.

Najpogostejše na požiralniku

Med eozinofilnimi boleznimi prebavil je najpogostejši eozinofilni ezofagitis, torej vnetje požiralnika. To bolezen so prvi opisali pred dobrimi dvajsetimi leti. Prof. dr. Rok Orel: »Vprašanje, ali so jo takrat šele prepoznali kot nekaj novega ali je šlo za bolezen, ki se je takrat začela na novo pojavljati. Pri pregledu vzorcev za nekaj let nazaj smo ugotovili, da gre za bolezen, ki je bila prej izjemno redka in se je bolj ali manj začela na novo pojavljati. Tako kot velja za alergijske bolezni, tudi pojavnost te bolezni narašča, čeprav ne poznamo vzrokov za to.«

Bolezen se lahko pojavlja v katerem koli življenjskem obdobju. Kaže se z različnimi simptomi, pogosto zelo nespecifičnimi, še posebno pri majhnih otrocih: bruhanje, polivanje, zavračanje hrane. To so simptomi, ki jih zlahka zamenjamo s kakšno drugo, predvsem z gastroezofagealno refluksno boleznijo. Kasneje je najznačilnejši občutek težkega požiranja hrane ali celo dejansko zatikanje hrane v požiralniku.

To se zgodi zaradi vnetnih sprememb v požiralniku. V začetni fazi se te spremembe po besedah našega sogovornika lahko pozdravijo in se požiralnik normalizira. »Žal se bolezen v večini primerov ponovi, če z zdravljenjem prenehamo. V kasnejših fazah so spremembe trajne, pride do brazgotinjenja, zožitve požiralnika. Tak požiralnik, tudi če ga razširimo, nikoli več nima normalne gibljivosti. Drugi znaki so lahko še bolečina, regurgitacija želodčne vsebine, podobno kot pri refluksni bolezni.« Kako pa se postavi diagnoza? »Diagnozo lahko postavimo le z endoskopijo v kombinaciji s histologijo: rutinsko vzamemo vzorce požiralnika in jih damo v laboratorijski pregled. V določenih primerih se namreč sprememb na zunaj ne vidi, funkcija požiralnika pa je zaradi vnetja vendarle okrnjena.«

Različne oblike zdravljenja

Kot pove dr. Orel, so raziskave pokazale, da se pomemben delež bolnikov – do 50 % – odzove na zdravljenje s protikislinskimi zdravili. »Zaradi tega smo nekaj časa razmišljali o povezavi z refluksno boleznijo. Tudi tisti bolniki, pri katerih ni zatekanja želodčne kisline v požiralnik,

so se na ta zdravila ugodno odzivali. Zato smo ugotovili, da imajo ta zdravila tudi določene protivnetne učinke. Drugi način zdravljenja, ki je značilen za alergijske bolezni, so izločevalne diete. Iz hrane skušamo izločiti tiste alergene, ki povzročajo vnetje pri konkretnem posamezniku. Težko pa je prepoznati, kateri antigeni so to. Raziskave so pokazale, da so diete, ki jih osnujemo na podlagi različnih vrst alergoloških testov, bodisi krvnih bodisi kožnih, razmeroma malo uspešne. Ti testi namreč pokažejo le na senzibilizacijo imunskega sistema, ni pa rečeno, da antigeni, na katere je imunski sistem občutljiv, nujno povzročajo tudi klinično reakcijo. In tudi ni rečeno, da neki drugi antigeni, ki jih s temi testi ne moremo prepoznati, reakcije ne povzročajo.«

Jesti kot astronaut?

Že pred leti so začeli uporabljati izkustvene diete, pri katerih se iz hrane izločijo tisti antigeni, ki pri največjem številu ljudi povzročijo alergijski odziv: mleko, jajca, pšenica, soja, oreščki, morski sadeži in ribe. Takšna dieta je v razmeroma visokem odstotku (do 70 %) bolnikov uspešna in vnetje izgine. Ker je zelo omejujoča, postopno uvajajo nazaj določena živila, ob tem pa so potrebne ponavljajoče se gastroskopije. Težava ostaja tudi pri tistih nekaj bolnikih, ki se ne odzovejo celo na tako restriktivno dieto. Zato danes razmišljajo o tem, da bi začeli dieto z izločenim manjšim številom antigenov in večina bolnikov ne bi potrebovala več kot dve izločeni živila. »Vendar smo ljudje lahko alergični na kar koli in dela bolnikov ne bomo mogli uspešno zdraviti z izločevalnimi dietami. Res so raziskave pokazale, da na elementarno dieto, pri kateri posameznik beljakovino razgradi do posameznih aminokislin, odreagirajo skoraj vsi bolniki.« Gre za astronautsko hrano – elementarne formule so razvili v vesoljski agenciji NASA pred petdesetimi leti za potrebe enostavne prehrane vesoljcev. Šele kasneje se je pokazala tudi njihova uporabnost v medicini. S takšno dieto se stanje po mesecu ali mesecu

»Značilnost teh bolezni je poseben tip vnetja, pri katerem mikroskopsko lahko vidimo veliko tako imenovanih eozinofilnih granulocitov, ki so posebne vnetne celice in sodelujejo pri nekaterih tipih vnetnega odziva, med njimi najpogosteje pri alergijah.«

in pol umiri. Vendar pa je elementarna dieta na dolgi rok nevzdržna. Konec koncev jemo tudi iz užitka in ne le, da bi vnesli v telo vse snovi, ki jih nujno potrebujemo za življenje. Žal se eozinofilno vnetje običajno ponovi, ko z dieto prenehamo.

Tretja vrsta zdravljenja so protivnetna zdravila, še pove dr. Orel. Med temi so se kot uspešni izkazali le kortikosteroidi. Upora-

bljamo take, ki imajo lokalno delovanje. Imajo zelo malo stranskih učinkov v primerjavi s sistemskimi kortikosteroidi, še vedno pa se tudi nekaj takšnih absorbira in ker gre za dolgotrajno jemanje zdravila, so tudi majhni stranski učinki lahko pomembni. Raziskave gredo v smeri ugotavljanja, kaj za organizem pomeni dolgotrajno jemanje takšnih zdravil in kaj bolnike pri tem ogroža.

Kateri pristopi pri diagnosticiranju in zdravljenju bi bili do bolnikov prijaznejši? Prof. dr. Rok Orel: »Pri diagnosticiranju iščemo manj invazivne teste od ponavljajočih se gastroskopij in biopsij. Že če bi lahko vzorce tkiva pridobili iz požiralnika na manj agresiven način, bi to nekaj pomenilo. Gleda se tudi na to, ali bi bili lahko v krvi, slini ali blatu kakšni kazalniki, predvsem vnetni citokini, ki bi nam kaj povedali. Na področju zdravljenja iščemo predvsem najmanj obremenjujočo dieto, pri kortikosteroidih raziskujemo, kakšni so najboljši odmerki, ki so pri večini bolnikov učinkoviti ter hkrati povzročajo najmanj stranskih učinkov. Pri vseh oblikah zdravljenja nas zanima, kaj pomeni takšno zdravljenje dolgoročno ter kakšni naj bi bili vzdrževalni odmerki, ko že dosežemo umiritev bolezni ter samo želimo preprečiti, da bi se ta ponovila. Odprto ostaja vprašanje, ali ta bolezen pri nekaterih bolnikih po določenem času povsem izzveni. Pri nekaterih bolnikih bi morda lahko povsem prenehali z zdravljenjem. Odprto je tudi vprašanje, s čim zdraviti bolnike, ki se ne odzivajo na nobeno od zdaj znanih zdravljenj. Iščemo nova zdravila ali novo uporabo že znanih zdravil, ki so učinkovita pri zdravljenju drugih bolezni. Preskušajo se na primer biološka zdravila, ki se uporabljajo pri zdravljenju kroničnih črevesnih vnetnih bolezni.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Iberogast®

Moč narave in znanosti

Lajša številne prebavne težave*:

- bolečine/krči v trebuhu
- polnost
- napihnjenost

www.iberogast.si

*Navodilo za uporabo. Iberogast® zdravilo rastlinskega izvora. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

LSJ MKT 01/2018 2378



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Nosečnostno sladkorno bolezen odkrivamo s presejalnim obremenilnim testom z glukozo med 24. in 28. tednom nosečnosti.

B Pri nosečnicah z dobro urejenim krvnim sladkorjem so zapleti pri materi in otroku redki.

C Pomembno je vzdrževati zdrav življenjski slog.

O nosečnostni sladkorni bolezni



Intervju: dr. Marjeta Tomažič, dr. med.

Nosečnostna sladkorna bolezen (gestacijski diabetes) se prvič pojavi v času nosečnosti in po porodu izzveni; če je ne zdravimo, povzroča zaplete pri materi in plodu. Število žensk, ki zbolijo za to obliko sladkorne bolezni, se povečuje. Pri njih je tudi veliko tveganje, da bodo pozneje v življenju zbolele za sladkorno boleznijo tipa 2. O tej bolezni in njenem zdravljenju smo se pogovarjali z diabetologinjo **dr. Marjeto Tomažič, dr. med.**, ki vodi Oddelek za ambulantno diabetološko dejavnost v UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kdaj v nosečnosti se najpogosteje pojavlja nosečnostna sladkorna bolezen?

Nosečnostna sladkorna bolezen se pojavi v nosečnosti in izgine po porodu. Najpogostejša je po 24. tednu nosečnosti. Ker se povečuje število žensk v rodni dobi s sladkorno boleznijo tipa 2, je mogoče, da zanosi ženska, ki ji sladkorna bolezen pred nosečnostjo ni bila odkrita. Svetovna zdravstvena organizacija in druge mednarodne ter slovenske smernice zato priporočajo, da nosečnico že ob prvem pregledu pri ginekologu napotimo v laboratorij za določitev koncentracije glukoze na tešče (osem ur po zadnjem obroku).

Kdaj se opravlja presejalni test pri nosečnicah? Se opravlja pri vseh?

Če ob prvem pregledu ne odkrijemo sladkorne bolezni, pri vseh nosečnicah v obdobju med 24. in 28. tednom opravimo presejalni test, ki je hkrati tudi diagnostični – to je obremenitev s sladko tekočino, v kateri je raztopljeno 75 g glukoze. Ta test imenujemo 75-gramski oralni glukozni tolerančni test.

Kateri so najpogostejši vzroki za nosečnostno sladkorno bolezen? Pri katerih skupinah nosečnic je tveganje večje?

Sladkorna bolezen se v nosečnosti pojavi zaradi premajhne sposobnosti trebušne slinavke, da bi povečala izločanje insulina, po katerem so potrebe v nosečnosti večje. Pogo-

stejša je pri debelih ženskah in ženskah s prekomerno telesno težo. Dejavniki tveganja je tudi sladkorna bolezen v ožji družini in pri sorojencih. Pri debelih ženskah je že pred nosečnostjo prisotno bolezensko stanje, ki ga imenujemo odpornost na insulin. To je stanje, ko se tkiva organizma ne odzivajo več normalno na hormon insulin in ta ne more več učinkovati v procesih, za katere je namenjen. Pri normalno prehranjenih nosečnicah pa pojav sladkorne bolezni v nosečnosti razkrije degenerativne procese v trebušni slinavki, ki zmanjšujejo sposobnost celic za izločanje insulina.

Kateri so simptomi nosečnostne sladkorne bolezni?

Nosečnostna sladkorna bolezen se pojavi brez znakov, zato je pomembno, da pregledujemo vse nosečnice z namenom, da bi odkrili sladkorno bolezen že ob prvem pregledu in nato še med 24. in 28. tednom, kar sem že opisala.

Katere zaplete povzroča pri nosečnicah?

Od učinkovitosti zdravljenja nosečnostne sladkorne bolezni je odvisno, ali se bodo pojavili zapleti pri nosečnici in otroku. Najpogostejši zapleti pri nosečnicah so vnetja sečnih poti, arterijska hipertenzija, povečana količina plodovne tekočine, preeklampsija in prezgodnji porod.

Kako vpliva na zdravje ploda?

Hiperglikemija lahko povzroči številne zaplete pri plodu, ki lahko ogrozijo njegovo življenje. Glukoza prosto prehaja v posteljico, njena raven v otrokovi krvi je enaka ravni v materini krvi. Povečana koncentracija glukoze pri nosečnici povzroči pri plodu povečano izločanje insulina, kar ima za posledico čezmerno kopičenje maščobnega tkiva, povečajo se tudi nekateri notranji organi. Pospešeno je dozorevanje skeleta. Novorojenček ima pogosto porodno težo večjo od 4000 g, kar je vzrok za večje število porodnih poškodb in carskih rezov pri nosečnicah z nosečnostno sladkorno boleznijo. Moteno je lahko tudi delovanje notranjih organov pri otroku, kar lahko povzroči dihalno stisko, izrazito zlatenico in hipoglikemijo, pa tudi motnje v uravnavanju ravni kalcija in magnezija pri otroku po rojstvu. Zapleti so povezani z urejenostjo glikemije med nosečnostjo; pri nosečnicah, ki imajo urejeno glikemijo, ni posledic pri novorojencu. Debelost nosečnice pa je dodaten in neodvisen dejavnik tveganja za pojav nekaterih zapletov pri materi in otroku.

Kako zdravimo nosečnostno sladkorno bolezen? Ali nosečnice smejo jemati zdravila za zdravljenje diabetesa?

Nosečnostno sladkorno bolezen lahko v večini primerov uspešno zdravimo z nefarmakološkimi ukrepi – to je z natančno predpisano prehrano in redno telesno dejavnostjo, ki se seveda prilagodi nosečnici. Če takšno nefarmakološko zdravljenje ne zadoštuje, je še vedno »zlati standard« zdravljenje z insulinom, ki je najuspešnejše za uravnavanje koncentracije glukoze v krvi. Je tudi najbolj varno za otroka, saj insulin ne prehaja skozi posteljico. Nosečnostno sladkorno bolezen zdravimo s tabletami le po natančni presoji in le v primeru, ko za nosečnico ni primerno zdravljenje z insulinom.

Kakšno prehrano priporočate nosečnicam, ki so zbolele za diabetesom?

»Od učinkovitosti zdravljenja nosečnostne sladkorne bolezni je odvisno, ali se bodo pojavili zapleti pri nosečnici in otroku. Najpogostejši zapleti pri nosečnicah so vnetja sečnih poti, arterijska hipertenzija, povečana količina plodovne tekočine, preeklampsija in prezgodnji porod.«



Če strnem v enem stavku: priporočam jim prehrano z nizkim glikemičnim indeksom, ki naj bo razdeljena na šest obrokov. Za tiste ženske, ki so navajene uživati toliko obrokov na dan že pred nosečnostjo, je to preprosto. Za večino pa je to kar precejšen izziv, saj teh priporočil vsekakor ni lahko upoštevati med delovnim časom. Znanje in izkušnje pa so zelo pomembni za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga, ki pomaga preprečiti ali odložiti nastanek sladkorne bolezni tipa 2.

Kakšno je tveganje za ponovitev bolezni v naslednji nosečnosti?

Nosečnostna sladkorna bolezen se praviloma ponovi v naslednji nosečnosti. Pri ženskah, ki so imele to bolezen, obstaja tudi veliko tveganje, da bodo pozneje v življenju zbolele za sladkorno boleznijo tipa 2.

»Za Bio-Oil mi je povedala mami, uporabljaj pa ga tudi moja tašča. Med svojo drugo nosečnostjo so se mi na mojo veliko žalost na trebuhu pojavile strije, ki so po porodu postale svetlo roza barve, koža po celem trebuhu pa rahlo boleča. Že po enem mesecu uporabe sem opazila, da je koža na otip mehkejša in manj občutljiva, prav tako je počasi začela izginjati roza barva. Po treh mesecih uporabe dvakrat dnevno je koža bolj napeta, strije pa precej tanjše in manj opazne. Z izdelkom sem zelo zadovoljna in ga z veseljem priporočam tudi drugim.«

Žana Močnik Koncilijska



Najbolje prodajan izdelek za nego brazgotin in strij v 24 državah.

Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerne polti. Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo. Izdelek Bio-Oil™ je dobitnik 349 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/si). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/si. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUŠ po priporočeni maloprodajni ceni 11,90€ za 60 ml pakiranje in 19,95€ za 125 ml pakiranje. Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Pridružite se nam na facebook.com/BioOilSlovenija



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Poznamo tri načine operacije prostate: robotske, klasične in laparoskopske.

B Zapletov pri robotski operaciji raka prostate je malo.

C K normalnim dnevnim dejavnostim se lahko bolniki praviloma vrnejo v dveh tednih po operaciji prostate.

Operacija prostate in zapleti



Intervju: Miha Pukl, dr. med., spec. urolog

Raka prostate se zdravi na več načinov ali s kombinacijo teh. Za posameznega bolnika po besedah specialista urologije **Miha Pukla, dr. med., FEBU, z Urološkega oddelka Splošne bolnišnice Celje, strokovnjak izbere vrsto zdravljenja, za katero strokovno oceni, da bo najučinkovitejša glede na pacientove želje in njegov način življenja. Eden od načinov zdravljenja je tudi kirurški poseg, ki smo ga tokrat vzeli pod drobnogled.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek samo na hitro pojasniva, kaj je pravzaprav rak prostate.

Rak prostate je preprosto povedano maligni tumor na prostati. Je ena od pogostejših težav moške populacije. Letno beležimo več kot 1400 novih primerov (register raka 2014). Bolezen se pogosteje pojavi pri starejših moških, v povprečju pri starosti nad 60 let. V starosti nad 79 let se pojavi pri vsakem drugem moškem. Simptomi se pojavljajo le pri napredovali obliki, ki pa je zelo malo.

V katerih primerih se ekipa strokovnjakov odloči za operacijo prostate?

Poznamo tri načine operacije, pri nas delamo predvsem robotske, klasičnih zelo malo. Nekaj laparoskopskih smo naredili pred uvedbo robotske kirurgije. Operater operira s konzole, ki je postavljena ločeno ob bolniku. Preko nje upravlja z robotom (robotskimi rokami), ki je lociran pri samem bolniku. V Splošni bolnišnici Celje, kjer delam, smo namreč leta 2010 prvi uvedli robotski sistem da Vinci. Do zdaj smo še vedno tudi edini v Sloveniji. Lahko izpostavim, da smo že zamenjali oziroma posodobili ta robotski sistem, zdaj uporabljamo sistem da Vinci Si, ki ima izboljšano konzolo, s katero operater še lažje in bolje opravlja robotske roke, ki so preko trokarjev vstavljene v napih-

njen trebuh z ogljikovim dioksidom. Omenjeni sistem namreč uporabljamo za urološke operativne posege, povečini prav za radikalne odstranitve za rakom obbolele prostate. Na tem področju dosegamo dobre uspehe in zdravimo bolnike iz vse Slovenije. Se pa pri nas urologi po pregledu bolnika in posvetu z njim sami odločimo, ali je potreben poseg ali ne. Pretehtamo slabosti in prednosti. V primeru, da gre za raka, ki je omejen na samo prostato, se večinoma odločimo za operacijo, vendar pri tem upoštevamo bolnikovo starost in komorbidnosti. V nekaterih izbranih primerih se lahko odločimo za poseg tudi v primeru lokalno napredovalega raka prostate. Če se po posegu ugotovi, da je rak bolj napredoval, se pojavi potreba po dodatni terapiji, ki pa je lahko, ali obsevanje ali hormonska terapija ali pa kombinacija teh. To so res individualne odločitve. Lahko pa izpostavim splošen trend, ki gre v smer operacij bolj napredovanih rakov prostate, nizko maligni naj bi se vedno bolj le opazovali.

Kakšne so prednosti tovrstnega zdravljenja?

Najpomembnejše je, da tak operativni poseg za bolnika pomeni manj bolečin in manjšo potrebo po analgetikih (opiatov namreč sploh



Robotski sistem daVinci



Kirurg s posebnimi vodili na kirurški konzoli vodi gibanje in delovanje inštrumentov na robotskih rokah.



Asistent delo kirurga spremlja na monitorju.



Vsi inštrumenti so v telo vstavljeni skozi majhne luknjice.

»Težave z uhajanjem urina so praviloma manjše pri robotsko opravljenih operacijah in predvsem hitreje izginejo v primerjavi z drugimi načini odstranitve za rakom obolele prostate.«

ne uporabljamo), manj transfuzij krvnih pripravkov, zapletov, brazgotin in posledično krajše bivanje v bolnišnici ter hitrejšo vrnitev v normalno dejavnost. Lahko trdimo, da je manj zapletov in so rezultati zdravljenja boljši, kot se dosegajo z drugimi operativnimi metodami.

Samo gibanje inštrumentov je izredno natančno ter še bolj fleksibilno kot človeška roka, tudi vidljivost je boljša. Izboljšana ergonomika omogoča natančno izpeljano operacijo, kar pomeni, da se v večji meri ohranja zdrava okolna tkiva. Če vse skupaj pojasnim še natančneje, se pri robotsko asistiranosti odstranitvi prostate inštrumenti in kamera v telo uvedejo skozi nekaj majhnih vhodnih rezov, pri odstranitvi rakave prostate na klasični način pa je potrebna operativna rana

od popka do sramne kosti, skozi katero kirurg dostopa do prostate. Prostata namreč leži pod mehurjem, globoko v mali medenici.

Pri operaciji lahko pride tudi do zapletov. V kakšnih primerih?

Med posegom je možnost denimo, da je bolnik že imel več operacij na trebuhu in je pri sotnih več zarastlin, kar povzroča težaven dostop do prostate. Druga možnost je, da lahko pri preparaciji pride do večje krvavitve in je potrebna transfuzija krvi. Redko lahko pride tudi do poškodbe črevesja. Ob tem obstaja še možnost, da se pojavi puščanje anastomoze med mehurjem in sečnico. Po odstranitvi urinskega katetra se lahko pojavi zapora urina. Gre za zelo redke primere. Našteto je bolj izjema kot pravilo.

Pooperativni reakciji pa sta erektilna disfunkcija ter inkontinenca, ki se v roku tudi dveh let spontano popravljata. Stopnja spontane rehabilitacije je različna od posameznika do posameznika. Opažamo, da ima največji vpliv starost bolnika in stopnja napredovalega raka prostate. Obstaja možnost, da se prva ali druga ne popravi, do 10 % bolnikov ima dolgoročno pomembno inkontinenco, v večjem obsegu pa erektilno disfunkcijo. Težave z uhajanjem urina so praviloma manjše pri robotsko opravljenih operacijah in predvsem hitreje izginejo v primerjavi z drugimi načini odstranitve za rakom obolele prostate. Po statističnih podatkih je več kot 70 % vseh naših bolnikov, ne glede na lokalno razširjenost bolezni, v času enega leta od operacije kontinentnih. Možnost spon-

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

NutriLAB
PROSTABON
herbal

Izveček iz bučnih semen
s cinkom, selenom in
rastlinskimi steroli

Prehransko dopolnilo
60 KAPSUL

MOŠKI, POZOR!

Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu
Pretočnost kot v najboljših letih

Primerno tudi za
vegetarijance

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in drogerijah Tuš.



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



»Ozdravitev je zelo visoka, petletno, za raka specifično preživetje dosežejo praktično vsi, če pa že pride do recidiva raka, si pomagamo še z dodatnimi zdravljenji in dosežemo uspeh.«

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva



Urološki tim zdravnikov in inštrumentark, ki izvaja robotsko asistiranje operacije.

tane povrnitve je še dve leti po posegu. Zaradi večjih možnosti ohranitve živčevja, ki omogoča erekcijo, so boljši rezultati tudi pri ohranjanju te funkcije. Približno 60 % bolnikov, ki so pred operacijo imeli ohranjeno erektilno funkcijo, je ob ohranitvi nevrovaskularnega snopa (živci za erekcijo) spontano ali z uporabo zdravil doseglo erekcijo, zadostno za spolni odnos.

Kako dolgo traja okrevanje po operaciji, če vse poteka, kot je treba?

To je povsem odvisno od posameznika, od enega tedna do enega meseca. Bolniki prvi dan po posegu že hodijo okrog, iz bolnišnice so praviloma odpušteni drugi ali tretji dan po operaciji, peti dan se odstrani kateter – urinsko cevko, potem pa so že kaj kmalu sposobni za normalne dejavnosti. Z gotovostjo lahko trdim, da po robotski operaciji zaradi natančnega in manj invazivnega načina operiranja okrevajo hitreje kot po klasični.

Kakšno uspešnost tovrstnih operacij beležite?

Ozdravitev je zelo visoka, petletno, za raka specifično preživetje dosežejo praktično vsi, če pa že pride do recidiva raka, si pomagamo še z dodatnimi zdravljenji in dosežemo uspeh. Ob tem so zgovorne tudi informacije, da približno 85 % bolnikov med operacijo in v pooperativnem obdobju treh mesecev ni imelo nobenih komplikacij, pri 12 % je prišlo do manjših komplikacij, samo pri 3 % pa do neko-

liko večjih. Noben bolnik med operativnim posegom in v pooperativnem obdobju treh mesecev ni umrl.

V Sloveniji po dostopnih podatkih zaradi te bolezni letno umre približno 340 bolnikov. Se bo številka po vašem mnenju v prihodnje zmanjševala?

Ekipa v naši bolnišnici si zelo prizadeva za dobre rezultate tako na področju ozdravitve raka kot tudi pri ohranjanju zmožnosti zadrževanja urina in erektilne funkcije. Sama umrljivost je že dokaj nizka in če velja, da ja novih primerov letno okoli 1500, jih letno torej umre okoli petina novo ugotovljenih. To so povečini bolniki, ki imajo že od samega začetka napredovalo obolenje. Ne verjamem, da bi se številka smrtnosti v kratkem kaj dosti zmanjševala, ker se presejalni testi po mojem mnenju že preveč forsirajo, v smislu, da potem ne vemo, ali takšne posameznike sploh zdraviti ali ne. Gre za logiko. Če preveč ljudi presejemo, ugotovimo preveč rakov, saj niso vsi raki agresivni in ne potrebujejo radikalnega zdravljenja. Oportunistično presejanje je del odgovora, kar pa že delamo. Drugi del odgovora je iskanje novih bio markerjev, ki bi znali ločiti agresivnega od neagresivnih rakov. Z njimi bi optimizirali zdravljenje. Tudi na tem področju smo na urološkem oddelku SB Celje napredni in se povezujemo s pomembnimi raziskovalnimi institucijami ter sodelujemo v razvoju novih diagnostičnih metod.

Za vašo prostato

CONPROSTA®

prehransko dopolnilo
na voljo v lekarnah



www.conprosta.si
S CERTIFIKATOM FDA

Izberite
paket Osnovni
in prihranite.

-10%
v prvih 2 letih

S plačilno kartico Karanta, plačilom 2 položnic (UPN) brez provizije na bančnem okencu ali NLB Bankomatu ter 20 % popusta za upokojene in starejše od 65 let.

www.nlb.si/paket

* Velja le za nenujna domača plačila v evrih v vrednosti do 50.000 EUR.



NLB

Za vse, kar sledi.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
predstavlja sačinjenost

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkanje
školjke • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Onkologija je izredno dinamična veja medicine.

B Zdravljenje raka je multidisciplinarno.

C S kombinacijo zdravljenj je uspeh večji.



Načini onkološkega zdravljenja



Intervju: asist. dr. Tanja Marinko, dr. med., spec.

Rak je bolezen, ki nastane zaradi nepopravljive spremembe v celičnem jedru, mutacije genov, v telesnih ali spolnih celicah. Poznamo tri glavne načine zdravljenja raka, in sicer kirurgijo, obsevanje oziroma radioterapijo ter sistemsko zdravljenje. Strokovnjaki se velikokrat odločijo za kombinacijo teh, za katero presodijo, da bo najučinkovitejša. Ena teh strokovnjakinj je **asist. dr. Tanja Marinko, dr. med., specialistka onko-**

logije z radioterapijo, predstojnica oddelka za radioterapijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Lahko na kratko orišete načine onkološkega zdravljenja, najprej kirurgijo?

Kirurško zdravljenje je še vedno najuspešnejši način zdravljenja trdnih rakov. Ker gre za lokalno zdravljenje, ga z namenom ozdravitve uporabljamo pri stadijih, ko se rak še ni razširil na oddaljene organe. Manjši ko je tumor, ko ga odkrijemo, večja je verjetnost, da ga bo kirurg z operativnim posegom lahko v celoti odstranil. Vsa mesta v telesu za kirurški poseg niso enako dostopna, zato je treba pred odločitvijo o kirurškem zdravljenju upoštevati tudi, kje tumor leži. Pred vsako operacijo bolnika pregleda še zdravnik anesteziist, ki poda mnenje o bolnikovi sposobnosti za anestezijo. Pri tem upošteva pridružene bolezni, bolnikovo splošno zdravstveno stanje in starost. Kirurški poseg ni

namenjen samo odstranitvi tumorja, ampak zagotavlja tudi tkiva za morfološko diagnozo ter informacijo o razširjenosti bolezni. Tumorsko tkivo, ki ga kirurg odstrani, pregleda patolog, ki na podlagi svojih ugotovitev napiše histopatološki izvid. To je izjemno pomemben dokument, na podlagi katerega se odločamo o nadaljnjem zdravljenju.

Kirurgija ima po vaših besedah svoje mesto tudi pri zdravljenju bolnikov z razširjeno boleznijo, kajne?

Ko rak napreduje do te mere, da so v oddaljenih organih prisotni zasevki, je bolezen večinoma žal neozdravljiva. Namen zdravljenja je predvsem lajšanje težav, ki jih povzroča bolezen, torej simptomov in znakov bolezni. Tako zdravljenje imenujemo simptomatsko ali večkrat tudi paliativno. Pri razširjeni bolezni se za kirurško zdravljenje najpogosteje odločamo pri možganskih zasevkih, zasevkih v hrbtenici ali pri zlomih, ki so posledica zasevkov v kosteh. Onkološka kirurgija se razvija v smer manj invazivnih diagnostičnih in terapevtskih posegov ter v razvoj rekonstruk-

»Zdravljenje raka je multidisciplinarno, kar pomeni, da pri zdravljenju bolnika sodelujemo specialisti različnih strok. Sestanemo se na multidisciplinarnih konzilijih, kjer obravnavamo vsakega bolnika posebej.«



Cicatridina®

vaginalne ovule

Učinkovita pomoč:

- **PRI CELJENJU NOŽNIČNE SLUZNICE** po obsevanju, kemoterapiji, operativnih posegih
- **PRI SUHOSTI NOŽNICE,** tudi zaradi pomanjkanja estrogena



... in za zunanjo uporabo:

MAZILO Cicatridina!



V lekarnah in spec. prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič** 25 let

tivnih posegov, ki bolnikom omogočajo manj neželenih posledic zdravljenja in boljšo kakovost življenja.

Kako pa poteka obsevanje oziroma radioterapija?

Radioterapija ali zdravljenje z obsevanjem je način zdravljenja rakavih bolezni z visoko energijskimi žarki. Za to zdravljenje uporabljamo naprave, ki so podobne napravam za rentgensko slikanje. Zdravljenje načrtuje in vodi zdravnik onkolog radioterapevt ob sodelovanju radiofizikov, dozimetristov in inženirjev radiologije. Gre za lokalno zdravljenje, ki deluje samo na področju, ki ga obsevamo. Večinoma poteka več zaporednih dni, saj predpisani skupni odmerek sevanja razdelimo na več manjših dnevnih odmerkov sevanja in s tem omogočimo zdravim tkivom v okolici tumorja, da se med dvema dnevnima obsevanjema obnovljajo. Sodobna radioterapija je izjemno skrbno načrtovana in vodena. Preden bolnika prvič obsevamo, izvedemo postopek priprave na obsevanje. Najprej slikamo področje, ki ga nameravamo obsevati, nato na podlagi pridobljenih slik izdelamo obsevalni načrt.

Spregovoriva še o namenu zdravljenja z obsevanjem.

Ločimo dva namena zdravljenja z obsevanjem. Pri bolezni, ki še ni razširjena na oddaljena tkiva, je namen zdravljenja ozdravitev. Uporabljamo visoke skupne odmerke sevanja in nizke dnevne odmerke sevanja. Celo ten cikel dnevnih obsevanj, ki se vrstijo od ponedeljka do petka, torej traja več tednov. S tem dosežemo, da je poškodba zdravih tkiv čim manjša. Pri razširjeni bolezni uporabljamo radioterapijo za lajšanje bolečin, ki jih povzročajo kostni zasevki, obsevamo možganske zasevke in zasevke v mehkih tkivih, ki povzročajo težave. Skupni predpisani sevalni odmerek je pri simptomatskem obsevanju nižji, dnevni odmerek sevanja pa višji kot pri radikalnem obsevanju.

Kemoterapija je zdravljenje z zdravili. V splošnem večinoma poznamo njene negativne stranske učinke, kakšne pa so pozitivne posledice? Kako deluje?

Kemoterapija je eden od načinov sistemskega onkološkega zdravljenja, kamor štejemo še hormonsko in biološko terapijo. V nasprotju s kirurgijo in radioterapijo deluje po celem telesu in uničuje tumorske celice, ki krožijo po krvi, limfi ali pa so prisotne v tkivih.

Večina običajnih kemoterapevtikov deluje v prvi vrsti na delitev celic, zaradi česar so poleg rakavih celic prizadete tudi normalne celice, zlasti tiste, ki se hitro delijo. Neželene učinke zdravljenja skrbno spremljamo in skrbimo, da čim manj vplivajo na kakovost bolnikovega življenja. Dobrobit zdravljenja s kemoterapijo namreč močno pretehta možne posledice zdravljenja na zdravih tkivih. Kako dobro deluje kemoterapija, najbolje vidimo pri bolnikih, ki imajo tumor na takem mestu, da ga lahko otipamo. Tumor se s ciklusi zdravljenja manjša, kar lahko otipa tudi bolnik sam. Sistemsko zdravljenje je sicer nepogrešljivo pri zdravljenju rakave bolezni, ki ni več omejena na eno področje in se je razširila po telesu. Večinoma pa je tudi sestavni del zdravljenja omejene oblike raka.

Imunsko zdravljenje je še en način, ki se ga poslužujete. Nam opišete še tega?

Imunoterapija je vrsta biološke terapije. Tumorskih celic ne uničuje neposredno, ampak tako, da spodbudi bolnikov imunski sistem, da se učinkovito bojuje proti raku.

Na podlagi česa se odločite za enega od orisanih načinov?

Zdravljenje raka je multidisciplinarno, kar pomeni, da pri zdravljenju bolnika sodelujemo specialisti različnih strok. Sestanemo se na multidisciplinarnih konzilijih, kjer obravnavamo vsakega bolnika posebej. Odločitev o primernem zdravljenju sprejememo na podlagi vrste in histoloških lastnosti tumorja ter njegove razširjenosti. Pri tem upoštevamo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



SKRIVNOST DOLGEGA ŽIVLJENJA

Vsak dan v našem telesu nastane 100 do 10.000 okvarjenih celic, iz katerih se lahko **razvije huda bolezen**, vendar nas pred njo ščiti naš imunski sistem.

Huda bolezen se razvije, ko naša odpornost kritično oslabi.
Za ozdravitev potrebuje naše telo okrepljen imunski sistem.

Ars Ganoderma 500 je najmočnejši pripravek medicinske gobe Ganoderma lucidum. Je št. 1 pri krepitvi odpornosti kritično oslabilih ljudi.

Okrepite se z Ars Ganoderma 500!

Več na www.arspharmae.com
ali na brezplačni številki **080 8766**.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Narava je modra

ARS PHARMAE

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

»Raka zelo redko zdravimo z enim samim načinom zdravljenja, saj so raziskave večinoma pokazale, da smo s kombinacijo zdravljenj veliko uspešnejši.«

še bolnikove pridružene bolezni, zdravstveno stanje in starost. Odločamo se v skladu z mednarodnimi smernicami za zdravljenje onkoloških bolnikov.

V katerih primerih načine kombinirate?

Zakaj?

Raka zelo redko zdravimo z enim samim načinom zdravljenja, saj so raziskave večinoma pokazale, da smo s kombinacijo zdravljenj veliko uspešnejši. Pri omejeni obliki raka se za sistemsko zdravljenje odločimo pred operacijo ali po njej. Pred operacijo, kadar želimo tumor zmanjšati in povečati možnost, da ga bo kirurg v celoti lahko odstranil, po operaciji pa, če obstaja možnost, da po telesu krožijo posamezne tumorske celice, ki bi kasneje lahko povzročile zasevke v oddaljenih tkivih in jih zato želimo uničiti. Tudi obsevamo pred operacijo ali po njej. S prvim načinom zmanjšujemo tumor pred operacijo, z drugim načinom uničujemo posamezne morebitne tumorske celice, ki so po operaciji ostale v operiranem področju in v okolnih tkivih. Če se tumorja ne da operirati, ga poskušamo pozdraviti s kombinacijo obsevanja in sistemske terapije.

Se obetajo kakšne posebne novosti na področju zdravljenja raka?

Onkologija je izjemno dinamična veja medicine. Na svetu potekajo številne raziskave s področja raka, ki odkrivajo bodisi nove

pristope zdravljenja ali pa preverjajo, če je novoodkrita zdravljenje oziroma nov pristop zdravljenja učinkovitejši, kot je tisti, ki ga že uporabljamo in ga imenujemo standardno zdravljenje. Tako se mednarodne smernice zdravljenja rakov vsako leto posodablajo, včasih tudi večkrat letno in vključujejo nova spoznanja. Napredek je viden v prav vseh vejah onkologije in pri vseh vrstah rakov. Seveda je vedno nekaj, kar še posebej zaznamuje posamezno leto. V zadnjih dveh letih največji napredek predstavlja zdravljenje z imunoterapijo pri pljučnem raku.

Za konec velja izpostaviti še rezultate omenjenih zdravljenj. So ta še učinkovitejša kot pred leti? Kako uspešni ste?

V onkologiji je uspešnost zdravljenja zelo odvisna od tega, v katerem stadiju je rak, ki ga odkrijemo. Nižji, ko je stadij, uspešnejši smo in večja je možnost ozdravitve. Sodobni načini zdravljenja prinašajo vedno boljše rezultate ter ob tem manj neželenih učinkov, operacije so manj obsežne, obsevanje je veliko bolj natančno kot pred leti. Vse to se sešteva in izraža v boljšem preživetju bolnikov z rakom. Naj ponazorim na primeru raka dojke: relativno petletno preživetje zbolelih v letih 1988–1992 je bilo 66,3 %, v letih 2010–2014 pa 86,5 %.

ABC mozaik

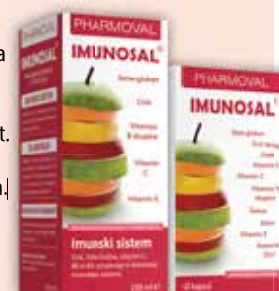
Vitacare je odprla novo trgovino v BTC – ju, Dvorani A pri vhodu A3, kjer vam vsak dan nudimo sveže sendviče, solate, juhe, presne sladice, smoothije in ostale dobrote, vse dnevno sveže pripravljeno iz 100% ekoloških sestavin. V novi trgovini boste lahko izbirali med več kot 5000 BIO izdelkov preverjene in vrhunske kakovosti.



Prva linija obrambe za vaš imunski sistem

Imunosal® izdelke odlikuje edinstvena kombinacija učinkovin, ki krepijo naravno odpornost organizma. Poleg naravno močnega beta-glukana, vsebuje še dodatnih 8 učinkovin, ki imajo s strani Evropske agencije za varno hrano odobrene zdravstvene trditve za odpornost. Na voljo v lekarnah in spec. prodajalnah.

Več na:
www.imunosal.si



O naglušnosti



Franci Urankar, direktor podjetja AUDIO BM

O naglušnosti in slušnih aparatih smo se pogovarjali s Francijem Urankarjem, direktorjem podjetja AUDIO BM, ki ima v Sloveniji 12 slušnih centrov, čeprav vstopa šele v peto leto svojega delovanja.

Kako pogoste so težave s sluhom?

Naglušnost je zelo pogosta težava. Eden od šestih ljudi po vsem svetu se sooča z določeno stopnjo izgube sluha, kar vpliva na poslabšanje kakovosti njegovega življenja.

Posledica slabega sluha ni le slabše razumevanje. Če ob naglušnosti ne ukrepamo, se posledice lahko kažejo tudi v razvoju drugih bolezni (na primer demenca), ki onemogočajo normalno komuniciranje z okolico in s tem dodatno bistveno znižajo kakovost življenja.

Najpogostejši razlog za nastanek naglušnosti sluha je staranje. Zaradi negativnih vplivov hrupa število naglušnih narašča tudi pri nižji starosti. Tretji razlog za nastanek težav s sluhom pa so nekatere bolezni.

Kako prepoznamo težave s sluhom?

Ko govorimo o naglušnosti, večinoma govorimo o okvari, ki se razvija zelo počasi. Posledica počasnega razvoja naglušnosti je, da naglušne

osebe tega velikokrat sploh ne opazijo same. Svojih težav s sluhom se zavedo šele takrat, ko jih na to opozorijo družinski člani ali prijatelji, ali ko jih slabši sluh začne ovirati v vsakdanjem življenju.

Kdaj je čas, da preverimo sluh?

Ko opazite spodaj našete znake:

- Pri pogovoru večkrat krivite druge, da govorijo tiho, saj ne slišite, kaj vam govorijo. Večkrat jih morate prositi, da ponovijo izgovorjeno.
- Velikokrat se zgodi, da ne razumete pogovora ali pa ga razumete drugače kot ostali. Težave s sluhom se največkrat pokažejo kot nezmožnost slišanja nekaterih zvokov ali kot mešanje nekaterih zvokov. Stavke slišite, vendar ga ne razumete.
- Vaši bližnji vas večkrat opozorijo, da utišajte TV-sprejemnik, vi pa menite, da je primerno glasen.
- Ne slišite zvonjenja telefona ali pa slabo slišite sogovornika med pogovorom.
- V ušesih vam piska, žvižga ali šumi.
- Imate občasne motnje ravnotežja.

Kdaj se odločiti za slušni aparat?

Kdaj je pravi čas, da se odločite za slušni aparat, je eno izmed težjih vprašanj, sploh če ne veste, kje in kako dobiti odgovore. V glavi se vam poraja veliko vprašanj, kot na primer: »Ali sploh slabo slišim? Kako ugotovim, da slabo slišim? Ali je bolje, da počakam ali se čim hitreje odločim za slušni pripomoček?« Če ne veste, kako slišite, in ste v dvomih glede svojega sluha ali pa bi se samo iz radovednosti radi prepričali, kakšen je vaš sluh, vam predlagam, da obiščete najbližji slušni center AUDIO BM in sluh brezplačno in brez napotnice preverite. Če je prisotno slabo razumevanje vaših sogovornikov in če je TV-sprejemnik naravnost na povečano glasnost, vsekakor ne oklevajte več.

Na kaj moramo paziti pri izbiri?

V zadnjih letih področje slušnih aparatov doživlja preporod. Veliko je novosti, ki so znatno izboljšale doslej poznano delovanje slušnih aparatov, popravile uporabniško izkušnjo in s tem povečale zadovoljstvo uporabnikov. V poplavi informacij, ki prihajajo do nas z vseh strani, pa je vse težje izluščiti bistvo. Nekatere informacije ali ponudbe so celo zavajajoče. Mnogim medijem v boju za zaslužek ni mar za zaščito ljudi in objavijo dobesedno vse, četudi se zavedajo, da ni korektno. Vse za denar. Kako naj verjamemo oglasu, ki nam obljublja povrnitev sluha? Vsak dan eno tabletko, pa bo. Ali informacijam o »revolucionarnem« ojačevalcu zvoka, ki vam ga prodajalec predstavlja po TV- ali časopisnem oglasu, ter pošlje kar po pošti. Vse to brez ustrezne diagnostike, izdelave in prilagoditev po meri. Uporaba lahko vodi do nepopravljive škode, vsekakor pa je izgubljen vsak evro, ki ga namenimo za tovrsten nakup. Nasvet: zaupajte strokovnjakom, ki se resno ukvarjajo s področji, ki jih oskrba s slušnimi aparati zahteva. To so zdravniki specialisti ORL, slušni akustiki in defektologi.

Kakšne so koristi uporabe slušnih aparatov?

S slušnim aparatom si ne izboljšate kakovosti življenja le v tem trenutku, torej danes, temveč boste poskrbeli za prihodnost, da se boste lahko tudi čez desetletje normalno vključevali v pogovore, debate, poslušali, slišali in razumeli tisto, kar vam je najljubše in vas osrečuje, zato kar pogumno. Večini uporabnikov slušnih aparatov se izboljša družbeno življenje. Uporaba je povezana z zmanjšanjem jeze, frustracij, paranoje in splošnim izboljšanjem čustvene stabilnosti. Torej, veliko lahko pridobite, če se pravilno odločite, spet veliko lahko izgubite, če ne boste ukrepali.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

BREZ
NAPOTNICE
BREZPLAČNO
PREVERITE
SLUH

STROKOVNA
OSEBNA
OBRAVNAVA

UGODNO
SLUŠNI
APARATI
IN
BATERIJE

SMO
DOBAVITELJ
ZZZZ

ODLIČNA
IZBIRA
ZA BOLJŠI
SLUH

www.audiobm.si

OBIŠČITE NAJBЛИŽJI AUDIOBM SLUŠNI CENTER

KRAJ	NASLOV	TELEFON
LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likožarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A V zdravem kolenu je tri mililitre sklepne tekočine.

B Terapevtski cilj punkcije je izboljšanje gibljivosti.

C Velikim številom punkcij se je treba izogniti, saj pri vsakem zbadanju v koleno obstaja tudi minimalna možnost neposredne okužbe sklepa.

Voda v kolenu?



Intervju: Nina Mirnik, dr. med., spec. ortoped

Po določenih poškodbah se v kolenu nabere »voda«. Ne, res ne gre za mit. No, pravzaprav govorimo o tekočini, kakšni natančno, smo povprašali **Nina Mirnika, dr. med., spec. ortopedске kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra, ki nam je med drugim povedal, zakaj pride do tovrstne reakcije.

Avtorica: **Katja Štucin**

V kakšnih primerih lahko pride do nabiranja tekočine v kolenu?

Količina sklepne tekočine, ki maže sklepni hrustanec in ga prehranjuje preko difuzije, je regulirana v ovojnici sklepa, kjer nastane kot filtrat krvne plazme. V zdravem kolenu je tri mililitre sklepne tekočine. Pri obrabljenem kolenu se v kolenu sklepna tekočina nabira zaradi vnetnih sprememb sklepne ovojnice. Pri poškodbah notranjih struktur kolena se v kolenu nabere kri. Pri okužbi kolena, do katere lahko pride posredno po krvnem obtoku ali neposredno po nesterilnem zbadanju v koleno, se v kolenu poleg sklepne tekočine lahko nabere gnoj, ki nastane kot odgovor organizma na nekatere bakterijske okužbe. Bolnik ima povišano telesno temperaturo, koleno je izpolnjeno, rdeče, toplo, bolnik ga drži v okrog 50 stopinj fleksije in ga zaradi neznosnih bolečin ne more premikati. To je septični artritis, ki terja takojšnje kirurško ukrepanje. Možna je tudi okužba sklepa z virusom, glivo ali drugo bakterijo (na primer borelijo), ki poteka manj dramatično. Pri sistemskih boleznih, kot so putika

ali psevdoputika, se zaradi motenj v razgradnji urata ali pirofosfata in posledične tvorbe kristalov nabere v kolenu sklepna tekočina s kristali. Nabiranje sklepne tekočine v kolenu se zaradi vnetja sklepne ovojnice pojavi še v drugih boleznih, kot so revmatoidni artritis, sistemski lupus eritematosus, luskavica ...

Za kakšno reakcijo gre? Kaj se dogaja na mestu poškodbe?

Na mestu poškodbe kolena lahko pride do krvavitve ali pa ne. Na podlagi izpraznitvene punkcije, za katero se odločimo po kliničnem pregledu, lahko ocenimo resnost poškodbe. Če je v kolenu kri, to pomeni, da lahko gre za raztrganino sprednje ali zadnje križne vezi, raztrganino meniskusa v rdeči coni ali znotraj sklepni zlom. Če po poškodbi kolena, ki oteče in potrebuje punkcijo, ni krvi, to pomeni, da najverjetneje ni prišlo do pomembne poškodbe, še vedno pa je možna poškodba meniskusa v beli coni ali poškodba hrustanca. Pred punkcijo kolena vedno odznamemo dobro anamnezo, po kateri že lahko sklepamo o možnih tipih poškodbe.

Končno diagnozo postavimo s pomočjo kontrolnega kliničnega pregleda in rentgenskega ter magnetnoresonančnega slikanja.

Seveda se v kolenu ne nabira voda. Kakšna je pravzaprav ta tekočina? Lahko orišete sestavo?

Sklepna (sinovialna) tekočina je viskozna tekočina konsistence beljaka, ki je sestavljena iz hialuronske kisline, lubricina, proteina, kolagena in prostaglandinov. Glavna vloga sklepne tekočine je zmanjšanje trenja med sklepnim hrustancem med gibanjem sklepa. Sklepna tekočina je ultra filtrat iz plazme in vsebuje beljakovine, pridobljene iz krvne plazme in beljakovine, ki jih proizvajajo celice v sklepni tkivih. Sklepna tekočina vsebuje hialuronsko kislino, ki jo izločajo fibroblasti podobne celice v sinovialni membrani, lubricin, ki ga izločajo površinski hondrociti sklepne hrustanca, in intersticijska tekočina, filtrirana iz krvne plazme. Ta tekočina tvori tanko plast (približno 50 µm) na površini hrustanca, ki se izliva v mikroprostore in nepravilnosti na površini hrustanca in zapolnjuje ves prazen prostor. Tekočina v sklepni hrustancu služi kot rezerva sklepne tekočine. Med premikanjem se sklepna tekočina, ki se nahaja v hrustancu, mehansko iztisne, da vzdržuje sloj tekočine na površini hrustanca.

Lahko izpostavimo še funkcionalno plat omenjene tekočine?

Funkcije sklepne tekočine so zmanjšanje trenja – sklepna tekočina maže hrustanec in zmanjša trenje. Ena od nalog je absorpcija šoka, in sicer sklepna tekočina postane bolj viskozna pri udarcu, da zaščiti sklep, med udarci pa je normalno viskozna zaradi mazalne funkcije. Ne nazadnje je vloga sklepne tekočine tudi hranjenje in odvoz odpadkov. Sklepna tekočina hondrociroma, ki so gradniki hrustanca, preko difuzije priskrbi kisik in hranila ter odstranjuje ogljikov dioksid in presnovne odpadke.

Vemo, da strokovnjaki tekočino punktirajo, to ste že omenili. Torej gre ob pozitivni vlogi tekočine včasih tudi za moteči element, ki ovira zdravljenje?

Sklepno tekočino punktiramo iz kolena v diagnostične in terapevtske namene. Sklep, ki je izpolnjen s tekočino, je zelo slabo gibljiv. Terapevtski cilj punkcije je izboljšanje gibljivosti.

Velikokrat se zgodi, da se nabiranje tekočine ponovi. Na kakšne načine potem še zdravite tovrstne poškodbe?

Nabiranje tekočine se ponavlja, če se ne odpravi vzroka za nabiranje. Že s prvo punkcijo je treba ugotoviti vzrok otekanja in ga ustrezno zdraviti. Punkcija se zato pošlje na ustrezne preiskave. Če se otekanje ponavlja, je potrebna ponovna punkcija. Punkcija se izvede v sterilnih pogojih. Velikim številom punkcij pa se je treba izogniti, saj pri vsakem zbadanju v koleno obstaja možnost neposredne okužbe sklepa, ki lahko vodi v septični artritis. Vzrok ponovnega otekanja kolena je lahko v obrabi, mehanskem draženju zaradi

»Funkcije sklepne tekočine so zmanjšanje trenja – sklepna tekočina maže hrustanec in zmanjša trenje. Ena od nalog je absorpcija šoka, in sicer sklepna tekočina postane bolj viskozna pri udarcu, da zaščiti sklep, med udarci pa je normalno viskozna zaradi mazalne funkcije.«



poškodbe meniskusa, nestabilnosti kolena zaradi poškodbe vezi, okužbi ali sistemskem obolenju. Če je vzrok ponavljanja otekanja huda obraba kolena, se lahko dogovorimo za blokado kolena s kortikosteroidom, ki deluje protivnetno na vnetno spremenjeno kolensko ovojnico, dokončna rešitev pa je v protetični oskrbi. Pri nižjih stopnjah obrabe lahko poskusimo koleno zdraviti s hialuronsko kislino, trombocitno plazmo ali matičnimi celicami. Mehansko draženje zaradi poškodbe meniskusa zdravimo z artroskopijo in zašitjem ali parcialno resekcijo meniskusa. Nestabilnost kolena zdravimo z rekonstrukcijo vezi. Za zdravljenje sistemskih obolenj in posledičnih otekanj kolena so pristojni revmatologi ali infektologi. Včasih nam pri ponavljajočem otekanju ob sistemskem obolenju bolnika pošljejo nazaj zaradi kirurške odstranitve obolele sklepne ovojnice.

Morda velja za konec dodati še nekaj statistike. Ali pri vašem delu pogosto nalezite na tekočino v kolenu? Je punkcija dnevno opravilo?

Punkcija kolena je v ortopedski ambulanti dnevno opravilo. Več kot punkcij kolena pa je v ambulanti običajno infiltracij v koleno.

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Tretja sredi v marcu je slovenski dan možganov.

B V nekaterih predelih v možganih se vsak dan rojevajo nove možganske celice.

C Slovenija je najhitreje starajoča država v Evropi, torej imamo tudi največje možnosti za razvoj nevrodegenerativnih bolezni.

Možgane razvijamo tudi v odraslosti



Intervju: prof. dr. Zvezdan Pirtošek

Dandanašnji precej pozornosti namenjamo možganom in njihovu funkcioniranju. V

ospredje našega zanimanja prihajajo zaradi splošnega staranja prebivalstva, ki s sabo prinaša porast nevrodegenerativnih bolezni, kot so različne demence in parkinsonova bolezen. Precejšnja pozornost je namenjena tudi zdravim možganom. Zanima nas, do kdaj jih lahko razvijamo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Prof. dr. Zvezdan Pirtošek je predstojnik Katedre za nevrologijo na Ljubljanski Medicinski fakulteti. Več let je bil tudi predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Njegovo dolgoletno področje zanimanja, raziskovanja in dela je

demenca in tudi po njegovi zaslugi in prizadevanjih je lani ministrstvo sprejelo nacionalni akcijski načrt za boj proti tej bolezni ter s tem prehitelo mnoge druge evropske države.

Povedal je, da so za razvoj možganov seveda najpomembnejša prva leta, vendar se določeni deli možganov oblikujejo zelo pozno, na primer sprednji del čelnega režnja možganov šele pri dvajsetih letih. Različni deli možganov dozorevajo različno in možgani se lahko razvijajo tudi v odrasli dobi.

Nekoč je v znanosti veljalo, da število možganskih celic ostaja enako vse življenje. Danes vemo, da ni tako. Imamo nekaj predelov v možganih, kjer se vsak dan rojevajo nove možganske celice. Optimistično sporočilo za pozna leta našega življenja je tudi to, da poleg teh novih

celic z vsako novo izkušnjo lahko reorganiziramo dele svojih možganov in na novo ustvarjamo nove, druge povezave. Svojim možganom pri tem pomagamo z novim učenjem.

Vpliv novih tehnologij

Nove tehnologije prinašajo veliko novih izzivov in novih možnosti. Mnenje ameriškega pediatričnega združenja je, da naj otrok do 18. meseca ne bi izpostavljal zaslonom mobilnih telefonov in tablic (izjema je klepet po videu, kot npr. FaceTime ali Skype), odsvetujejo uporabo digitalnih medijev med hranjenjem ali eno uro pred spanjem, za otroke med drugim in petim letom pa priporočajo omejitve eno uro dnevno, vzgojnih in interaktivnih vsebin. Res je tudi to, da nam internet spreminja logiko razmišljanja, saj do informacij dostopamo na povsem drugačen način kot prej. S tem nastopi težava v razumevanju informacije, s postavljanjem te informacije v kontekst. Ob površnih in številnih informacijah namreč potrebujemo širši kontekst, ki ga da klasično učenje.

Dr. Pirtošek se boji, da nove tehnologije predstavljajo idealno gojišče za odvisnosti. »Manjše število ljudi bo postalo ali je že žrtev teh novih odvisnosti. Dejstvo je, da smo bili vso svojo zgodovino odvisni od nečesa. Odvisnost od novih tehnologij je torej le ena od možnih, ki jo moramo prepoznati in se proti njej boriti. Zlasti previdni moramo biti pri otrocih.«

Dolgotrajni stres škoduje

Akutni stres je po mnenju našega sogovornika lahko zelo pozitiven za možgane. Iz stresa lahko izidemo močnejši. Kronični stres, ki traja mesece ali leta, pa je zelo škodljiv, saj uničuje celice v določenih delih možganov. En tak del, ki je zelo ranljiv, je hipokampus, center, kjer shranjujemo kratkotrajni in dolgoročni spomin. Ta del možganov propada tudi pri alzheimerjevi demenci in kronični stres zagotovo lahko povzroči demenco. Človek izgublja spomin, nepredvidljivo se začne odzivati na okolico, deluje upočasnjeno in nazadnje postane dementen. Veliko kroničnega stresa je tudi na območjih, kjer dalj časa

divjajo vojne. Generacije otrok, ki odraščajo v vojnah, bodo vse življenje plačevale tudi s tem, da bodo njihovi možgani manj sposobni, manj bodo imeli potencialov.

V sodobni družbi je vir kroničnega stresa tudi v brezposelnosti, prekarnem delu, ki je negotovo, v izkoriščevalskih delovnih razmerjih, brez materialne in socialne varnosti, življenje v revščini. Če bi bila družba modra in bi želela imeti pametne in sposobne ljudi, bi jih razbremenila tega kroničnega stresa.

Staranje prebivalstva

Slovenija je tudi najhitreje starajoča družba v Evropi. Dr. Zvezdan Pirtošek: »Med evropskimi državami imamo torej možnosti za največjo populacijo bolnikov z boleznimi, ki so značilne za staranje, torej nevrodegenerativnimi boleznimi, med njimi je na prvem mestu alzheimerjeva demenca, na drugem pa parkinsonova bolezen. Te bolezni se ne začnejo v starosti, ampak že deset, dvajset ali trideset let prej. To smo se naučili zdaj, ko lahko slikamo možgane in razumemo prve znake, ki na prvi pogled nimajo nič opraviti z nevrodegenerativnimi boleznimi. Prvi tak znak je lahko motnja voha. Mnoge degenerativne spremembe se namreč začnejo v delu možganov, kjer so centri za voh. Drugi del, ki je zlasti pogosto prizadet pri parkinsonizmu, pa je tisti, kjer se končujejo živci, ki prihajajo iz črevesja.«

So vzroki za to bolezen že znani? »Ne še. Parkinsonova bolezen se začne z upočasnitostjo, okorelostjo, tresenjem, alzheimerjeva pa s pozabljivostjo. Starejši si, več možnosti imaš za to bolezen. Dolgo, še takrat, ko sem bil sam študent, smo to bolezen zamenjevali z normalnim staranjem. Danes vemo, da to ni normalno staranje in tudi spodbujamo ljudi, da naj te znake (pri svojcih) vzamejo resno. Staranje ne sme vplivati na funkcioniranje, na dnevne dejavnosti, na zmožnost samostojnega življenja.«

Demenca je bolezen, ki povzroča največjo eksistencialno grozo človeka. Pomeni, da se razkraja njegov jaz, in to nepovratno, iz dneva

»Različni deli možganov dozorevajo različno in možgani se lahko razvijajo tudi v odrasli dobi.«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

**Okus
zelene
mete**

VITA B12 za spomin

**Samo
1 žvečljiva
tableta
dnevno!**

- ✓ pri slabokrvnosti
- ✓ zmanjšuje utrujenost
- ✓ primerno za vegane

Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in specializiranih trgovinah. IZDELANO NA FINSKEM. www.vitabalans.si Tel: 01 - 560 97 90



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priročnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



»Mnenje ameriškega pediatričnega združenja je, da naj otrok do 18. meseca ne bi izpostavljali zaslonom mobilnih telefonov in tablic, odsvetujejo uporabo digitalnih medijev med hranjenjem ali eno uro pred spanjem, za otroke med drugim in petim letom pa priporočajo omejitev eno uro dnevno, vzgojnih in interaktivnih vsebin.«

v dan je slabše. In ne opazimo tiste meje, ko ne vemo več zase, ko ne spoznamo več svojih otrok, ne vemo več niti tega, kako nam je ime. Mnoge druge bolezni so lahko zelo neprijetne, a še vedno si ti tisti, ki jih trpiš. Pri demenci pa ti nisi več ti, še pove dr. Pirtošek.

Pomoč medicine za zdaj omejena

Kako medicina danes resnično lahko pomaga pri teh boleznih? »Razumemo, kaj se dogaja v možganih že desetletja pred nastopom

bolezni. Vemo tudi, da manjka določene snovi, acetilholina, in zdravila, ki jih danes uporabljamo, nadomeščajo to snov. Ta zdravila nekaterim pomagajo, da se jim stanje resnično in vidno izboljša. Drugim pomagajo toliko, da se ustavi napredovanje bolezni. Nevarnost pri tem je, da sorodniki ne vidijo napredka in zaradi tega prekinijo zdravljenje,« opozarja dr. Pirtošek in dodaja, da je pri demenci napredek že to, da bolezni vsaj začasno ustavimo. »Je pa tudi skupina ljudi,

ki jim ta zdravila ne pomagajo. Področje se intenzivno raziskuje, žal pa je bilo zadnje zdravilo, ki so ga odkrili, že leta 2003. Nova zdravila, ki jih še raziskujemo, delujejo na drugačen način. Pri demenci in parkinsonovi bolezni se namreč v možganih kopičijo določene beljakovine, z novimi zdravili pa skušamo te beljakovine izplavljati. Tudi v Ljubljani smo se pridružili vodilnim v svetu pri teh raziskovanjih in v Centru za kognitivne motnje opravljamo tovrstne študije.«

Še ena dobra novica: z določenim slogom življenja lahko odložimo nastanek demence za nekaj let. En dejavnik je telesna dejavnost. Drugi je intelektualna dejavnost. Kaj priporoča dr. Pirtošek? »Včasih je veljalo, da reševanje križank zadošča, vendar danes vemo, da so določene druge dejavnosti še boljše. To je na primer aktivno učenje tujega jezika, in sicer na tak način, da ta jezik na koncu tudi znaš, pa ne samo kot slovarski prevod. Obstajajo tudi določene miselne vaje, katerih učinek na možgane še preiskujejo. Izkristaliziralo se je tudi, da je vse tisto, kar je dobro za žile, dobro tudi za možgane. To je določena prehrana, na primer mediteranska z veliko ribami, zelenjave, sadja, oreščkov ... Zaščitni faktor je tudi vzdrževanje socialne mreže: srečevanja s prijatelji, obiski skupin Spominčica, druženje z domačim ljubljencekom. Pomembno je tudi dovolj spanja.«



POZABLJATE POMEMBNE DOGODKE?

Prehransko dopolnilo s fosfolipidi morskega izvora, izvlečkom grozdja in pomarančevca ter vitamini.

Že na voljo v vaši najbližji lekarni.

SERVIER Pharma d.o.o.
Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana, Slovenija
T: +386 (0)1 56 34 811, E: info@si.netgrs.com
www.servier.si



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ABC

A Klecajoče koleno je največkrat posledica »seštetih« ali akutnih poškodb.

B Rekonstrukcija kolenskega sklepa je ena najpogostejših operacij v ortopediji.

C Pomagamo si lahko tudi sami – s primernimi vajami in nošnjo opornic.

Nestabilno koleno



Intervju: doc. dr. Matjaž Vogrin, dr. med., spec. ortoped

Občutek nestabilnega ali kot rečemo pogovorno »klecajočega« kolena je po besedah ortopeda prof. **dr. Matjaža Vogrina** zelo splošen in ne zajema enega samega vzroka oz. patologije.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **doc. dr. Matjažem Vogrinom, dr. med., spec. ortopedom, UKC Maribor**

Pogost vzrok nestabilnega kolena je poškodba pomembnih ligamentarnih struktur* v kolenskem sklepu, kot so sprednja in zadnja križna vez ter obe stranski kolenski vezi. Najpogostejše je sicer poškodovana notranja stranska vez, vendar je potencial njenega celjenja velik, tako da ne pride do trajne nestabilnosti. Povsem nasprotno je pri poškodbi sprednje križne vezi, kjer praktično nikoli ne pride do spontane ozdravitve in je, še posebej pri športni populaciji, potrebna operacija. Tovrstni posegi so zelo pogosti. V Sloveniji se letno opravi okrog tisoč rekonstrukcij sprednje križne vezi, v ZDA pa kar več kot 500.000. Vzrokov za občutek nestabilnosti v kolenu je seveda več. Lahko gre za nestabilnost v sklepu med pogačico in stegnenico kot posledico prirojene ohlapnosti ligamentarnih struktur, lahko pa gre za stanje po poškodbi. Občutek nestabilnosti v kolenskem sklepu lahko povzroča tudi raztrgan meniskus, ki se občasno vklešči v sklep, ali pa prosto telo, ki je v sklepu prisotno po poškodbi hrustančnih struktur.

Sestava kolena

Osnovo kolenskega sklepa tvorijo kosti, in sicer golenica, stegnenica in majhna kost – pogačica. Vse tri kosti delujejo druga na drugo, kar omogoča štiri milimetre debela hrustančna obloga, ki prekriva vse kosti in omogoča lepo drsenje, hkrati pa amortizira delovanje sil. Okrog sklepa leži sklepna ovojnica, ki skrbi za prehrano sklepa, saj so v njej hranilne snovi, živci in žile. Okoli sklepa in v njem pa so tudi številni ligamenti (vezi), ki povezujejo dve kosti. Zelo pomembni sta sprednja in zadnja križna vez, na vsaki strani sta tudi stranski vezi. Posebej pomembna je štiriglava mišica, ki leži na sprednji strani stegna in se razteza preko pogačice v golen, kjer omogoča iztegnitev kolenskega sklepa. Na zadnji strani stegna so t. i. hamstringi, mišice, ki omogočajo upogibanje kolena.

Koleno je zmožno prenašati velike sile, zato je pomembno, da so hrustančne strukture primerno ohranjene. Do okvare – klecajočega kolena – lahko pride zaradi poškodbe

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Unikat
preživetje za komedijanti

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkranje
škratice • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



Vitalbalans

GLUKOZAMIN
600 mg, 180 tablet
ZA HRUSTANEC IN KOSTI

ob nakupu Glukozamina
vam hladilni gel
Ice Gel PODARIMO



GRATIS

Priporočena cena za 180 tabl.: **19,80 €**

V lekarnah in specializiranih
trgovinah do razprodaje zalog.

Narejeno na Finskem.
Ena tableta vsebuje 600 mg glukozamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

✓ **GLUKOZAMIN** 400 mg
✓ **HONDROITIN SULFAT** 400 mg
✓ **MSM** 200 mg
✓ **VITAMIN C** 50 mg



MADE IN FINLAND

www.vitalbalans.si
Tel: 01-560 97 90 **Vitalbalans**

»Koleno je zmožno prenašati velike sile, zato je pomembno, da so hrustančne strukture primerno ohranjene. Do okvare – klecajočega kolena – lahko pride zaradi poškodbe (udarec, zvin v kolenskem sklepu) ali dolgo časa trajajočih obremenitev, denimo ob ekstremnem ukvarjanju s športom.«

(udarec, zvin v kolenskem sklepu) ali dolgo časa trajajočih obremenitev, denimo ob ekstremnem ukvarjanju s športom. Ker se z leti obremenitve (sile, ki delujejo na kolena) seštevajo, pride do okvare hrustanca. Nestabilno ali klecajoče koleno nastane tudi zaradi kroničnega izliva v kolenu, ohromelosti mišic (denimo zaradi otroške paralize) ali oslabelosti mišic (denimo zaradi dolgotrajne nošnje mavčnega ovoja ali dolgotrajnega natezanja s pretežkimi utežmi). Klecajoče koleno je lahko tudi eden od znakov bolezni, pri katerih oslabilijo vse mišice in vezi, denimo pri progresivni mišični distrofiji. Najpogostejše pa gre za poškodbo sprednje križne vezi, meniskusa, hrustanca ali pogačice.

Poškodba meniskusov

Poškodbe kolena so najpogostejše pri športu, posebej pri nogometu, košarki in smučanju. V večini primerov sicer ne gre za poškodbo hrustanca, ampak za poškodbo (strganje) meniskusov, to sta lunasti ploščici hrustančne strukture, ki amortizirata sklep in vezi. Pri vseh poškodbah pride do nestabilnosti oz. mehanske okvare v kolenskem sklepu in to pripelje do neposredne ali posredne poškodbe hrustanca. To se pri poškodbi meniskusov zgodi tako, da ti pri določenih gibih inkarcerirajo (se ukleščijo) v sklep in človek ima občutek, da koleno zaskoči ali da ni prav stabilno. Pri pregledu je značilno, da ko koleno iztegnemo iz skrčenega položaja in ga zasukamo navzven, izzovemo preskok oziroma pok v kolenu. Pri poškodbi meniskusov se v zadnjih 20 letih zdravniki vedno pogostejše odločajo za šivanje, ne pa za odstranitev, kot je bila pogostejša praksa nekoč. Res je, da se po odstranitvi lahko pacient (zlasti se mudi športnikom) že čez tri tedne vrne v običajno življenje oz. športniki na treninge, a vsaj čez dvajset let ga skoraj zagotovo čaka operacija, in sicer zamenjava sklepa – implantacija totalne kolenske endoproteze. Pri šivanju je čas reha-

bilitacije mnogo daljši, saj traja kar štiri mesece. Večina jih izbere krajšo pot, kar pa je dolgoročno slabo. V nogometnem klubu s 25 igralci pride povprečno do dveh takšne poškodb/operacij na vsaki dve leti, pri smučarjih, kjer so sile, ki delujejo na kolenski sklep, še višje, je ta številka še višja.

Poškodba srednje križne vezi

Pogost razlog za nestabilno koleno, zlasti pri športnikih, je poškodba sprednje križne vezi. Gre za akutno poškodbo, po kateri se koleno sicer postopoma opomore, čeprav je bilo na začetku otečeno in boleče. Vendar takšno koleno ostane trajno nestabilno. Ko na primer naredimo neki podzavestni gib ali s takšnim kolonom hodimo po neravnem terenu, prihaja do delnih izpahov v kolenskem sklepu, ki so boleči, neprijetni in povzročajo izlive tekočine. Če pri poškodbi športnik začuti raztrganje oziroma pok v kolenu, če ni več sposoben igrati, koleno pa po poškodbi oteče, so to skoraj zanesljivi znaki poškodbe sprednje križne vezi. Led in kompresijski povoj bosta omilila bolečino in oteklino pri poškodbi vezi kolena, tudi krvavitev je zaradi tega manjša. Poškodovanec mora čim prej obiskati zdravnika.

Koleno lahko kleca tudi, če je v njem tujek. Nastane v kolenskem sklepu, najpogostejše po poškodbi hrustanca, ki se odluči in prosto plava v kolenu. Pri določenih gibih zaskoči med sklepne strukture in ob tem lahko povzroči bolečino, občasne nestabilnosti pri hoji ali ukleščenost.

Na iks ali na o

Pri nogah na iks gre redko za prirojeno napako, saj se deformacija navadno razvije med drugim in petim letom starosti. Sprva se napačni položaj kolena pojavlja samo pri obremenitvi zaradi prevelike ohlapnosti kolenskih vezi. V puberteti imajo predvsem predebili otroci zelo izražena iksasta kolena

zaradi hormonskih motenj v rasti ali zaradi poznega rahitisa (zmehčanje kostnega tkiva zaradi pomanjkanja vitaminov). Iksaste noge so neugodne za statiko telesa in hojo. Sčasoma namreč pride do preobremenitve notranje kolenske vezi in klecajočega kolena. Stanje se zdravi konzervativno, kar pomeni odkrivanje vzroka, vaje in nošnje opornic, včasih pa je potrebna tudi operacija. Pri nogah na »o« pa lahko gre za posledico zloma glave goleni, obrabe sklepov kolena ali tumorje. Pri dojenčku so takšna kolena normalna. Močna deformacija nog na »o« je pogosta posledica težkega rahitisa. Zdravljenje je največkrat operativno, pri majhnih otrocih najprej konservativno.

Diagnostika

Pacient v ordinaciji bo najprej deležen natančnega pogovora, v katerem bo ortoped poskušal ugotoviti, kaj botruje težavam, kako dolgo že trajajo, kdaj se pojavljajo in po katerih gibih. Zelo važno je poznavanje natančnega mehanizma poškodbe. Druga stopnja je natančen klinični pregled, kjer bo zdravnik z zelo veliko verjetnostjo ocenil, katera struktura je poškodovana. Sledi rentgensko slikanje, s katerim se izloči resnejšo bolezen, kot je tumor ali vnetje. Magnetna resonanca bo zelo natančno pokazala, kaj je poškodovano. Sledi odločitev o operaciji. Če je neobhodna, bo kirurg z artroskopsko tehniko opravil poseg na način, da koleno ponovno vzpostavi funkcije, ki jih je imelo pred poškodbo. Pri poškodbi dvocentimetske sprednje križne vezi se opravi rekonstrukcija (nadomeščanje raztrgane vezi s tkivom, odvzetim drugod v telesu, najpogosteje gre za presajeno kito iz zadnje stegenske lože – mišici semitendinosus in gracilis), saj šivanje zaradi slabe prekrvavitve v tem predelu ne bi prineslo rezultatov. Celjenje po operaciji je zelo počasen proces, saj se nova

»Koleno lahko kleca tudi, če je v njem tujek. Nastane v kolenskem sklepu, najpogosteje po poškodbi hrustanca, ki se odlušči in prosto plava v kolenu. Pri določenih gibih zaskoči med sklepne strukture in ob tem lahko povzroči bolečino, občasne nestabilnosti pri hoji ali ukleščenost.«



vez vrašča v kost, hkrati pa poteka proces ligamentizacije v intraartikularnem (medsklepem) poteku presadka. Po rekonstrukciji križne vezi to traja šest do devet mesecev. Na to dejstvo je potrebno posebej opozoriti športnike v procesu rehabilitacije, saj lahko prehitre obremenitve (kljub temu da se športnik dobro počuti) vodijo v ponovno poškodbo.

Ligament ali vez je vezivno tkivo v obliki snopa ali ovojnice, ki povezuje dve ali več kosti, hrustanec ali druge strukture in stabilizira sklep. Tetiva ali kita pa pritrjuje mišico na kost in sodeluje pri premikanju sklepov.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
predstavlja sačinjenost

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkranje
Slatkosti • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ!**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Erozija je izguba zobne sklenine zaradi izpostavljenosti različnim kislinitvam v ustih.

B Erozijo zob najpogosteje povzroča sodobni način prehranjevanja in pitje gaziranih pijač.

C Uporabljamo zobne kreme s fluori, a zob ne ščetkamo vsaj eno uro po obroku.

Erozija – ko kopnijo zobje



Intervju: dr. Darinka Borovšak-Bela, dr. dent. med., spec.

Čeprav je zob najtrša struktura v človeškem organizmu, ga vsakodnevno pestro doganjanje v ustih zmeraj ogroža. Zaradi številnih bakterij in kemijskih procesov se lahko z leti dobesedno stopijo, stanjšajo, obrabijo ali se celo do konca uničijo. Ne pretiravamo, če rečemo, da nam zobje omogočajo preživetje, saj z njimi trgamo hrano, oblikujemo besede (govor), lepo urejeni pa so pomembni tudi za celostno podobo urejenega, zdravega in privlačnega človeka. Erozija zob pomeni propadanje zobne sklenine, ki lahko vodi do izgube zob tako pri odraslih kot pri otrocih.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **dr. Darinka Borovšak-Bela, dr. dent. med., spec.**, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Sestava zob

Vsak zob je sestavljen iz krone in korenine. Korenina je trdno zasidrana v alveolno kost, krona pa je vidni del zoba in gleda v usta. Po plasteh je zob sestavljen iz sklenine (vrhna bela plast, ki jo vidimo), srednja plast je dentin ali zobovina, v koreninskem delu, ki ga prekriva dlesen, pa je pulpa, kjer so zobni živec in krvne žilice. Sklenina je najtrša snov pri zobu, ni oživčena, sestavljena je v 96 % iz kalcijevih in fosforjevih mineralov, preostali del prispevajo voda in organske snovi. Dentin je mehkejši in ker je s kanalčki povezan z oživčeno pulpo, je ta srednji del zoba že občutljiv. Otroci imajo 20 prvih oz. mlečnih zob, odraslemu človeku izraste skupaj praviloma 32 zob; sekalci, podočniki, ličniki in kočniki. Čeprav so mlečni zobje prehodni in zato manjši, manj trdni ter manj odporni, nič manj ne bolijo. Nasprotno, še bolj so izpostavljeni kemijskim procesom v ustih in hitreje tudi propadejo.

Erozija ali obraba sklenine

Erozija zob pomeni raztapljanje trdnega zobnega tkiva – sklenine, ki zob ščiti pred vsemi zunanjimi vplivi. Vzrok za to so kemijski procesi v obliki kislinskih napadov zunanjega ali notranjega vzroka. Erozije zob ne povzročajo bakterije, ki so na delu pri kariesu. Med prvimi znaki, ki nas bodo opozorili na erozijo, so belkaste lise po sprednjih ali zadnjih ploskvah zob, kar pomeni, da so se začeli minerali odtegovati od sklenine. Proces odplavljanja minera-

lov se začne ob vsakem vnosu hrane in pijače, vendar se naravno stanje vzpostavi s pomočjo sline. Slina ima namreč pufersko sposobnost, kar pomeni, da ima moč vzpostaviti zdravo kislinsko-bazično ravnotežje oz. pH vrednost 5,5. Kislinske spremembe se namreč pojavijo samo takrat, ko pH začne padati pod to mejo. A vsaka slina »ni dobra«. Dobra za optimalni pH v ustih je le slina, ki vsebuje dovolj kalcijevih in fosforjevih mineralov. Ti omogočijo ponovno mineralizacijo zob, najdemo pa jih v mlečnih izdelkih in nekateri zelenjavi*, od koder se izplavijo v slino. Zato Francozi po vsakem obroku jedo sir. Pomagajo tudi žvečilni gumiji brez sladkorja.

Da je erozija že pošteno najedla zob, nam kaže tudi konkavna (vbočena) oblika zob na sprednji ploskvi in rumenkasti odtенок, kar pomeni, da skozi močno stanjšano sklenino že proseva svetloba, vidi se dentin, ki je v osnovi rumene barve. Ko je zob občutljiv na vroče, hladno, sladko ali kislo, je po navadi že prepozno, izguba zobne sklenine je nepovraten proces. Ko se erozija preko sklenine in dentina približe še do živca, sledi vnetje, posledično pa celo izguba zoba. Sklenina se lahko začne obrabljati na zunanjih ali notranjih ploskvah zob, da je na delu erozija, pa nas opozori tudi bolj okrogla (zlizana) oblika zob.

Vzroki

Pri otrocih so med daleč najpogostejšimi zunanjimi vzroki za erozijo vnos sladkarij ter sladkih pijač z vsebnostjo kislín. pH-vrednost

v ustih tedaj pade celo na 2,6. Študije kažejo, da erozija načne dentin v kočnikih (šesticah in sedmicah) pri 30 % otrok med 4. in 16. letom. Na udaru so tudi športniki oz. vsi, ki pogosto pijejo izotonične pijače. Te namreč vsebujejo kisline, ki ostanejo v ustih. Posebna kategorija so plavalci, ki v daljšem časovnem obdobju dobijo z bazensko vodo v usta veliko klor, ki prav tako uničuje sklenino. Med zunanjimi vzroki je tudi uživanje določenih zdravil, ki vsebujejo veliko kislin.

Med najpogostejšimi notranjimi vzroki za erozijo zob je želodčni refluks (zgaga) oz. vračanje kisline iz želodca v požiralnik. Najpogostejše se ta proces dogaja ponoči, kislina, ki pride do ustne votline, pa v tem času razjeda predvsem zadnje (palatinalne) ploskve zob. Zato je zobozdravnik mnogokrat prvi, ki opazi spremembe. Refluks imajo praviloma osebe s cerebralno paralizo, zaradi dodatnega vzroka – slabše funkcionalnega oralnega sistema – pa je nagnjenost k eroziji oz. obrabi sklenine pri njih zelo pogosta.

Ogrožene so tudi osebe z bulimijo in ženske na začetku nosečnosti, saj je zaradi pogoštega bruhanja pH-vrednost v ustih zelo znižana. Iz istega razloga imajo načete zobe tudi alkoholiki.

Zobne kreme

Zobne kreme pomenijo preventivo, vendar morajo vsebovati fluoride, ki jačajo sklenino oz. proces erozije vsaj upočasnijo. Fluoridne soli namreč (podobno kot minerali v slini) nadomestijo izplavljene kristalčke s kalcijem v sklenini, namesto katerih se vgradijo fluoridi. Vendar pozor – pretirano ščetkanje zob lahko povzroči nasprotni učinek, saj močno ščetkanje z abrazivnimi kremami (ki vsebujejo manjše trde delce) in s ščetkami s trdimi vlakni zobe »postrgajo« in jih naredijo še bolj občutljive.

Darinka Borovšak-Bela opozarja, da si takoj po končanem obroku ali pitju sladke pijače ne smemo umiti zob. Počakati moramo vsaj uro do uro in pol, saj je sklenina zaradi vseh snovi v ustih že zmehčana, s ščetkanjem pa bomo proces mehčanja le še pospešili.

Preventiva in zdravljenje

Ker je obraba sklenine nepovraten proces, je hitra diagnostika ključnega pomena. Najprej je treba spremeniti prehranjevalne navade,

»Erozija zob pomeni raztapljanje trdnega zobnega tkiva – sklenine, ki zob ščiti pred vsemi zunanjimi vplivi. Vzrok za to so kemijski procesi v obliki kislinskih napadov zunanjega ali notranjega vzroka. Eroziije zob ne povzročajo bakterije, ki so na delu pri kariesu.«

to pomeni izogibanje kislim pijačam (če že, jih pijmo po slamici) in hrani, pri refluksu in bulimiji pa je nujen posvet pri specialistu. Veliko bomo naredili z uporabo zobnih krem

s fluoridi ter kremami za občutljive zobe. Zobozdravnik bo izgubljeno sklenino sicer lahko nadomestil s plombami, kronami ali – v primeru večjih poškodb – z zobnimi luskami

Kalcij telo vsrka v tankem črevesu, absorpcija pa je močno odvisna od drugih sestavin obroka, predvsem vitamina D in fosforja. Odvisna je tudi od starosti posameznika, starejši ljudje namreč kalcij slabše absorbirajo. Kalcij vsebujejo mleko in mlečni izdelki – predvsem trdi siri, poleg tega minerala pa še fosfor, laktozo in kazein, ki vsi pripomorejo k boljši absorpciji kalcija. Kalcij lahko vsebuje tudi tofu, če je pripravljen s kalcijevim sulfatom, ki se uporablja pri izdelavi tofuja. Najdemo ga tudi v zeleni zelenjavi, vendar je v listnati zelenjavi pogosto prisoten zaviralni faktor, oksalat. Bolje kot iz listnate zelenjave se absorbira iz brokolija, ohrovt, koromača in pora. Dober vir so lahko tudi nekatere mineralne vode.

IONEX-ZOBNA-ŠČETKA
s polariteto odstrani ves zobni kamen, odstranjevanje slednjega pri zobozdravniku ni več potrebno

IONIZATOR IONEX
z ogljikovo ščetko omogoča ozdravitev alergikom, astmatikom, hipertnikom z vdihavanjem negativnih ionov brez stranskih učinkov.

IONEX d.o.o. Slomškova 25, 1000 Ljubljana, www.ionex.si, ionex@ionex.si, 040/191313, 01/439-69-80.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Dentalni kirurški estetski D center	BTC, hala 9 - Grška ulica, 1000 Ljubljana	030 643 693	www.d-center.si
AD Oris d.o.o., zasebna zobna ordinacija	Mirje 27, 1000 Ljubljana	01 421 00 58, 041 800 435	www.adoris.si
Zobozdravstvo Gams Ivana	Dunajska 129, 1000 Ljubljana	031 615 346	www.zobozdravstvo-gams.si
Dental SPA d.o.o.	Rožna dolina, cesta V/26, 1000 Ljubljana	041 748 212	www.dentalspa.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja SAMO 18,90 €

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



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A O primarnem vaginizmu govorimo, kadar ženska še nikoli ni imela vaginalne penetracije.

B Ženska (ob vaginizmu) razvije močno tesnobo, ki se lahko stopnjuje do paničnega napada.

C Pogost vzrok za vaginizem je spolna zloraba.

Vaginizem – »nožnica v paniki«

»V resni zvezi s fantom sem že nekaj let. Sprva je bil najin odnos resnično lep, še vedno je, imava se rada, vendar pa naju vedno bolj obremenjuje moja težava. V vseh teh letih namreč še vedno nisva imela resnega spolnega odnosa. Pomagava si tako, da se zadovoljiva na druge načine, kljub temu pa se zavedam, da bi morala svojo težavo odpraviti. Problem je v tem, da naj bi imela vaginizem,« je zgodba ene izmed žensk, ki ne zmore spolnega odnosa. Zakaj pride do tega stanja in kako se zdravi, smo govorili z **Ireno Rahne Otorepec, psihiatrinjo in klinično seksologinjo**.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je vaginizem in koliko žensk v Sloveniji se sooča s to težavo?

Za vaginizem so značilne trajajoče težave pri poskusu vstopa oziroma penetracije v nožnico kljub želji ženske. Značilne trajajoče težave se pojavljajo pri enem oziroma več od petih načinov vstopa v nožnico: s prstom, tamponom, aplikatorjem zdravila pri vnetju, ginekološkim instrumentom pri pregledu, z moškim spolnim udom ali podobnim spolnim pripomočkom (dildo). Prisotna so nehotna (brez zavestne kontrole) krčenja medeničnih mišic, povečan mišični tonus, izogibanje nadaljnjim izkušnjam zgoraj opisanih nači-

nov penetracije zaradi ponavljajoče ali kronične izrazite bolečine v predelu spolovila, nožnice ali medenice ter vnaprejšnji strah pred ponovno izkušnjo bolečine. Obolele ženske imajo večinoma vidno in funkcionalno zdrava spolovila. Obolela razvije še močno tesnobo, ki se lahko stopnjuje do paničnega napada. Ob tem so lahko prisotni tudi občutki sramu, gnusa. Tako se vzpostavi značilen krog vaginizma. Glede pojavnosti vaginizma pri ženskah v Sloveniji nimamo statističnih podatkov. Iz raziskav po svetu se predvideva, da za vaginizmom trpi od 1 do 5 % žensk v plodnem obdobju.

Kdo izloči vse fiziološke vzroke za nezmožnost spolnega odnosa in kdaj ženske napotijo k vam?

Diagnozo vaginizem postavimo, ko izključimo vsa bolezenska stanja, ki povzročajo spolno bolečino. Primarni vaginizem je, kadar ženska še nikoli ni imela vaginalne penetracije, sekundarni pa, če je obolela kasneje izgubila to zmožnost. Velikokrat je vzrok spolna zloraba.

Večinoma pridejo v ambulantno za spolno zdravje pari, ko si želijo ustvariti družino in trpijo že vrsto let. Pogosto ženske še niso uspele imeti dovršenega spolnega odnosa s penetracijo.

Je vaginizem odraz neke vrste »dvojnosti« v ženski duševnosti? Po eni strani si želi spolnih odnosov s partnerjem, po drugi ne?

Ženske z vaginizmom ob poskusu penetracije navajajo občutek »zaprte ali blokirane« nožnice, »pregrade oz. stene« v nožnici, čeprav anatomsko s spolovili ni nič narobe.

Pogosto tudi rečejo: »Nisem prava ženska. Čutim se ujeta v svojem telesu. Samo jaz nisem normalna. Nožnica se mi zdi grda, krhka, lahko se poškoduje. Ne vem, zakaj me partner že ni zapustil.« Iz raziskav je znano, da so osebnostno nagnjene k doživljanju tesnobe in imajo nizek prag za doživljanje bolečine. Dodatno se pogosto diagnosticira anksiozna motnja v obliki paničnih napadov ali fobične reakcije. Lahko bi uporabili izraz »nožnica v paniki«. Ženske vnaprej pričakujejo bolečino, ki se ob poskusih penetracije res pojavi in ojačuje. Posledica vsega opisanega je, da se začno izogibati spolnim odnosom. Ženske imajo tudi slabo samopodobo in telesno podobo, občutke krivde in sramu. Pogosto niso zmožne odkloniti spolnega odnosa, ki si ga ne želijo. Običajno so partnerji razumevali, ne silijo v spolne odnose. Ne smemo pozabiti tudi na verske ali kulturne prepovedi in tabuje.

Kako poteka zdravljenje vaginizma?

Z razširjeno anamnezo se najprej išče morebitne biološke, psihološke in socio-kulturne vzroke za težavo. Začetni del spolne terapije je poglobljena psihoseksualna edukacija o anatomiji spolovila in fiziologiji spolnega odgovora ter krepitev pozitivnih stališč

»Ženske z vaginizmom ob poskusu penetracije navajajo občutek »zaprte ali blokirane« nožnice, »pregrade oz. stene« v nožnici, čeprav anatomsko s spolovili ni nič narobe.«



o spolnosti. Najprej je treba odstraniti mišični krč preko učenja relaksacijskih tehnik (npr. progresivne mišične relaksacije) ter kasneje uporabe posebnih pripomočkov različne debeline (dilatatorji), ki jih ženska postopoma uporabi, ko je predhodno že zmoгла vstaviti v nožnico prst in tampon. Vaje se dela počasi, najprej sama nato v paru. Naslednji nivo je psihoseksualna terapija, usmerjena v odpravo strahu pred bolečino, katastrofičnih misli, negativne telesne ali genitalne podobe. Partnerska terapija je namenjena tudi izboljšanju komunikacije, zaupanja in razumevanja. S specifičnimi vajami postopnega osredotočanja na občutke pri nepenetrativnih spolnih dejavnostih naj bi prišlo do dokončnega spolnega občevanja. Ker je terapija kompleksna, večinoma sodelujem z ginekologinjo seksologinjo Gabrijelo Simeťinger.

Ali med zdravljenjem svetujete spolno abstinenco?

Kot sem že zgoraj opisala, se mora ženska najprej sama naučiti uporabljati več načinov penetracije, da si »dovoli« spolni odnos. Vaje osredotočanja, ki jih izvaja s partnerjem, so na začetku razširjena predigra, oziroma bolj rečeno tehnike ljubljenja brez penetracije.

Je dovolj, da se zdravi ženska ali priporočate psihoterapijo za oba partnerja?

Terapija je pretežno individualna in osredotočena na žensko. Če obstaja partnerski odnos, je bistveno, da se med individualno terapijo vključi tudi partner.

Kako uspešno je zdravljenje in kaj je pogoj za uspešno zdravljenje?

Zdravljenje je večinoma uspešno, če je ženska vztrajna pri izvajanju specifičnih tehnik ter je vključen v terapijo tudi partner. Pri izkušnji spolne zlorabe je potrebna intenzivna in poglobljena individualna psihoseksualna terapija.

Vaginizem je najbrž povezan tudi s pomanjkanjem spolne sle. Kako jo v tem primeru prebuditi?

Pomanjkanje želje po spolnih odnosih je običajno posledica dolgotrajnega vaginizma. Če ženska v terapiji dobro sodeluje, ji uspešno opravljene terapevtske naloge obudijo željo po spolnosti in spolnih odnosih.

Ženske, ki imajo diagnosticiran vaginizem, tudi zanosijo. Običajno jih je zelo strah poroda. Ali obstajajo kakšne tehnike za sproščanje ali morda pri tem pomaga hipnoza?

Ženske večinoma pridejo v obravnavo – h ginekologinji asist. dr. Simeťinger –, ker si želijo zanositi, a še niso imele dokončnega spolnega odnosa s penetracijo. Kolegica jim razloži specifične sprostitevne tehnike, ki omogočajo postopoma vseh pet načinov penetracije. Pomembno je celostno sproščanje telesa – kot je npr. avtogeni trening, zelo koristna je tudi joga. Zadnje čase se uveljavljajo tudi tehnike čuječnosti (mindfulness).

Laiki pomislijo na vaginizem, v ozadju pa so morda drugačne težave. Katere so najpogostejše (prepričanje, da je spolnost grešna, krivda zaradi varanja partnerja, strah pred nosečnostjo, itd.)?

Večinoma je pojem vaginizma neznanka tako v laičnih krogih kot tudi med zdravstvenimi delavci, zato je osveščanje zelo pomembno. Vedno so »na delu« neustrezna prepričanja, večinoma o nujnosti bolečine pri seksu. Poleg tega je veliko neznanja glede anatomije spolovila ter fiziologije spolnega odgovora.

NOVOST!



Mehur je lahko ovira
mojim dogodivščinam?

„NIKAKOR!“

TENA Lady Normal premium vložki za oslabljen mehur s TROJNO ZAŠČITO pred iztekanjem, neprijetnim vonjem in vlago.

Kmalu na naročilnico brez doplačila.

Brezplačni vzorci na:

www.tena.si ali

080 10 99

Na voljo v lekarnah,
specializiranih trgovinah
in na www.tenatrgovina.si



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Unikat
predstavlja sačinjenost

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkane
škratice • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Tisto, česar ne uporabljamo, je v telesu odveč, zato se postopno zmanjša in zakrni.

B Spremembe v velikosti in delovanju skeletnih mišic vplivajo praktično na vse ostale sisteme.

C Strogo ležanje v postelji je koristno samo v akutnih fazah bolezni ali pri življenjsko ogrožajočih stanjih.



Upadanje mišične mase



Intervju: doc. dr. Alan Kacin, dipl. fiziot.

Proces upadanja mišične mase počasi ter postopoma poteka z leti, včasih pa se nam zgodi, da je upad hiter in velik. V katerih primerih in kaj storimo, če obležimo mi ali svojci, smo med drugim povprašali **doc. dr. Alana Kacina, dipl. fiziot.**, z Oddelka za fizioterapijo na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

V katerih primerih se lahko zgodi hiter in velik upad mišične mase pri človeku?

Skeletna mišica je presnovno zelo aktiven organ in kot tak zelo dovzeten za spremembe v vsakodnevnem rabi. Kot vsi organski sistemi se tudi mišično-skeletni sistem ravna po pravilu »uporabljam ali izgubi«. Tisto, česar ne uporabljamo, je v telesu odveč, zato se postopno zmanjša in zakrni. Osnovna funkcija skeletnih mišic je premikanje telesa, zato so najbolj dovzetne za spremembe gibalnih navad. Če mišice prenehamo obremenjevati dovolj intenzivno in pogosto, se bosta njihova masa in zmogljivost hitro zmanjšali. Najpogostejše izgublamo mišično maso zaradi zmanjšanja telesne dejavnosti, čemur pravimo z mirovanjem povzročena mišična atrofija. To ni bolezensko stanje, temveč zgolj fiziološka prilagoditev na zmanjšano rabo organa. Med 40. in 80. letom starosti izgubimo v povprečju kar 50 % mišične mase, kar ima velike učinke na naše zdravje in gibalne sposobnosti. Ocenjeno je, da približno 75 % upada mišične mase s starostjo lahko pripišemo zmanjšani rabi in le 25 % dejanskim procesom staranja. Pri osebah, ki imajo pridružene sistem-

ske bolezni, je vpliv zmanjšane telesne dejavnosti seveda manjši. Drugi razlog, ki povzroči hiter upad mišične mase, je zmanjšan vnos hranil, pri čemer je pomemben tako skupen kalorični vnos kot razmerje in kakovost posameznih makrohranil. Običajno se oba dejavnika pojavljata v kombinaciji, saj se z zmanjševanjem telesne dejavnosti zmanjšuje tudi potreba po vnosu hranil. To je ključni vzrok za razvoj krhkosti, ki v večji ali manjši meri nastopi s staranjem. Obstajajo pa seveda tudi patološki vzroki hitre izgube mišične mase, kot so na primer poškodba ali okvara živčnega sistema ali sprememba metabolizma pri resnih sistemskih boleznih (npr. rakave bolezni, presnovne in hormonske bolezni ali miopatija kritično bolnega).

Torej, če smo priklenjeni na posteljo, zagotovo začnemo postajati šibki. Po kolikšnem času začnemo izgubljati mišično maso?

Mišično maso začnemo izgubljati že v prvih dveh do treh dneh stalnega ležanja v postelji. Najhitreje izgublamo tiste mišice, ki normalno nosijo največ teže telesa – torej mišice goleni,

stegen, medenice in kolkov, nekoliko manj ledvene hrbtenice. Najpočasneje izgubljam maso mišic zgornjih udov. To velja za zdravega človeka, proces pa je dodatno pospešen, če smo primorani k ležanju zaradi bolezni ali poškodbe. V fizioterapiji in medicini imamo vse več dokazov o izrazito negativnih učinkih dolgotrajnega mirovanja na okrevanje ljudi, zato se doktrina v zadnjih letih hitro spreminja. Splošno mirovanje in imobilizacija dela telesa po poškodbah ali operacijah na gibalih, kot tudi pri vseh nenalezljivih kroničnih boleznih se skrajšuje na minimum. Strogo ležanje v postelji je koristno samo v akutnih fazah bolezni ali pri življenjsko ogrožajočih stanjih, sicer pa povzroči dodatno škodo in podaljšuje okrevanje.

Kakšne posledice prinese upad mišične mase?

Upad mišične mase najočitneje zmanjša naše gibalne sposobnosti. Pri tem ne gre le za nezmožnost opravljanja težjega telesnega dela ali športne dejavnosti, ampak tudi najosnovnejših dnevnih dejavnosti, kot so vstajanje in usedanje, hoja po ravnem in stopnicah, oblačenje, dvigovanje in nošnja bremen itd. Nekoliko manj očitni, a enako pomembni pa so učinki zmanjšanja mišične mase na ostale organske sisteme v našem telesu, zlasti živčevje, srce, dihalna in žleze z notranjim izločanjem. Skeletne mišice so največji organ v našem telesu, zato imajo spremembe v njihovem delovanju vpliv praktično na vse ostale sisteme. Mišice namreč izločajo tudi vrsto hormonov in drugih signalnih molekul, s katerimi urejajo svoje lastno delovanje, vplivajo pa tudi na delovanje imunskega sistema in drugih žlez z notranjim izločanjem v telesu. Kot največji porabnik energije v največji meri določajo naš osnovni metabolizem, s čimer uravnavajo energijsko ravnovesje telesa. Več kot imamo mišične mase, večja je naša kapaciteta za nevtralizacijo neustreznega vnosa energijsko preveč bogate hrane v telo. Ustrezna mišična masa je torej predpogoj za energijsko in hormonsko ravnovesje v telesu in ohranjanje normalnega razmerja telesnih sestavin.

Kakšne vaje priporočate za mišično vzdržljivost ter moč, če vzameva v obzir bolnika, ki se ne more neomejeno gibati?

Žal splošnih priporočil oziroma receptov za telesno dejavnost bolnikov ne moremo dati, saj je ta odvisna od njihovega stanja in gibalne oviranosti. Edino, kar je skupno vsem fizioterapevtskim vadbenim programom, je, da v največji možni meri vključujejo vadbo za zmogljivost srčno-žilnega in dihalnega sistema (aerobno-anaerobna vadba), vaje za krepitev in vzdržljivost mišic (vadba proti upor) in vadbo, usmerjeno v funkcijo. Razmerje posameznih vrst vadbe in izbor posameznih vaj ter ostalih parametrov vadbe pa mora biti prilagojen zmožnostim in zdravstvenemu stanju posameznika ter fazi okrevanja (celjenja), v kateri se nahaja.

Lahko preventivno poskrbimo za več mišične mase, ki nam potem počasnije upada ali se je ne da pridobiti na zalogo?

Za ustvarjanje »mišičnih zalog« moramo povečati našo telesno dejavnost in hkrati povečati vnos hranil, zlasti beljakovin. In to moramo ohranjati ves čas, sicer se hitro vrnemo nazaj na našo normalno mišično maso, ki je pri zdravem človeku genetsko pogojena. Na ta način lahko dosežemo povečanje mišične mase, ki nam je lahko v pomoč, če zbolimo ali se poškodujemo.

Procesa staranja ne moremo zaustaviti, lahko pa ga upočasnimo in s tem tudi proces upadanja mišične mase. Kako pomembno je, da tudi starejši poskrbijo za krepitev telesa?

Raziskave nedvoumno kažejo, da je mišična oslabelost v starosti v odlični korelaciji z umrljivostjo. Ker proces starostne sarkopenije v večini primerov ni bolezensko stanje, ampak zlasti posledica vedno bolj pasivnega načina življenja in slabe prehrane, je torej vadba za krepitev mišic v kombinaciji z aerobno-anaerobno vadbo ključ do zdravega staranja. Normalizira presnovo in hormonsko ravnovesje, izboljša telesno sestavo, upočasni upad telesne zmogljivosti in s tem podaljšuje samostojno življenje ter upočasni procese sarkopenije in osteoporoze. Raziskave kažejo, da ni bistvenih razlik v učinkovitosti različne podvrste vadbe, ključno je le, da se vadba izvaja redno, dovolj pogosto (vsaj dva- do trikrat tedensko) in intenzivno (preko naše trenutne cone udobja). Smiselno je izbrati telesno dejavnost, ki nas veseli, je organizacijsko in cenovno dostopna ter po možnosti omogoča tudi druženje. Za izboljšanje svoje trenutne mišične zmogljivosti je primernejša vodena vadba, saj omogoča večjo motivacijo in ustrezno stopnjevani program vadbe. V tem primeru je dobro, da se ljudje vključijo v vodeno skupinsko ali, še bolje, individualno vadbo. Pri čemer pa je za varnost in učinkovitost vadbe ključno, da jo vodi strokovnjak, ki pozna specifične telesne dejavnosti pri starejših osebah. To je še zlasti pomembno, če imajo ljudje že razvite določene nenalezljive kronične bolezni ali okvare gibal. Vsekakor smo za to področje zelo dobro usposobljeni fizioterapevti, ker podrobno poznamo tako bolezenska stanja kot tudi normalne odzive človeka na telesno vadbo. Za ohranjanje stanja se priporoča tudi hoja ali kolesarjenje namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom, uporaba stopnic namesto dvigal, igranje z vnuki, delo na vrtu, sprehajanje psa, pohodništvo ipd. Pri tem je pomembno, da se vsaj občasno zadihamo. Telesna dejavnost mora postati sestavni del našega življenjskega sloga, šele takrat je res učinkovita.

TENA Lady Normal premium

Suhost tudi ob pritisku

Preprečevanje
neprijetnega vonja



Posamično pakiranje
za praktično uporabo

Ženstven dizajn

TENA Lady Normal premium vložki za oslabiljen mehur s TROJNO ZAŠČITO pred iztekanjem, neprijetnim vonjem in vlago. **Kmalu na naročilnico brez doplačila.**

Brezplačni vzorci na:

www.tena.si ali

080 10 99

Na voljo v lekarnah,
specializiranih trgovinah
in na www.tenatrgovina.si



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Ljudem s slušnimi aparati se zdi, da se jim je zaradi nošenja aparatov sluh poslabšal.

B Svet funkcionira po svoje in če želiš biti del tega, se mu moraš prilagoditi sam.

C Nujno je slišati razlike med črkami, podobnimi zvoki, če želiš, da boš slišano tudi razumel.

Otrok ne bi smeli zavijati v 'celofan'

»Če ne vidiš, je stvar še vedno tam; če ne slišiš, ne obstaja,« mi v pogovoru zatrdi **Miha Avberšek**, fant, ki slabo sliši že vse od svojega tretjega leta starosti. Ni se vdal, nakljub prepričanju zdravnikov, da v običajni šoli ne bo mogel dohajati sovrstnikov in snovi. Danes je hvaležen staršem, ki so mu omogočili povsem običajno življenje, saj je prepričan, da bi otroke s slušnimi težavami že v samem začetku morali privajati na bivanje v 'resničnem' svetu. Sam dobro ve, saj je zgodbo izkusil tako z vidika otroka kot tudi starša.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kdaj ste se prvič zavedali, da slabše slišite?

Vse do tretjega leta starosti sem povsem dobro slišal, potem pa se je stanje poslabšalo. Še danes ne vem, zakaj, teorij je veliko, vendar so zgolj teorije. Vse do 23. leta sem se izogibal aparatom. Ves čas sem se skušal drugače prilagoditi, opazoval sem okolico, vendar pa sem pri tem tudi marsikaj izpustil. Zdravniki so menili, da bi se zaradi svoje 50-odstotne izgube sluha moral vpisati na posebno šolo, na srečo pa se moji starši niso

strinjali. Moja mama je namreč hitro opazila, da sem uspel slediti svoji eno leto starejši sestri in vsemu, kar se je ona v šoli učila. In res, v šoli sem uspešno delal tudi brez aparata, ki sem ga imel povsod, samo v ušesih ne. Ko sem začel hoditi v službo, se je to spremenilo, moralo se je.

Kaj pa vas je pri slušnem aparatu tako zmotilo? Zakaj ste se na koncu le sprijaznili z njegovo uporabo?

Slušni aparat sem dobil takoj, ko so prepoznali moje težave s sluhom. Pred 20 leti so bili v uporabi predvsem analogni aparati, ki so delovali po principu mikrofona in zvočnika. Torej so le ojačali zvok, tako si z enako jakostjo slišal govorjenje učitelja kot tudi škripanje sošolčevega svinčnika. Današnji digitalni aparati in z njimi povezana tehnologija so to v večji meri odpravili. Po 23. letu sem začel nositi aparate, sluhovodni model, ki se je najmanj videl. Razlog je predvsem v tem, da v službi namreč ne moreš več pričakovati, da bodo ljudje govorili glasno in venomer ponavljali svoje stavke. Po nekaj letih, ko je sluh postal pomembnejši od videza, sem se odločil za zausesni aparat, saj ga je lažje čistiti, prav tako pa se z njim lažje lotevam športnih dejavnosti. Akustiki so bili presenečeni, saj so mi ponujali dosti bolj napredne aparate,

jaz pa sem se odločil za nivo slabšega. Ni mi bilo namreč všeč, da bi ob košnji trave zvok kosilnice kar izginil ali pa da ne bi slišal hrupa kuhinjske nape. Aparati namreč poskušajo posnemati »normalno slišče stanje«, kjer se naši možgani naučijo zmanjšati hrup. Zato ljudje, ki nimajo težav s sluhom, lažje prisluhnejo sogovornikom, kljub hrupu, medtem ko je pri uporabi slušnega aparata drugače. No, meni ta tehnologija ni bila všeč, zato sem se odločil za manj napreden aparat.

Ste bili sicer v šoli deležni opazk na račun slušnega aparata?

Prav gotovo. Nisem jih bil deležen samo jaz, tudi tisti z očali so jih bili. Je pa pri očalih precej drugače kot pri slušnem aparatu, saj je ta dosti bolj nenavaden in ne tako pogost, saj je ljudi z okvaro sluha dosti manj kot slabovidnih. Morda sem se tudi zaradi opazk odločil, da ne bom nosil aparata. K sreči sem brez težav tudi ob odsotnosti aparata sledil snovi, kljub temu da sem kdaj kaj preslišal, sem bil uspešen. No, verjetno bi bilo potrebno podobno vprašanje postaviti tudi učiteljem in sošolcem – pa bi morda doumel, da sem bil precej egoističen.

Časi so se morda le spremenili. Moja mlajša hči ima polžkov vsadek, trenutno obiskuje prvi razred in za zdaj še ni sledu o opaz-

»Starši bi v obvladljivih in preprostih situacijah morali otroka privajati na funkcioniranje v svetu. Težava nastane, ker se starši ustrašijo, želijo kar najbolj olajšati življenje svojemu otroku, pri tem pa mu morda delajo medvedjo uslugo.«



kah. Ko je odšla v vrtec, so nam priporočili, da naj je vzgojitelji ne izpostavljajo zaradi aparata. Zdelo se nam je bolje, da že od vsega začetka ne delamo nikakršnih razlik. Otroci bodo te razlike že opazili in kakšno opazko lahko verjetno pričakujemo v prihodnjih letih. S tem se bomo pač soočili. Pri njej bo lažje, brez aparata namreč ne sliši popolnoma ničesar, tako da izbire o nošenju pravzaprav ne bo. Pri tem bo pomagal tudi proizvajalec, saj je mogoče kupiti cel kup lepotnih dodatkov, aparati pa so manjši in manjši.

Kako torej gledate na vse skupaj s stališča starša?

Pri tem so mi verjetno najbolj pomagale izkušnje. Svet funkcionira po svoje in če želiš biti del tega, se mu moraš prilagoditi sam. Ne moreš pričakovati, da se bodo drugi prilagajali tebi. Ko sem izpostavil ta problem na šoli za starše gluhih in naglušnih otrok, so me vsi le čudno gledali. Prepričan sem, da je s slušnim aparatom treba rešiti problem okvare sluha, nato pa poskrbeti, da se otrok prilagodi in nauči, kako biti samostojen v tem svetu. Zgodba se je ponovila – tudi nas so prepričevali, da bi hči morali vpisati v prilagojen program, kar seveda ni nič slabega, vendar pa bi jo iz Velenja morali voziti v Ljubljano. Kot starša sva bila v velikem precepu, saj te ljudje, ki se s tem ukvarjajo že leta, prepričujejo, da narediš nekaj, kar se ti zelo upira. Pri tem lahko narediš napako, saj se lahko zgodi, da otrok v običajnem okolju ne bo napredoval in dejansko potrebuje prilagoditve. Ker sva ugotovila, da hči, razen sluha, nima drugih težav, sva se odločila, da ostane v domačem kraju, v lokalnem vrtcu in sedaj v najbližji šoli. Seveda ne bi šlo brez podpore vzgojiteljev, učiteljev, surdopedagoginje, ki so vsi zelo pripomogli, da vse skupaj deluje. Sedaj, ko je mimo, sva še bolj prepričana, da sva se odločila prav, saj ne gre le za učenje, temveč tudi socializacijo in ne nazadnje, na tak način gredo v svet vsi njeni sovrstniki, zakaj bi mi to delali drugače, saj smo njen sluh vendarle rešili!

Kaj bi torej položili na srce vsem staršem, katerih otroci imajo težave s sluhom?

Otrok po mojem mnenju ne smemo zavijati v 'celofan'. Seveda, če čutimo, da so tega sposobni. Ne smemo jim prinesiti vsega na pladnju, malo se morajo potruditi tudi sami, tako kot se morajo truditi vsi njihovi vrstniki. Vzgojiteljicam sem ob vstopu v vrtec povedal, da ne želimo nobene posebne obravnave, razen na področju, za katerega se skupaj strinjamo, da jo hči potrebuje – poslušanju. Naj se najprej malo potruji poslušati, če ne gre, ponovijo. Obstajajo sicer mikrofoni, s pomočjo katerega otrok lažje razume učitelja, vendar to ni resnično življenje, ni dobra priprava za življenje. Starši bi namreč v obvladljivih in preprostih situacijah morali otroka privajati na funkcioniranje v svetu. Težava nastane, ker se starši ustrašijo, želijo kar najbolj olajšati življenje svojemu otroku, pri tem pa mu morda delajo medvedjo uslugo. Seveda je pri tem nujno, da otroka spremljaš, opazuješ in kritično oceniš, ali je tega dejansko sposoben ali pa vendarle ne. Dejstvo je, da ko moraš to v praksi izvesti, je to veliko težje, kot se sliši. Meni je najbrž ravno moja izkušnja najbolj pomagala. Informacije iz okolja so bile namreč zelo skope oz. so od nas vsi pričakovali, da bomo dali otroka v prilagojeno okolje.

Kako pa je vaša 'hiba' vplivala na iskanje zaposlitve?

Niti najmanj. V prvih nekaj razgovorih sem povedal, da slabo slišim, pa so me le čudno pogledali, češ da to ni niti najmanj pomembno. Kot bi rekel, da nosim očala. Tega zato nisem več razlagal. S slušnim aparatom namreč težavo rešiš, problem nastane le, če se pogovarjaš sredi hrupnega okolja. Meni zelo pomaga dejstvo, da sem se tekom življenja naučil brati z ustnic. Tudi v študentskih letih zato nisem imel težav v velikih predavalnicah, vendar je težko hkrati gledati in pisati, zato bom večno hvaležen sošolcem, ki so mi potem posojali zapiske. Branja z ustnic sem se naučil povsem spontano. Sedaj berem z ustnic tudi ljudem, ki govorijo angleško, morda ne vsake besede, vendar rdeča nit pogovora mi skoraj nikoli ne uide, tudi če zraven nič ne slišim.

Se vam zdi, da zaradi slabšega sluha ljudje govorijo glasneje?

Kakovostni slušni aparati za različne izgube sluha.



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
www.widex.si

Zakaj so slušni aparati Widex prava izbira?

- Že **44 let** na slovenskem trgu.
- Zaupa nam **več kot 50.000** slovenskih uporabnikov.
- **10 slušnih centrov** po Sloveniji.

Za brezplačno testiranje sluha in slušnih aparatov pokličite najbližji slušni center!



Prisrčno vabljeni v Widexove slušne centre LJUBLJANA

Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

CELJE

Linhartova 22, T: 03/588 30 99

KOPER

Vojkovo nabrežje 1, T: 05/627 23 54

KRANJ

Gospodsvetska 10a/I, T: 04/202 84 20

MARIBOR

Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75

MURSKA SOBOTA

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

NOVO MESTO

Šmihelska cesta 3, T: 07/332 22 66

RAVNE NA KOROŠKEM

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

ŠEMPETER PRI GORICI

Cesta Prekomorskih brigad 62a/I
T: 05/398 55 94

ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI

Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00

Ne preslišite najlepših trenutkov.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



»Še danes, ko sam delam z otroki na šolah, včasih dobim vprašanje – kaj imam za ušesi. Če je vprašanje preveč čudno zastavljeno, dobijo včasih tudi odgovor, da imam 'Google ušesa'. Običajno jim kratko malo rečem, da pač slabo slišim.«

Morda res, lahko da je to povsem podzvestno, vendar o tem pravzaprav ne razmišljam. Doma s tem nimamo težav, saj je moja žena navajena glasnega govorjenja že od prej, ko se še nisva poznala, tudi pri nas doma nisem bil edini, ki je potreboval glasnost, tako da smo vsi precej glasni. Obstajajo pa tudi ljudje, ki govorijo zelo zelo tiho in takrat je pač težava.

Na kateri aspekt vašega življenja pa je okvara sluha najbolj vplivala?

Trenutno nimam težav, morda največja nastane, ko odstranim aparat. Mogoče najbolj ponoči, ko ne slišim otrok, kar rešujem s tehničnimi napravami. V dnevnem življenju pa moja žena že tako ali tako pravi, da brez aparata nič več ne slišim. Ljudem, ki začnejo nositi aparate, se velikokrat zgodi, da imajo občutek, da se jim je zaradi nošenja aparata sluh poslabšal. Dejstvo je, da šele z nošenjem aparata ugotoviš, kako slabo si slišal pred tem in ko se ga navadiš, ugotoviš, da brez njega pravzaprav zelo slabo slišiš. S pomočjo aparata doživljaš zvoke, na katere se navadiš, kot so kuhinjska napa, lajanje sosedovega psa ... Mislim, da je težava tudi v tem, ker se z nošenjem aparata ni več treba tako osredotočati na poslušanje okolice in ker se tega navadiš, se ušesa in možgani malo »polenijo« in je brez aparata potem težko. Pa saj obstaja rešitev – stalno nosiš aparat.

Ste imeli sicer kdaj težave pri športnem udejstvovanju?

Do svojega 23. leta sem bil aktiven športnik, vendar pri tenisu nikoli nisem uporabljal aparata. Vsi aparati so namreč vezani na baterije, ki morajo biti za optimalno delovanje zračene. Težava nastane tudi pri hoji v hribe, ko si želiš, da bi slišal kolege pred in za tabo, pa jih ne moreš. Zato sem prosil šiviljo, da mi je sešila majhne zaščite za aparat, ki preprečujejo vlago, da bi prišla do aparata. Od takrat dalje nimam več nobenih težav. Dandanes pa je mogoče že najti tudi aparate, odporne proti vlagi, zato v športu ni nikakršnih zadržkov. Se

pa vsak zase odloči, kako smiselno je nositi aparat, v individualnih športih po mojem mnenju ni potrebe po tem.

Ste morda tudi zaradi težav s sluhom izbrali individualen šport?

Mislim, da ne, no, mogoče. Sluh je predvsem vplival na to, da se nisem vpisal v glasbeno šolo. Sem pa pred tenisom igral tudi rokomet, vendar sem s tem prenehal, saj sem ugotovil, da mi ekipni športni ne ležijo preveč – ne zaradi sluha, pač pa bolj zaradi tega, ker sem se v individualnih športih pač bolj počutil.

Že pred tem ste dejali, da so informacije za starše, katerih otroci imajo okvare sluha, skope. S kakšnimi prepričanji ste sami imeli opravka? Kaj mislite, da bi bilo mogoče narediti?

Staršem, ki dvomijo o diagnozi – naglušnost, se zelo dobro pomaga že na kliniki. Govorimo o rešitvi zdravstvenega problema – tukaj so informacije in podpora zelo dobre, če jo seveda želite sprejeti. Edina rešitev za težave s sluhom je aparat in kdor tega ne sprejme, ima težavo. Namreč eno je slišati, drugo pa razumeti. Nujno je slišati razlike med črkami, podobnimi zvoki, če želiš, da boš slišano tudi razumel. Nekaj povsem drugega pa so težave, ki ti kot uporabniku ali kot staršu naglušnega ali gluhega otroka v vsakdanjem življenju ne uidejo. Govorim o tem, da obstaja takšna ali drugačna pomoč za take otroke in njihove starše (davčne olajšave, oprostitev cestnine, dodatki za nego, logopedi, ipd.). Tukaj bi si želeli več informacij ob pravem času, ki pa jih žal ni bilo in smo morali v vse skupaj vložiti precej časa in energije, da smo prišli stvarjem do dna. Nisem prepričan, če poznam rešitev za to, kako bi bilo mogoče to rešiti. Diagnozo postavi zdravnik v avdiološki ambulantni, kjer ti seveda niso dolžni razlagati drugega, kot to, kar je vezano na tvoje zdravstveno stanje. Morda bi lahko obstajala svetovalna pisarna, vendar po drugi strani ljudi z okvaro sluha le ni tako veliko. Morda le mi nismo bili deležni zadostne mere informacij, čeprav imajo po mojih izkušnjah tudi drugi težave s tem. Poznam pa nekatere, ki so se zelo dobro organizirali v različne skupine, forume na internetu ipd. Vsak po svoje. Mi se držimo tega, da smo sluh rešili, sedaj pa je treba ugotoviti še, kako bomo funkcionirali v svetu.

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

To je krema proti gubicam, ki je navdušila že več kot 20 tisoč Slovenk!

Botoks je preteklost! Spoznajte revolucionarno pomlajevalno kremo, na katero prisegajo tudi številne znane Slovenke. Rezultati so namreč vidni že v dveh do štirih tednih, dosežete pa lahko občutno mlajši videz kože.

Krema Lux-Factor 4D Hyaluron je v izjemno kratkem času navdušila že več kot 20 tisoč Slovenk in je najboljši približek botoksu, seveda brez zastrašujočih posledic in izumetničenega videza!

Zakaj jo obožujemo?

V samo dveh tednih vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube ter zgladi nadležne tanke linije na čelu, okrog oči in ust. Vsebuje tudi kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo kože ter poskrbi za enakomeren tonus kože.

Kako deluje?

Idealna kombinacija stoodstotno naravne hialuronske kisline in senzacionalne formule proti gubicam 4D Anti-Wrinkle zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne



gube od znotraj navzven. S tem poskrbijo za naravni učinek botoksa in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice,

zaradi česar koža zasije v boljšem tonusu. Idealna kombinacija učinkovin ščiti kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je koža ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in mladostna.



Pred uporabo kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron in po dveh tednih uporabe.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je Lux-Factor 4D Hyaluron krema proti gubicam zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gube so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča. Sedaj sem že več kot leto dni zadovoljna uporabnica!«



Vesna Jankovič, poslovna ženska, voditeljica in nekdanja manekenka

»Narava mojega dela je taka, da pogosto nosim veliko ličil, zato mi je pomembno, da po napornem dnevu kožo negujem samo z najbolj kakovostnimi kremami. Krema 4D s hialuronom mi zelo ustreza, ker na prijeten način kožo nahrani ter jo naredi bolj čvrsto in napeto. Ljudje so opazili, da imam zelo lepo kožo, da sem videti mlajša. Vprašali so me, kaj uporabljam, in z veseljem sem jim priporočila kremo proti gubam Lux-Factor.«

Preizkusite najboljšo pomlajevalno kremo proti gubicam!

Sedaj kar **50 % znižano** in s **30-dnevnim jamstvom** jo lahko naročite samo na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07!**

Za še dodatnih
10 % popusta
ob naročilu ene kreme
vpišite kodo
ABC10



Unikat
predstavlja sačinjenost

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkanje
školjke • Nakat

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Letos je svetovni dan spanja 17. marca.

B Ni nujno, da s starostjo količina melatonina upade.

C Če je vzrok za nespečnost bolezen ali drugo stanje, nam melatonin ne more pomagati.



Brez melatonina ni dobrega spanja



Intervju: Sabina Senčar, dr. med., spec. ginekologije

Na kakovost življenja in naše normalno delovanje vpliva količina, še bolj pa kakovost spanja. Raziskave so pokazale, da pomanjkanje spanca lahko poveča možnosti za debelost, srčno-žilna obolenja, visok krvni pritisk in sladkorno bolezen tipa 2.

Avtorica: **Maja Korošak**

Svetovna zveza za motnje spanja se zato vsako leto posveti ozaveščanju o pomembnosti spanja in pozove k ukrepanju. Zavedanje o pomenu dobrega spanja je namreč prvi

korak na poti do dobrega spanja, ključno pa je ukrepanje. Veliko motenj spanja lahko preprečimo z doslednim izvajanjem ustrezne higiene spanja in upoštevanjem zapovedi zdravega spanja. Svetovni dan spanja zaznamujemo vsako leto na petek pred spomladanskim enakonočjem, letos bo to 17. marec.

Vzroki za nespečnost so različni

Nespečnost je ena od številnih motenj spanja, vendar najbolj razširjena. Vzroki zanjo so različni, eden do teh je lahko tudi pomanjkanje hormona melatonina, ki je v našem telesu odgovoren za spanje. O tem, kako in v katerih primerih si lahko s tem preprostim zdravilom pomagamo do boljšega spanca, smo se pogovarjali s **Sabino Senčar, dr. med., spec. ginekologije**.

Kaj pravzaprav je melatonin in katere funkcije v telesu nadzira? »Melatonin je hormon, ki ga sintetizira žleza česarika v možganih. Kontrolira dnevni ritem drugih hormonov, spanje, imunski sistem in miselne (kognitivne) funkcije možganov. Vendar nima samo hormonske funkcije, ampak je tudi pomemben antioksidant. Kot antioksidant je tako lahko prisoten povsod v možganih. Je edini antioksidant, ki vstopa v mitohondrije, kjer poteka celično dihanje. Tam nevtralizira pro-

ste radikale ob njihovem nastanku,« pove dr. S. Senčar in doda, da melatonin izdeluje telo samo. Proizvaja se v možganskem podvesku ali česariki iz esencialne aminokisline triptofan. »Telo izdelava melatonin s pomočjo encimov, triptofan pa, ki je esencialna aminokislina, mora telo dobiti s hrano.«

Melatonin je, kot tudi mnogo drugih hormonov, proizvedenih v česariki, odvisen od svetlobe, ki pripotuje po vidnem živcu do česarike. Ko je temno, se ga proizvaja več, ko je zelo svetlo, se ga proizvaja manj. Z leti se kemične reakcije v žlezi možganskem podvesku upočasnijo in tudi proizvodnja melatonina je manjša. »Najnovejše raziskave ne dokazujejo, da imajo vsi ljudje z leti manj melatonina, in tudi ne, da nizek nivo melatonina nujno povzroči nespečnost pri starejših ljudeh,« poudari naša sogovornica ter doda, da se je prodaja melatonina v zadnjem desetletju zelo povečala.

Melatonin pomaga, a odvisno od vzrokov

Zaradi česa se ravnotežje hormonov v našem telesu lahko poruši in v katerih primerih v organizmu ne nastaja dovolj melatonina? Česarika ali možganski podvesek je podvržen procesom staranja kot vsi ostali organi v telesu. Z leti deluje počasneje, začenjajo se

»Razlogi za slab spanec so največkrat kompleksnejši od pomanjkanja melatonina. Pogosto so vzrok za nespečnost skrbi, depresija, druge somatske bolezni ali stanja. Vzrok za slabo kakovost spanja so lahko tudi obstruktivne apneje v spanju ali pomanjkanje kisika med spanjem.«

kazati procesi staranja in slabšega delovanja. Poleg spanja, ki ga melatonin nadzoruje, pride tudi do upada spolnih funkcij in še mnogih drugih, ki so pod nadzorom možganskega podveska. Melatonina je lahko vedno manj, ni pa nujno. Vsi se staramo različno in vsak organizem je drugačen.

Kako vemo, da pri nespečnosti gre za pomanjkanje melatonina? Sabina Senčar: »Vsi si želimo, da bi bila rešitev za nespečnost kot bolezen enostavna, pa žal ni tako. Razlogi za slab spanec so največkrat kompleksnejši od pomanjkanja melatonina. Pogosto so vzrok za nespečnost skrbi, depresija, druge somatske bolezni ali stanja. Vzrok za slabo kakovost spanja so lahko tudi obstruktivne apneje v spanju ali pomanjkanje kisika med spanjem. Pri tem nam melatonin ne more pomagati.

So pa zagotovo stanja, pri katerih melatonin lahko pomaga. Če nekdo dela v nočnih izmenah, mu to popolnoma poruši dnevni ritem spanja. V takih primerih se mi zdi melatonin dobra rešitev za vzpostavljanje boljšega ritma spanja.«

Dostopen v prosti prodaji

Naša sogovornica še pove, da je melatonin v veliko državah v prosti prodaji in je registriran kot dodatek prehrani. Glede na to, da ni pod kontrolo FDA (Ameriške agencije za zdravila), ga ne predpisuje nujno zdravnik, lahko pa ga priporoča. Ker je melatonin varno zdravilo in nima hujših stranskih učinkov, ni veliko kontraindikacij za njegovo uporabo. Če se ga jemlje pravilno, zvečer pred spanjem v priporočenih odmerkih, ni škodljiv. Pri čem pa vendarle moramo biti previdni? »Največja težava pri samopredpisovanju je v tem, da v določenih primerih ne bo učinkovit. Kadar je vzrok za nespečnost druga bolezen ali stanje, samozdravljenje lahko odloži ustrezno diagnostiko in zdravljenje. Sicer pa melatonin ne naredi škode.«

Kako dostopno je zdravljenje z melatoninom pri nas? V Sloveniji je melatonin v nižjih količinah dostopen kot dodatek prehrani in je v prosti prodaji v vseh bolj založenih lekarnah. Zdravnik ga lahko predpiše na recept v nekaj večji količini, 2 mg dnevno. Tudi ta količina je še vedno nizka v primerjavi z izdelki, ki si jih ljudje lahko kupijo po internetu ali v vseh sosednjih državah. Sabina Senčar še doda, da tudi sama doma hrani stekleničko melatonina in si ga tudi sama včasih z veseljem »privoščiči«.

HIGIENA SPANJA

- V posteljo pojdite vedno ob istem času in tudi vstajajte ob istih urah. Tega urnika se držite tudi ob vikendih ali na počitnicah.
- Postelja naj bo namenjena spanju, ne pa delu, gledanju televizije, branju ... Ves čas, ki ga dejavno preživite v postelji, namreč lahko spremeni način spanja.
- Izogibajte se popoldanskemu in večernemu dremežu.
- Pred večerjo ali v popoldanskih urah si privoščite telovadbo. Rekreativna je eden od najboljših pripomočkov za zdrav in sproščajoč spanec. Izogibajte pa se telesnim dejavnostim tik pred spanjem.
- Dve uri pred spanjem si privoščite toplo kopel. Ta spremeni telesno temperaturo ter omogoči hitrejši in lažji spanec. Kopel tik pred spanjem ima ravno nasproten učinek.
- Pol ure pred spanjem počnite kaj sproščajočega, npr. berite, meditirajte, pojdite na miren sprehod ...
- Spalnica naj bo dobro prezračena in ne pretopla. V njej naj bo pred spanjem popolna tema.
- V stanovanju žarnice, ki sevajo belo svetlobo, zamenjajte z žarnicami s toplejšo, rumeno svetlobo. Prav tako se v večernih urah izogibajte gledanju v računalniški zaslon, tablico ali mobilni – vse to oddaja svetlobo modrega spektra, ki preprečuje nastajanje melatonina v organizmu.
- Pred spanjem se izogibajte preobilnim obrokom in napitkom s kofeinom. Zadnji obrok naj bo 4 do 5 ur pred spanjem.
- Čez dan se gibajte na soncu in svežem zraku.
- Omejite ali prekinite kajenje, kajti nikotin slabo vpliva na spanec.
- Če po 20 minutah ne morete zaspiti, raje vstanite, pojdite v drug prostor in počnite kaj sproščujočega. Nesmiselno je vztrajati v postelji in se v želji po spanju v nedogled premetavati.
- Če vas motijo partnerjeve spalne navade, se raje preselite v drug prostor.

nozovent®

Da bo spanje res slišati kot spanje!

01/810-95-04 | www.advanta.si | ADVANTA

NOVA POMOČ ZA SMRČAČE
tudi pri zamašenem nosu ob prehladu

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Lasersko zmanjševanje obsega z ZeronuTM



Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

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

Kako deluje?

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

Kaj lahko pričakujem od obiska pri terapevtu?

Zeronu se je pokazala kot učinkovita v dvojno slepem kliničnem preizkusu

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

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

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

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav

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

Kakšni so stranski učinki?

Ob upoštevanju kontraindikacij jih ni.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

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

Kako dolgotrajni so rezultati?

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

Ali lahko postopek ponovim?

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

Kako se Zeronu razlikuje od liposukcije?

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

Kako dolgo je laser že na tržišču?

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



MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA

Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si
T: 00386 031 343 006, 03 7590608



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



ABC

A Maščobe sestavljajo različne maščobne kisline, ki jih v grobem delimo na nasičene in nenasičene.

B Maščobne kisline so ključne za pravilno delovanje človeškega organizma.

C Slovenci zaužijemo vse preveč maščobe, vprašljivi sta tudi kakovost in njena sestava.

Maščobne kisline in vpliv na zdravje

Z maščobnimi kislinami smo se številni srečali že v času šolanja, takrat smo raziskovali njihovo sestavo in vezi, z leti pa vse več pozornosti posvečamo tudi njihovem vplivu na naše zdravstveno stanje. Holesterol, bolezni srca in ožilja ter sladkorna bolezen so le nekatere od težav, ki lahko nastanejo kot posledica uživanja nezdravih MK (maščobnih kislin), vendar pa ob tem velja opozoriti, da vseh le ne gre metati v isti koš.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Nasičene pri sobni temperaturi v trdem, nenasičene v tekočem stanju

Maščobne kisline igrajo v človeškem telesu pomembno vlogo, poleg tega da ustvarjajo zaščitno plast pod kožo, so tudi sestavni del številnih presnovnih procesov, vir skladiščenja energije in ključna strukturna komponenta, med drugim gradijo tudi hormone, ki uravnavajo pravilno delovanje telesa. Da se ne bomo preveč poglobljali v samo kemijsko sestavo teh kislin, velja povedati, da gre za karboksilne kisline, ki imajo v molekuli najmanj štiri ogljikove atome. Poznamo več vrst maščobnih kislin, ki se med seboj ločijo po številu in položaju dvojnih vezi v posamezni verigi, dolžini in mestu vodikovih atomov v

odnosu na dvojno vez. Vsi ti podatki vplivajo na lastnosti in učinek posameznih kislin v presnovi. Včasih smo maščobne kisline uvrščali v skupine glede na število dvojnih vezi v verigi oziroma na nasičenost: na nasičene in enkrat ter večkrat nenasičene maščobne kisline, živila pa ocenjevali glede na delež posamezne skupine maščobnih kislin v njeni maščobi. Novejše raziskave so pokazale, da maščobne kisline različno vplivajo na naše zdravje, zato dandanes živila vrednotimo glede na posamezno MK, ki v njih prevladuje. Maščobe, ki so zgrajene iz maščobnih kislin, so bile dolgo časa povsem napačno ovrednotene, pomembna je bila namreč le količina zaužitih maščob, medtem ko danes vemo, da je bistvena vrsta maščob. Zgradba maščob pri tem igra ključno vlogo, saj določa biološko funkcijo, obnašanje maščob v našem organizmu.

Holesterol, bolezni srca in ožilja ...

Maščobe sestavljajo različne MK, ki jih v grobem delimo na nasičene in nenasičene. Živalske maščobe tako vsebujejo predvsem nasičene MK, ki se pri sobni temperaturi nahajajo v trdnem stanju, medtem ko se nenasičene nahajajo večinoma v rastlinskih oljih, ki so v tekočem stanju. Nasičene MK lahko najpogosteje najdemo v mesu, jajcih in surovem maslu, pa tudi v nekaterih rastlinskih snoveh, kot sta kokosova mast in palmovo olje. V prehrani se najpogosteje pojavljajo v obliki palmitinske in stearinske kisline. Nasičene maščobe v večji meri povečujejo nivo holesterola in tako zvišujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni tipa 2. Pri tem velja omeniti še kratko verižne MK, ki vsebujejo manj kot deset ogljikovih atomov in prehajajo neposredno v portalni obtok, tam se hitro razgradijo, telo pa jih skladišči kot trigliceride. S svojim vpli-

**OLJARNA
PEČARIČ**

Drašiči 29, 8330 Metlika
tel: 07 03 58 093, gsm: 040 716 148
E-mail: oljarna.pecaric@gmail.com
www.oljarna-pecaric.si



Orehovo olje, Lešnikovo olje, Olje grozdnih pečk, Mandljevo olje, Marelično olje, Laneno olje, Sezamovo olje, Sojino olje, Konopljinno olje, Makovo olje, Sončnično olje, Bučno olje.

Vsa olja so hladno stiskana in iz ekološko pridelane surovine.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



BIO olje črne kumine

Črna kumina krepi imunski sistem in ima močno protialergijsko delovanje. Olje črne kumine je uporabno kot pomoč pri odpravljanju zdravstvenih težav s prebavi, dihalni in alergijami ter pri kožnih težavah, vse od suhe kože do ekcemov.

BIO orehovo olje

Zaščitno vlogo za telo mu daje visoka vsebnost vitamina E. Orehovo olje ima veliko lecitina in fitosterolov. Lecitin pomaga preprečevati nastajanje krvnih strdkov in s tem posredno varuje pred kapjo. V črevesju spodbuja peristaltiko in s tem omogoča lažje in boljše vstrkavanje hranilnih snovi.

BIO laneno olje

Laneno olje je eno najbolj zdravilnih rastlinskih olj, ker je med vsemi olji, poleg ričkovega, najboljši rastlinski vir maščobne kisline omega 3, ki pomagajo pri obnovi membran celic kože, celjenju in obnavljanju kože in zmanjšujejo vnetne procese.

BIO konoplino olje

Zaradi visoke vsebnosti alfa-linolenske kisline in linolne maščobne kisline je konoplino olje lahko odlično dopolnilo za izboljšanje presnovnih procesov in boljše delovanje celic. Konoplino olje lahko uživamo po žlici in pri rednem uživanju bomo kmalu opazili pozitivne spremembe na koži, imeli bomo več energije.

Organic Day je slovenska ekološka blagovna znamka, pod katero spadajo živila, superživila in prehranska dopolnila iz ekološke pridelave.

vom na proces proizvodnje toplote v maščobnem tkivu vplivajo na zmanjševanje debelosti, kljub temu pa jih strokovnjaki zaradi številnih negativnih vplivov na zdravje odsvetujejo.

Večkrat nenasičene maščobne kisline

Nenasičene MK se razlikujejo glede na položaj in število dvojnih vezi, najpogostejša je MK z eno dvojno vezjo na devetem ogljikovem atomu – oleinska kislina, slednjo najdemo v oljčnem in olju oljne ogrščice, bogat vir pa so tudi avokado in mandlji. V skupino enkrat nenasičenih MK uvrščamo še kisline, ki se nahajajo v brokoliju, gorčici, ohrovtu, oreščkih, makadamije in nekaterih modrozelenih algah. Najpomembnejše za naše telo so brez dvoma večkrat nenasičene MK z dvema ali tremi dvojnimi vezmi v sestavi. Pri sobni temperaturi se nahajajo v tekočem stanju, hitro oksidirajo in tvorijo proste radikale. Njihova funkcija je odvisna od mesta dvojne vezi, tako ločimo kisline z vezjo na tretjem ogljikovem atomu in tiste z vezjo na šestem, nam boljše poznane pod imenom maščobne kisline omega-3 in omega-6. Teh dveh telo ne more sintetizirati samo, zato je pomembno, da poskrbimo za zadosten vnos esencialnih MK s hrano. Najdemo jih v oreščkih, semenih, semenskih oljih in ribah, njihov pomen za naše telo pa je izreden. Te MK so namreč pomemben gradnik celičnih open, sodelujejo pa tudi pri nastanku hormonov podobnih snovi, ki skrbijo za nemoten potek najrazličnejših pomembnih funkcij organizma. Ob tem pozitivno vplivajo tudi na hitrost presnove in ščitijo mišično tkivo pred razgradnjo. Delujejo kot antioksidanti, obenem uravnavajo delovanje inzulina, pa tudi očesnega tlaka. Izboljšujejo spomin in uravnavajo gladko mišičevje ter avtonomne reflekse, hitrost delitve celic in pomagajo pri transportu kisika od rdečih krvnih celic do tkiv. Zmanjšujejo možnosti za nastanek srčnega infarkta in prispevajo k optimalnemu delovanju ledvic. Zadostno uživanje maščobnih kislin omega-3 normalizira srčni utrip, izboljša delovanje žil in preprečuje tvorbo krvnih strdkov. Hrana z veliko vsebnostjo alfa-linolenske kisline (skupina omega-3), ki jo najdemo v lanenem olju, semenih in orehih, zmanjšuje vsebnosti maščob v krvi, vnetja žil in krvni pritisk pri ljudeh s povišanim holesterolom. Dolgoveržne maščobne kisline omega-3 naj bi celo zmanjševale depresijo. Izsledki številnih študij dokazujejo, da že sama zamenjava nasičenih maščobnih kislin z omega-3 in omega-6 večkrat nenasičenimi MK zmanjšuje LDL-holesterol v krvi, posledično pa tudi tveganje za bolezni srca in ožilja.

Številne države z zakonodajo omejele uživanje

Od najkoristnejših nenasičenih pa še k skupini, ki najhuje ogroža naše zdravje. Tvorijo jo transmaščobne kisline, ki nastajajo v procesu hidrogeniranja olj, trdenja rastlinskih olj in cvrenja živil. Hidrogenirana maščoba se težje pokvari, obenem pa je tudi enostavnejša za transport, zato je bila dolgo časa, in je še, v živilski indu-

striji zelo priljubljena. Nekoč so na ta način izdelovali margarino, sedaj za to uporabljajo nekoliko spremenjene postopke, pri katerih nastaja minimalna količina transmaščob. Zato pa jih še vedno lahko zasledimo v nekaterih predelanih živilskih izdelkih, kot so nekateri namazi, pecivo in krekerji, hitra hrana, francoski krompirček in druga ocvrta živila. Transmaščobne kisline slabše vplivajo na holesterol kot nasičene, ne le da zvišujejo raven slabega, obenem tudi znižujejo raven dobrega holesterola. Ob tem pospešujejo vnetne procese v telesu in vplivajo na delovanje imunskega sistema ter so v veliki meri odgovorna za nastanek srčnih infarktov, kapi, diabetesa ter ostalih kroničnih bolezni. Številne države se trudijo z najrazličnejšimi ukrepi omejiti uporabo transmaščobnih kislin tudi z zakonodajo, v Kanadi in ZDA pa je njihova vsebnost označena tudi na embalaži. Danska je že leta 2004 z zakonodajo omejila vsebnost transmaščobnih kislin v izdelkih ter tako učinkovito zmanjšala njihov prehranski vnos na raven, ki je še sprejemljiva. Predpis tako omejuje vsebnost teh kislin na dva odstotka v skupni maščobi, tako v domačih kot tudi uvoženih izdelkih.

Kaj lahko storimo sami?

Izdelke, ki vsebujejo nasičene maščobe, lahko nadomestite s kakovostnimi olji z ugodnejšim razmerjem nenasičenih MK. Z uživanjem pravih živil poskrbimo tudi za primeren vnos večkrat nenasičenih maščobnih kislin omega-3, ki jih najdemo tudi v ribah, vendar naj bodo te sveže ali zamrznjene. Če se odločimo za pločevinke, naj bodo konzervirane v olju ali vodi. Zmanjšajmo količine mesa in mesnih izdelkov na jedilniku, hrana naj bo čim bolj raznolika, količine živil, ki vsebujejo različne maščobe, pa manjša. Margarino nadomestimo s surovim maslom, izjema je le margarina z dodanimi rastlinskimi steroli, za pripravo hrane posezimo predvsem po oljčnem olju in olju oljne ogrščice. Najprimernejše je hladno deviško stiskano oljčno olje, ki poleg ustreznih maščobnih kislin vsebuje tudi druge pomembne snovi. Zmanjšajmo tudi maščobo pri pripravi hrane in izberimo prave načine priprave, ki ne zahtevajo veliko maščobe ali visokih temperatur. Priporočila za zdravo uravnoteženo prehrano omejujejo vsebnost maščob v zaužiti hrani: iz njih je priporočljivo pridobiti največ 30 % energije, ki jo posameznik potrebuje. To je bistveno manj, kot je danes zaužije povprečen Slovenec, poleg tega sta vprašljivi tudi kakovost zaužite maščobe in njena sestava.

Številne države se trudijo z najrazličnejšimi ukrepi omejiti uporabo transmaščobnih kislin, tudi z zakonodajo, v Kanadi in ZDA je njihova vsebnost označena tudi na embalaži. Danska je že leta 2004 z zakonodajo omejila vsebnost transmaščobnih kislin v izdelkih ter tako učinkovito zmanjšala njihov prehranski vnos na raven, ki je še sprejemljiva.

Zdravje nima cene!

Lyprinol®



ZA REVMATSKA BOLENJA SKLEPOV

arthritis

vnetje notranje sklepne ovojnice

spondilitis

vnetje nasadišč hrbteničnih vezi

osteoartroza

spremembe na sklepnem hrustancu

zunajsklepni revmatizem

spremembe na ob sklepni delih

sistemske bolezni vezivnega tkiva

prizadeto celo telo

Čista ekstrakcija 92 maščobnih kislin
s protivnetnim delovanjem.

NARAVNO.
Brez stranskih
učinkov!



92 %
zadovoljnih
strank

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

Lyprinol. Izkušnje govorijo.
Vprašajte zanj v svoji lekarni.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.lyprinol.si

SVETOVNA NOVOŠT

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

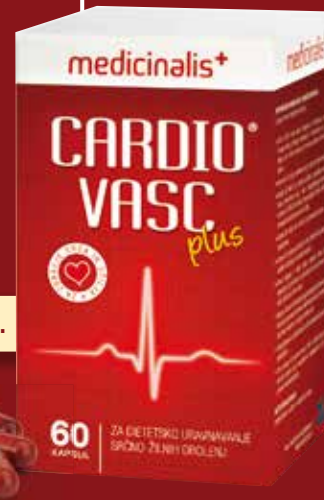
PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli



- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pectoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.



- Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje: zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- Naravni koencim Q10: po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- Magnezij: 106 % boljše absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- Železo: 75 % boljše absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- Vitamin B6, B12, selen in cink: za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, SanoLabor

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZELENE STRANI



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



Kirurgija

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

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaž
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02-530-8888, www.oliviers.si

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
Tel: 031 204 400
www.bkdental.si

Center Hočevar
Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
FB: Center Hočevar

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

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

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ
Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, rtg), oralna kirurgija, parodontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

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

Dermatologija

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

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag.Branka Geczy, dr.med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
www.orl-ambulanta.si, Tel.: 064234605

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.

MAVRICA ZDRAVJA DOO
LJUBLJANSKA CESTA 26, NOVO MESTO
GSM 040-156-355
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO ZDRAVLJENJE INKONTINENCE Z MAGNETO STYM APARATOM
VEČ NA : www.mavrica-zdravja.si

MOJA BIORESONANCA
Cesta na Brdo 85, Ljubljana
Bioresonanca z aparatom Trikombin, individualno prehransko svetovanje, merjenje mineralov in težkih kovin z Oligoscanom ter izposoja zipperja Diamond Shield.
Naročanje in informacije: 041 651 573;
info@moja-bioresonanca.si, www.moja-bioresonanca.si

Alternativa

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

Specializirane in ekološke trgovine

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

Medicinski pripomočki

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

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

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

TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana

Tel.: 059 042 516

www.mitral.si

Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojemcem 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 Dravljice, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamninarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik- Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto- Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!

Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

Hrvatski trg 1, Ljubljana,

tel.: 01/43 98 300

www.proloco-medico.si

Optiki**Optika Keber Damjan Keber s.p.**

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

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

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010

Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019

Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014

optika@irman.si | www.optikairman.si

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.

ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

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

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: (+386) 05/6400-500, fotooptika.rio@siol.net

http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

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

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

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

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

info: 01/836 03 67

optik.janez.poznic@gmail.com

OPTIKA MESEC

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

Ljubljanska c. 11, Bled, tel.: 08 205 77 97

www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

tel.: 01 754 33 88

www.optikaplaninsekalah.si

ABC mozaik

Brezplačni vzorci TENA Lady

TENA Lady Normal premium vložki za oslabiljen mehur s TROJNO ZAŠČITO pred iztekanjem, neprijetnim vonjem in vlago, kmalu na naročilnico brez doplačila. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.tenatrgovina.si

Preizkusi brezplačno: www.tena.si ali 080 10 99



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018

**ABCzdravja**

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Prepogosto spregledana rozacea



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

Rozacea je pogosta kožna bolezen, ki jo mnogi spregledajo. V dermatoloških ambulantah imamo vsakodnevno opravka s pacienti, ki imajo bolezen v določeni fazi, oziroma jo opazimo tudi pri tistih, ki ne pridejo k nam zaradi nje. Prepoznamo jo po rdečini na licih, nosu, bradi in čelu, po razširjenih kapilarah in izpuščajih na teh mestih. Njeno stanje lahko poslabšajo določene vrste pekoče hrane, rdeče vino, izrazit duševni stres ali sonce. Pojav bolezni lahko omilimo s pravilno nego kože, samodisciplino, kjer izločimo vse moteče dejavnike, ki slabšajo stanje kože, in z estetskimi dermatološkimi postopki, kot so terapije z laserjem PDL in tehnologijo ELOS.

Navali rdečice v lica ob stresu, povečani telesni dejavnosti, pitju vročih pijač, alkohola, po obisku bazenov in savn, pri hitri menjavi vroče-hladnega okolja ali v visoki vročini poleti niso nič neobičajnega tudi za osebe, ki teh težav nimajo. Pri rozaceji so ti navali intenzivnejši in trajajo dalj časa. Njihova pogostost se z napredovanjem bolezni večja, nekega dne pa koža postane trajno rdeča na licih, spodnjem delu čela,

bradi in nosu. Opazne so drobne žilice na teh mestih, občasen pojav drobnih rdečih bункov pri nezdavljeno bolezni pa postane trajen. Napredovana in nezdavljena bolezen povzroči nastanek rinofime, povečanega nosu, ki nastane zaradi pomnožitve veziva v žlezah lojnicah.

Različne oblike zdravljenja

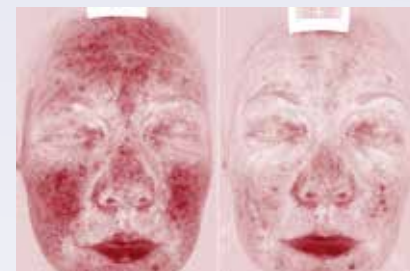
Rozacea je bolezen mastne kože, katere vzrok ni pojasnjen. Na koži se dogaja kronično vnetje, ki z leti poškoduje kožo do te mere, da je konstantno pordela, prekrita z žilicami in zaradi tega zelo reagira na stresorje v okolju ali v telesu, ki povečajo pretok krvi v koži. Rozacea je pogosta kožna bolezen, ki zahteva glede na fazo bolezni določen pristop k zdravljenju. Temu sledi faza vzdrževanja bolezni s spremembo življenjskega sloga, občasno uporabo zdravilnih krem in zdravil ter občasno izvedbo pobeditve kože obraza z barvilnim laserjem ali tehnologijo ELOS. Bolezen se lahko z vztrajno in pravilno terapijo v veliki večini primerov umiri in postane nemoteča.

Pomoč s kozmetiko in zdravili

Bolezen ni ozdravljiva, mogoče pa jo je omejiti do te mere, da ni preveč moteča in opazna. Rdečino ali izpuščaje je mogoče pobediti z redno uporabo kozmetičnih krem, ki so namenjene za blaženje rozaceje. V hujših primerih se bolezen zdravi z jemanjem tablet doksiklin ali kapsul z vitaminom A. Zdravilne kreme, ki imajo azelainsko kislino in metronidazol, pomagajo pomiriti vnetje. Novejša kreme delujejo na zaviranje razmnoževanja kožnih parazitov ali pa začasno krčijo žilice. Od pomladi do jeseni je zelo pomembno, da ima dnevna krema faktor 30 SPF ali več, saj lahko sončna svetloba zelo poslabša bolezen. Brez pokrival, ki preprečijo dostop toplote, tudi ne gre.

Učinkovito zdravljenje z laserjem PDL

Rdečine, ki ostane, razširjenih žilic in rinofime ni mogoče odstraniti z nobeno kremo ali zdravilom. Tukaj pomaga bolezen umiriti uporaba tehnologije ELOS in laser PDL. Rinofimo je mogoče zgladiti brez operacije z uporabo ablativnega laserja. Laser PDL (ang. Pulsed Dye Laser, prevedeno v slovenščino 'barvilni laser') se uporablja za zdravljenje rozaceje že od zgodnjih devetdesetih let. Svetloba valovne dolžine 595 nm se selektivno absorbira v rdečem krv-



Rozacea: prej in potem

nem barvilu – hemoglobinu, ki se nahaja v številnih drobnih žilicah, povzroči njihovo nadzorovano pregrevanje in razpad. S spreminjanjem trajanja pulza svetlobe barvilni laser deluje na žile v različnih globinah. Toplotno spremenjene žilice se nato izločijo s pomočjo telesu lastnih mehanizmov. Med postopkom pacienti občutijo rahlo zbadanje, ki ga dodatno zmanjša delovanje same naprave s pomočjo pulza hladilnega plina pred laserskim pulzom in takoj po njem. Po posegu je koža blago pordela, kar hitro izgine. Takoj lahko uporabite tonirano ali svojo kremo. Navali rdečice se po posegu umirijo ali celo prekinijo. Vedno sta potrebni vsaj dve terapiji v razmiku nekaj tednov, vzdrževanje stanja pa nato po potrebi enkrat na leto. Po postopku je večinoma krajši čas vidna povečana rdečina, ki pa hitro izgine.

Novost pri zdravljenju – tehnologija ELOS

Tehnologija ELOS je dokaj nova možnost zdravljenja rozaceje. Gre za kombinacijo delovanja nastavkov z intenzivno pulzirajočo svetlobo, valovne dolžine 480–900 nm, in radiofrekvenčnega toka, ki nekoliko manj selektivno delujeta na krvne žile. Prednost postopka je v delovanju svetlobe na žile v različnih globinah kože, sočasno pa pobledi še rjave lise in deluje na pomlajevanje kože. Takoj po postopku je prisotna blaga rdečina na koži, ki hitro pobledi, izjemno redko se pojavi oteklina pod očmi. Rjave lise začasno potemnejo in se v nekaj dneh neopazno odluščijo. Koža postane enakomerno obarvana in sijoča.

Najučinkovitejše zdravljenje rozaceje je kombinacija prilagoditve življenjskega sloga, ki upošteva izogibanje dejavnikov poslabšanja bolezni, uporaba krem, ki delujejo pomirjevalno proti vnetju kože, dnevnih krem z zaščitnim faktorjem in uporabo pokrival ter občasno izvedbe terapije z barvilnim laserjem in tehnologijo ELOS.

Unikat
predstavlja sa kmetijskih

Valentinovo • Pust
Velika noč • Kvačkarije
Svetloče • Nakit

**VEČ STRANI
VEČ IDEJ!**

POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018





Z LJUBEZNIJO
DO SVOJIH ZOB



IZBIRAM
SKRBNO

Za nasmeh, ki očarajo! Elegantne zobne ščetke Jordan Expert Clean s svojo prefinjeno obliko in kakovostnimi ščetinami prepričajo še tako zahtevne uporabnike.

Jordan*

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



POMLADNA ŠTEVILKA
Na voljo od 22. januarja!

Nič več v kiosku.
Naročite ga na spletu
WWW.UNIKAT.SI

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €
+ darilo
priručnik + lepilo v stiku



Koda za popust: ABC105
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@frelsing.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. marca 2018



Nova iKona.



5 LET GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

Zares imeti stil pomeni biti samosvoj. Samosvoj in edinstven z razlogom. Kot nova KONA. Izstopajoča in edinstvena je s svojim samozavestnim videzom drugačna od vseh ostalih v SUV razredu. Zaznamuje jo drzen, trendovski dizajn, vrhunske vozne lastnosti, dostopna povezljivost in najnovejše varnostne tehnologije. Kona je zmogljiv čistokrvni športni terenec, z možnostjo štirikolesnega pogona, ki vas bo vedno pripeljal do cilja. Z nasmeškom na ustih.

Postanite voznik svojega življenja.

Nova iKONA.



Povprečna poraba goriva: 5,2 - 6,7 l/100 km, emisije CO₂: 117 - 153 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.