

ABCzdravja

November 2013

Leto 8
Številka 10

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Iz vsebine: Tveganje za nastanek sladkorne bolezni Vsaka ohromelost še ni možganska kap Mirovanje v času prehlada Katere težave najbolj pestijo dekleta? Stres, rana sodobnega časa Kako pomagam pri zastrupitvah?

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

dvignjene
gredice

www.gredice.si



Božično-novoletna
številka Unikata
izide 15. novembra

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Poskrbite za karies

Naj zdravi zobje ne bodo nekaj samoumevnega – karies lahko napade tudi zdrave zobe. Zato imamo sistem elmex® Zaščita pred kariesom. Za razliko od večine fluoridov, edinstveni elmex® **aminofluorid** aktivno gradi zaščitno plast okoli celotnega zoba, ter tako zagotavlja dolgotrajno, celodnevno zaščito pred kariesom.

elmex® ZAŠČITA PRED KARIJESOM:
edinstven način za zaščito vaših zob pred kariesom.

Uvoznik: Colgate Palmolive Adria, d.o.o.,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel.: +386 1 563 42 90

elmex®



elmex® Research

Edinstveni elmex® **aminofluorid** zgradi
dolgotrajno zaščitno plast proti kariesu
na celotni površini zoba.

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 10, november 2013
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 17,06 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

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

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

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

Beseda urednice

November pogosto ljudje označijo za najbolj tuoben mesec v letu, dnevi so krajši, stemni se že skoraj sredi popoldneva. Tudi vreme nam običajno ni všeč, saj je deževno, megleno, vlažno. Še praznika ni. Zahteve nepornega vsakdana se ne prilagajajo več dolžini dneva, sončni svetlobi ter ravni naše energije. Kako torej ne bi sem in tja podlegli depresiji in stresu? Pa vendar nasvet, ko nas hoče nekaj vreči iz tira, si predstavljajmo ogromno veselje. Le ena majhna pikica v njem je Zemlja, še manjša pikica na njej naša celina, mi kot posamezniki pa popolnoma nevidni. V luči tega se bomo takoj zavedli, da naš položaj pravzaprav le ni tako pomemben in usoden. Pa bo svet takoj bolj rožnat.

Vsebina revije



- 4 Pomen znanja o sladkorni bolezni
- 7 Povečana prostata
- 8 Prihaja obdobje prehladov
- 10 Superhrana - hrana, ki krepi telo in duha
- 12 Prizadenejo predvsem malčke
- 14 Fizioterapija
- 16 Luskavica
- 18 Jetra
- 20 Vsaka ohromelost še ni možganska kap

23 Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Dihala

- 23 Za zdrave dihalne poti
- 26 Bolezni dihal pri odraslih
- 28 Kako živijo bolniki s KOPB
- 30 Ženska v številkah
- 32 Stres, rana sodobnega časa
- 34 Biološka zdravila
- 36 Čas za cepljenje je zdaj
- 38 Balneoterapija
- 40 Kako lahko pomagam pri zastrupitvah
- 44 Zelene strani

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka



Tiskano revijo
ABCzdravja
lahko prejimate celo leto
za samo 17,06 €!
Pokličite: 080 12 80

Distribucijo revije ABC zdravja
je podprlo podjetje:



RitmoLoko
Center plesa, športa in sprostitve



SET | tiskarna

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni

Pomen znanja o sladkorni bolezni



Intervju

Mateja Tomažin Šporar

14. november je dan, ko obeležujemo svetovni dan sladkorne bolezni. Leta 1991 sta ta dan vpeljali Mednarodna zveza za sladkorno bolezen (IDF) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), saj sta tako želeli izraziti zaskrbljenost zaradi vse večje pojavnosti te kronične nenalezljive bolezni. Svetovni dan sladkorne bolezni vsako leto širom sveta praznuje 200 združenj članic Mednarodne zveze za sladkorno bolezen, pridružijo pa se jim tudi druga združenja in organizacije ter zdravstveno osebje in posamezniki.

Avtor: **Andreja Košir**

Tudi v Sloveniji je sladkorna bolezen velika težava, saj imamo kar 125.000 diagnosticiranih sladkornih bolnikov, kar 100.000 pa je takih, ki jih bolezen močno ogroža. Sladkorna bole-

zen je v prvi vrsti bolezen življenjskega sloga. Prav nezdrav način življenja je tisti dejavnik, ki največ prispeva k tako velikemu porastu incidence sladkorne bolezni, hkrati pa je to tudi dejavnik, na katerega je mogoče zelo uspešno vplivati. Ozaveščanje javnosti, spodbujanje k zdravemu in aktivnemu življenju so načini, s pomočjo katerih lahko dosežemo veliko. S tem se strinja tudi **Mateja Tomažin Šporar**, višja medicinska sestra iz Ambulante za sladkorne bolnike v Ljubljani, ki že vrsto let dela prav na področju izobraževanja o sladkorni bolezni.

Tveganje za nastanek sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen je presnovna bolezen, za katero je značilna povišana raven glukoze v krvi. Do tega pride zaradi nepravilnosti pri izločanju hormona inzulina, ki povzroči težave pri presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob.

V zadnjem času je skrb vzbujajoč predvsem porast sladkorne bolezni tipa 2, ki jo opažajo že pri zelo majhnih otrocih. Prav zato je pomembno, da znamo prepoznati dejavnike tveganja za nastanek te bolezni, saj jo tako lahko tudi uspešno preprečimo.

Na nastanek sladkorne bolezni sicer v določeni meri gotovo vplivata dednost in starost, a nanju žal nimamo velikega vpliva.

Posameznik lahko veliko naredi, če zmanjša prekomerno telesno težo in obseg pasu. To lahko stori s spremenjenimi prehranjevalnimi navadami, z aktivnejšim življenjskim slogom in opustitvijo kajenja. Prav zdrav in aktiven način življenja je tisti, s katerim lahko preprečimo nastanek sladkorne bolezni tipa 2 oziroma preložimo njen nastanek.

Redno merjenje glukoze v krvi je nujno

Redno merjenje glukoze v krvi je pomembno tako za novoodkrite bolnike s sladkorno boleznijo kot tudi za bolnike, ki se zdravijo z inzulinom. Tisti bolniki, ki prejemajo peroralno zdravljenje ali raven krvnega sladkorja uravnavajo s pomočjo prehrane, pridejo na merjenje glukoze približno enkrat letno. Kot poudarja Mateja Šporar Tomažin, je to odločno premalo. Bolnik ob tako nerednem merjenju glukoze v krvi ne more dobiti nekih verodostojnih podatkov o svojem zdravstvenem stanju. Strokovnjakinja zato tem bolnikom predlaga, da si tudi sami kdaj izmerijo raven sladkorja v krvi. Vsekakor pa je popolnoma drugače z bolniki, ki se zdravijo z inzulinom. »Ti bolniki si raven glukoze v krvi merijo tudi po večkrat na dan, saj je to preprosto njihov način življenja,« pravi Mateja Šporar Tomažin.

Pomen ustrezne prehrane

Sogovornica pove, da ima veliko bolnikov, ki pridejo k njej v ambulantno, povišano telesno maso, zato jih spodbuja, naj shujšajo. Do tega pa lahko pridejo le z rednim gibanjem in spremenjenim načinom prehranjevanja. Mateja Šporar Tomažin pravi, da tudi za sladkorne bolnike veljajo popolnoma splošna pravila zdravega in uravnoveženega prehranjevanja. Ljudje zelo težko spremenimo kakršnekoli navade, pri prehrani pa so še posebej velike težave. Hrana je nenazadnje nekaj, s čimer se srečujemo vsak dan, večkrat na dan. Strokovnjakinja priznava, da je treba biti potrpežljiv in znati motivirati bolnike. Nenazadnje za sladkorno boleznijo večinoma zbolijo predvsem starejši ljudje. Mateja Šporar Tomažin pravi, da je povprečen bolnik star približno 65 let. V tem starostnem obdobju pa je uvajanje vsakršnih novosti svojevrsten podvig, za bolnika pa velik stres. »Spremembe niso mogoče čez noč, niso pa nemogoče, zato ne smemo vreči puške v koruzo. Z vztrajnostjo, dobro voljo in ohranjanjem motivacije je mogoče čisto vse,« je optimistična sogovornica.

Zelo pomembno je, da se bolniki seznani s smernicami zdrave in uravnovežene prehrane, prav tako pa se morajo naučiti uravnati okvirne porcije obrokov, ki pa so precej manjše, kot so jih sicer vajeni. Bolniki sicer lahko uživajo ogljikove hidrate, pomembno je le, da gre za ogljikove hidrate, ki vsebujejo veliko prehranskih vlaknin in torej ne povzročajo nihanja glukoze v krvi. Bolniki se morajo naučiti jesti večkrat in po malo, kar pomeni, da imajo na dan 3–5 manjših obrokov, saj tako močno razbremenijo žlezo slinavko, v kateri nastaja hormon inzulin. Mateja Šporar Tomažin pravi, da se v ambulantni za sladkorne bolnike zelo trudijo, da bi bolnikom to znanje podali na čim bolj preprost način, saj se zavedajo, kako težko je spremeniti nekatere zelo zakoreninjene navade. Bolnikom ne želijo oteževati življenja, ampak jim pomagati, da bodo te spremembe zanje čim lažje. Pomemben dejavnik, ki vpliva na to, da bo njihova sprememba načina prehranjevanja resnično uspešna, pa je veliko razumevanja s strani svojcev. Če se bolnikovemu načinu prehranjevanja prilagodi cela družina, je sprememba lažja in manj naporna.

Krvni sladkor čista petka. Bodi odličnjak!

Kot smo že opozorili, je normalna vrednost krvnega sladkorja zelo pomembna. In prav ozaveščanje o pomenu normalne vrednosti glukoze je središče kampanje Krvni sladkor čista petka. Bodi odličnjak! Poleg ozaveščanja o pomenu normalne ravni glukoze v krvi želi ta kampanja tudi aktivno preprečevati sladkorno bolezen, kar lahko dosežemo prav s spremenjeno prehrano in z gibanjem, prav tako pa je njen namen tudi izboljšati rezultate zdravljenja. Prav z zgodnjim odkrivanjem in učinkovitim zdravljenjem se lahko izognemo neprijetnim zapletom in rešimo veliko življenj.

»Osebnost bi z različnimi bolj igrivimi načini ozaveščanja začela že v vrtcih. Otroci bi morali na splošno bolje poznati vse kronične nenalezljive bolezni, ne le sladkorno bolezen.«

Mateja Šporar Tomažin to kampanjo zelo pozdravlja, saj meni, da ljudje v družbi še vedno premalo vedo o resnosti sladkorne bolezni. Sicer vedo, kaj je sladkorna bolezen, premalo pa se zavedajo resnosti težav, ki jih s seboj prinaša nezdravljeni diabetes. »Osebnost bi z različnimi bolj igrivimi načini ozaveščanja začela že v vrtcih. Otroci bi morali na splošno bolje poznati vse kronične nenalezljive bolezni, ne le sladkorno bolezen. Kar se tiče ozaveščanja o sladkorni bolezni, bi izpostavila predvsem izobraževanje o prehrani – otroke bi morali naučiti, kaj je zdrava prehrana, prav tako pa bi s temi informacijami morali seznaniti njihove starše,« meni Mateja Šporar Tomažin.

Strokovnjakinja pravi, da je vsaka večja medijska kampanja zelo dobrodošla za ozaveščanje ljudi. Prav tako pozdravlja idejo, da kampanjo promovirajo znani ljudje, ki s sladkorno boleznijo tudi imajo izkušnje. Njihove zgodbe se ljudi veliko bolj dotaknejo in jih spodbudijo k razmišljanju in prispevajo k večji ozaveščenosti.

Sogovornica poudarja, da je sicer medijske podpore oziroma bolj usmerjenega ozaveščanja javnosti ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni še vedno premalo in si srčno želi, da bi se stanje na tem področju v prihodnosti izboljšalo. Prav zato pa je treba širiti informacije ter o tej bolezni začeti opozarjati že najmlajše.

ABC

A V Sloveniji imamo kar 125.000 diagnosticiranih sladkornih bolnikov, kar 100.000 pa je takih, ki jih bolezen močno ogroža.

B Normalna vrednost glukoze v krvi je zelo pomembna.

C Z aktivnim in zdravim načinom življenja ter ohranjanjem zdrave telesne mase lahko veliko naredimo za preprečevanje nastanka sladkorne bolezni tipa 2.

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka



**Božično -
novoletna
številka
izide**

15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

VPRAŠALNIK ZA OCENO TVEGANJA SLADKORNE BOLEZNI TIPA 2 (FINDRISC)

Obkrožite odgovore, ki veljajo za vas, in seštejte točke.

1. Starost

- 0 t.manj kot 45 let
2 t. 45-54 let
3 t. 55-64 let
4 t. več kot 64 let

2. Indeks telesne mase (ITM)

(ITM = telesna višina (m) x telesna višina (m) / telesna masa (kg))

- | | |
|------|-------------------------------|
| 0 t. | manj kot 25 kg/m ² |
| 1 t. | 25–30 kg/m ² |
| 3 t. | več kot 30 kg/m ² |

3. Obseg pasu, izmerjen pod rebri (po navadi v višini popka)

- | | MOŠKI | ŽENSKE |
|------|----------------|----------------|
| 0 t. | manj kot 94 cm | manj kot 80 cm |
| 3 t. | 94–102 cm | 80–88 cm |
| 4 t. | več kot 102 cm | več kot 88 cm |

4. Ali ste vsak dan telesno aktivni vsaj 30 minut?

- 0 t. da
2 t. ne

5. Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?

- 0 t. vsak dan
1 t. ne vsak dan

6. Ali jemljete oziroma ste kdaj redno jemali zdravila za zniževanje krvnega tlaka?

- 0 t. ne
2 t. da

7. So vam kdaj izmerili zvišano raven sladkorja v krvi (npr. na zdravstvenem pregledu, med boleznijo, med nosečnostjo)?

- 0 t. ne
5 t. da

8. Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 1 ali tipa 2)?

- 0 t. ne
3 t. da (stari starši, tete, strici, bratranci, sestrice)
5 t. da (starši, bratje, sestre, otroci)

Seštevek točk:

Če ste dosegli **15 točk ali več**, vsekakor **obiščite izbranega osebnega zdravnika**. Potrebujete določitev ravni krvnega sladkorja v laboratoriju. Morda že imate sladkorno bolezen tipa 2, tudi če ne čutite nikakršnih težav.

Če ste dosegli **med 12 in 14 točk**, resno premislite, ali se dovolj gibljete in ustrezno prehranjujete ter ali obvladujete telesno maso. Za več informacij se obrnite na izbranega osebnega zdravnika ali medicinsko sestro.

Preglednica indeksa telesne mase

Telesna višina (cm)																																																			
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34							
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35						
196	13	14	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35						
194	13	14	14	14	15	15	15	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36						
192	14	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36							
190	14	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37								
188	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38								
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	39								
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	40							
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	40	41	41								
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42							
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	42	43							
176	16	17	17	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	35	36	36	37	37	38	39	40	40	41	41	42	43	43	44							
174	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45							
172	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	41	42	43	43	44	45	45								
170	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	40	41	42	42	43	44	45	46								
168	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46	47	48								
166	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49								
164	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50								
162	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46	47	47	48	49	50	51								
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	52								
158	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	47	48	49	50	51	52	53	54								
156	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55								
154	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56								
152	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57									
normalna telesna masa												blaga debelost				izrazita debelost				huda debelost				bolezenska debelost																											
50	52	54	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136							
Telesna masa (kg)																																																			

Vprašalnik sta pripravila profesor Jaakko Tuomilehto z Oddelka za javno zdravje Univerze v Helsinkih in Jaana Lindstrom, MFS, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Prirejeno po vprašalniku Finskega združenja bolnikov s sladkorno boleznijo



Povečana prostata

Prostata ali obsečnica je moška spolna žleza v obliki kostanja. Nahaja se pod sečnim mehurjem, med sramno kostjo in danko, skozi jo poteka del sečnice. Pri odraslem moškem je prostata velika 20–25 cm³ in pomaga proizvajati izločke, ki so del semen-ske tekočine.

Povečana prostata je bolezen starejše dobe in lahko povzroča težave pri uriniranju. Pri zadene večino moških po štiridesetem letu. Težave se kažejo kot simptomi spodnjih sečil.

Težave so lahko obstruktivne: slab curek urina, čakanje na začetek uriniranja, občutek nepopolnega praznjenja mehurja in popolna zavora (retencija) urina ali pa iritativne težave (dražetje) – pogosto uriniranje tudi v nočnem času. Težave se z leti stopnjujejo, vendar ne pri vseh moških in niso vedno odraz velikosti prostate. Bolnik ima lahko zelo veliko prostato in relativno malo težav, medtem ko ima lahko nekdo drug relativno malo povečano prostato, a hude težave.

Kako poteka diagnosticiranje?

Pri težavah, ki se kažejo kot simptomi spodnjih sečil, je potreben pregled pri zdravniku. Bolnik poda anamnezo in izpolni vprašalnik. S posebno napravo se lahko izmeri pretok urina. S pomočjo ultrazvoka se izmeri zastali urin v mehurju po uriniranju. Zdravnik skozi črevo otipa povečano prostato, potrebna pa je še meritev PSA.

Na kakšen način zdravimo hiperplazijo prostate?

Pri začetnih težavah lahko zdravnik bolniku svetuje zmanjšanje vnosa tekočin pred spanjem. Izogiba naj se tudi kave in alkohola, še

posebej zvečer, in sicer zaradi diuretičnega učinka. Skrbi naj za redno odvajanje blata. Pri srednje izraženih težavah lahko zdravimo z zdravili, ki sproščajo mišična vlakna v prostati in vratu mehurja. Druga zdravila vplivajo na velikost prostate in jo po večmesečnem jemanju zdravil zmanjšajo. Tako se zmanjša pogostost uriniranja, kar je za bolnika najbolj moteče, prav tako se izboljša tudi curek urina. S stopnjevanjem zapore lahko težave postajajo hujše, kar lahko privede celo do zapore urina in v tem primeru je treba vstaviti kateter. Načeloma velja, da do zapore prihaja manj pogosto, če se bolezen zdravi, vendar se še vedno lahko pojavi. V primeru hujših težav lahko kljub zdravljenju z zdravili ali v primeru zapore seča svetujemo operacijo. Odstranimo le del prostate, ki tesni pretok urina.

Palmeto

V zadnjem času so dokazani pozitivni učinki te rastline na zdravljenje simptomov benigne hiperplazije prostate (BHP). Ker rastlina vsebuje veliko aktivnih sestavin, ki so topne v vodi ali v maščobah, so le-te dejavne pri zdravljenju BHP. Aktivne sestavine omejujejo delovanje encima 5-alfa reduktaza in posledično zmanjšujejo nastanek novih celic prostate. Vežejo se na posamezne receptorje celic prostate in tako še dodatno omejujejo nastanek novih celic.

Drug način delovanja, ki je ravno tako pomemben, je protivnetni učinek. Ko je prostata povečana, lahko povzroči lokalna vnetja in s tem neprijetne simptome. Če vnetja umirimo, so simptomi BHP lahko manj izraziti oz. jih celo nekaj časa ni več zaznati. Kombinacija vseh delovanj učinkovito izboljšuje uriniranje in odpravlja neprijetne težave s prostato.

»TEŽAVE S PROSTATO? PRIZNAJMO JIH!«

Oglasno sporočilo

- Vse manj, a še vedno so težave s prostato tema, o kateri moški ne govorijo radi
- Osveščenost je vse boljša predvsem zaradi strahu pred rakom, kar je dobro, več pravočasno diagnosticiranih rakavih obolenj na prostati pomeni za mnoge uspešnejše zdravljenje
- Večina težav s prostato ni rakavih – so nenevarne, nastanejo zaradi povečane prostate in vnetij prostate (prostatitis)
- Narava nam v obliki Voglovih farmacevtskih kapsul iz palmeta (ni prehransko dopolnilo!) zagotavlja preverjeno učinkovino
- Redno, daljše jemanje 1 kapsule dnevno zmanjšuje pogosto opravljanje male potrebe, s tem nemoten spanec ponoči, lažje opravljanje male potrebe in odpravlja občutek neizpraznjenega mehurja
- Organizem tako terapijo zelo dobro prenaša in urološke raziskave kažejo, da po učinkovitosti lajšanja težav ne zaostaja za kemično sintezni zdravili

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



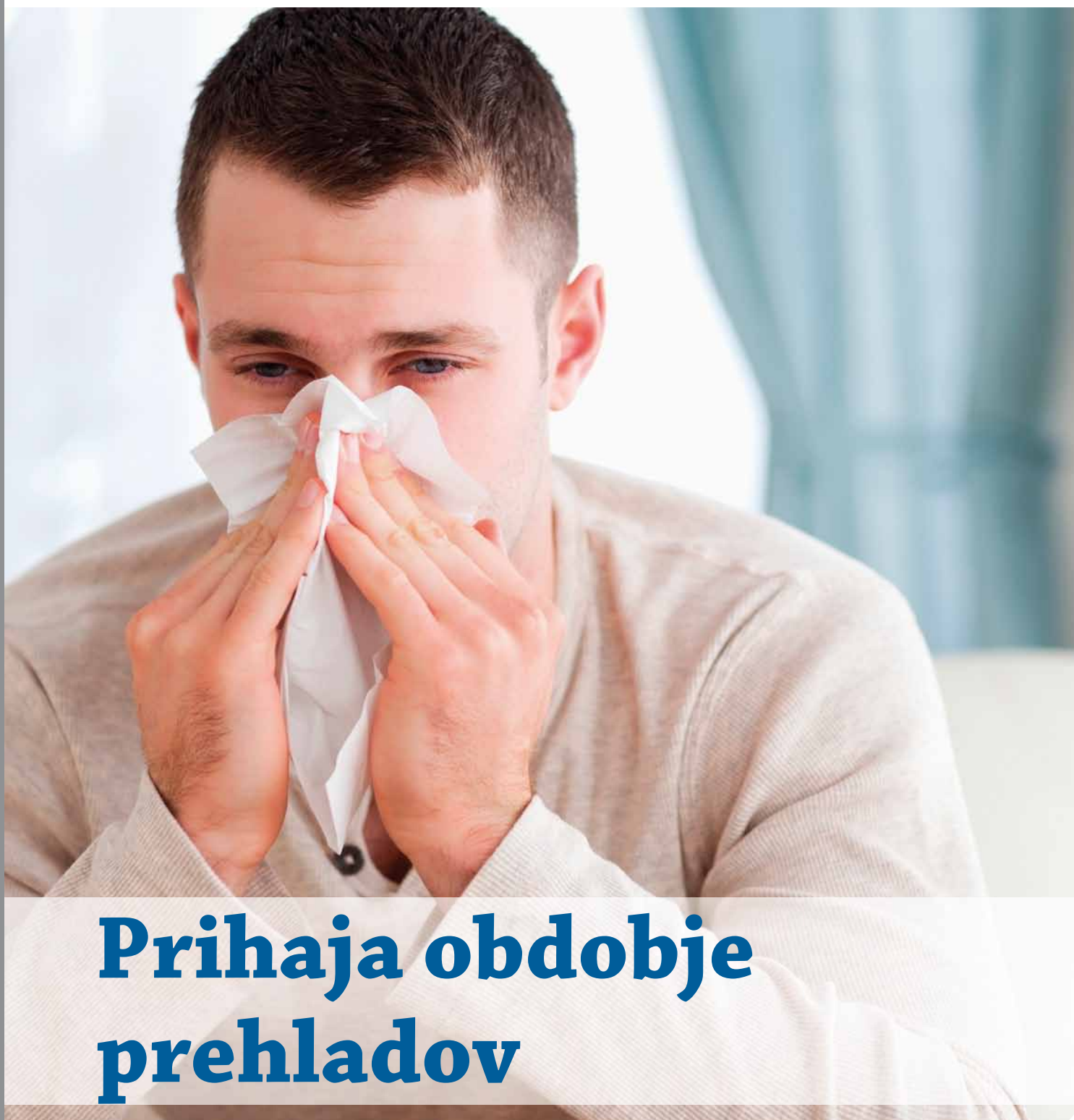
**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Prihaja obdobje prehladov

Avtor: **B. M.**

Iz česa je sestavljen imunski sistem?

Imunski sistem je zapleten sistem, ki varuje človeka pred škodljivimi vplivi zunanjega okolja. Sestavljajo ga celice, organi in limfne žile. Gre za zelo natančen sistem, ki brani telo pred vdorom tujkov, pod izrazom tujek pa razumemo: bakterije, viruse, parazite oziroma

vsako organizmu tujo snov, ki ga ogroža. Pred tujki se organizem brani s pomočjo naravne (prirojene) in specifične imunosti. Pri tem sodelujejo limfatični organi.

Limfatični organi

Primarni limfatični organi sta kostni mozeg in timus, sekundarni pa bezgavke, vranica in limfatično tkivo sluznic in kože. V kostnem mozgu nastajajo in dozoriijo limfociti B, ki so predvsem odgovorni za tvorbo protiteles, s katerimi napadejo zunajcelične bakterije.

Prav tam nastajajo tudi limfociti T, ki dokončno dozoriijo v timusu, ki se nahaja v zgornjem delu prsnega koša. S krvjo potujejo limfociti v bezgavke, vranico in limfatično tkivo sluznic in kože. Bakterije, virusi in ostali nezaželeni gosti vstopajo v naše telo po zelo različnih poteh, vendar se z limfociti srečajo šele v sekundarnih limfatičnih organih, kjer se celice B in T aktivirajo in šele nato potujejo na mesto okužbe, kjer se nadaljuje bitka med patogeni in imunskim sistemom. Da pa se specifični imunski sistem sploh lahko aktivira,

»Razmišljajte pozitivno, negativa čustva, ki jih gojimo, vodijo v začaran krog slabega počutja in nelagodja.«



igrajo veliko vlogo makrofagi in dendritične celice, ki celicam specifičnega imunskega sistema posredujejo informacijo o tujku. Tako imunske celice učinkovito prepoznajo in uničijo bolezenske mikrobo, viruse in parazite, ki vdrejo v organizem.

Imate morda oslavljen imunski sistem?

Znaki oslavljenega imunskega sistema so najrazličnejše okužbe z virusi, bakterijami in glivami. Če pa je imunski sistem preveč aktiven, nastane alergija ali avtoimunska bolezen. V tem primeru imunski sistem, ki bi moral biti zaščitnik, napade lastno telo.

Kaj pomaga okrepiti imunski sistem?

- Priporočamo čim bolj raznovrstno hrano z veliko surovega sadja in zelenjave, ki vsebuje številne minerale in vitamine. Vsaka toplotna obdelava hrane uniči vitamine.
- Užijte tudi dovolj vitaminov in mineralov: vitamin A, vitamini skupine B (B1, B2, B6, nikotinamid, pantotenska kislina, folna kislina, biotin B8, vitamin B12), vitamin C, vitamin E, vitamin D3, vitamin K1. Od mineralov pa železo, kalcij, magnezij, kalij, fosfor, krom, jod, mangan, molibden, baker, cink, selen.
- Zdrav življenjski slog: odpovejmo se razvadam, kot sta kajenje in preveliko uživanje alkoholnih pijač.
- Dovolj se gibajmo, vsaj 30 minut dnevno.
- Razmišljajte pozitivno, negativa čustva, ki jih gojimo, vodijo v začaran krog slabega počutja in nelagodja. Če bomo veseli in optimistični, bo naše premagovanje stresa bolj uspešno. Tvorili se bodo hormoni, ki bodo pomagali telesu okrepiti splošno odpornost.
- Uživamo dovolj tekočine, da se organizem ne izsuši, saj na tak način z urinom, solzami in slino lažje izpiramo tujke.
- Privoščimo si dovolj spanja, vsaj 7 ur preživimo v postelji.
- Starosti se ne moremo izogniti, lahko pa vzdržujemo visoko raven imunske odpornosti. Če pa žal zbolimo, nam zdravniki in zdravila lahko pomagajo okrevati. Kar nas pozdravi, je zdravilna moč, ki jo imamo v sebi.

Še nekaj nasvetov:

- Pogosto si umivajmo roke.
- Izogibajmo se zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko ljudi.
- Uporabljajmo papirnate robčke, ki jih po uporabi zavržemo.
- Ne uživajmo hrane, ki pomaga ustvarjati sluz v grlu in sinusih. Mleko in mlečni izdelki spodbujajo nastajanje sluzi. Prav tako omejimo žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, oves, ječmen ...).

Čaj pomaga

Pri prehladu je priporočljivo uživati čaje iz lipe, bezgovih cvetov, koprive, lučnika, trpotca, repika ali gladišnika, islandskega lišaja, slezenovca in timijana. Ti čaji so navadno narejeni iz celega zgornjega dela rastline in posušeni cvetovi, izjema je lučnik, pri katerem se uporabljajo zgolj cvetovi.

Bogat s C-vitaminom je šipkov čaj. Za potenje ob povišani telesni temperaturi priporočajo čaj iz bezgovih cvetov in lipov čaj.

Ob razbolelem grlu je učinkovit čajbelj, ki je primeren tudi kot pripravek za grgranje.

Če smo ob prehladu tudi hripavi, si pripravimo čaj iz repika ali gladišnika.

Z aromaterapijo nad prehlad

Zdravilne učinkovine, ki jih vsebuje eterična olja timijana, sivke, poprove mete ter bora in smreke, delujejo kot močno razkužilo, ki bodo olajšala znake prehlada. Priporočljivo je tudi izpiranje nosnic s fiziološko raztopino.

ABC

A Imunski sistem je kompleksen sistem, ki varuje človeka pred škodljivimi vplivi zunanjega okolja.

B Priporočamo čim bolj raznovrstno hrano z veliko surovega sadja in zelenjave, ki vsebuje številne minerale in vitamine.

C Ko nad premaga prehlad je priporočljivo pripraviti čaji iz lipe, bezgovih cvetov, koprive, lučnika, trpotca, repika ali gladišnika, islandskega lišaja, slezenovca in timijana.



V našem okolju se soočamo z zelo odpornimi patogenimi mikroorganizmi.

GANODERMA LUCIDUM je lesna gliva, ki je zaradi raznoliškega metabolizma zanimiv vir bioaktivnih učinkovin. Zapiski in izkušnje tradicionalne medicine, kot tudi novejša raziskave, so pokazale raznovrstnost in veliko učinkovitost njihovih sekundarnih metabolitov.

Na voljo v čajnih vrečkah ali v kapsulah.

Oba izdelka vsebujeta BIO ekstrakt medicinske gobe z dodatki, obogatenimi z naravnim vitaminom C, ki dopolnjuje vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Kontrolirano poreklo vseh BIO naravnih sestavin zagotavlja odličen in zaupanja vreden izdelek.

Izdelek je na voljo v specializiranih trgovinah DM, Intersparih, Leclercu in hipermarketih Mercatorja.

HERBA MEDICA, d.o.o.
Preserska c. 5, 1235 Radomlje
tel.: 01/562 06 03
e-pošta: herbamedica@siol.net
www.herba-medica.si

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzganjanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtnu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Superhrana - hrana, ki krepi telo in duha

Med superhrano štejemo vsa funkcionalna živila, ki imajo visoko prehransko vrednost. Večina teh prihaja iz perujskih Andov in porečja Amazonke, kjer je še vedno mogoče najti rastline, ki so jih cenili in uporabljali že starodavni Inki. Vendar pa so tudi druga področja našega planeta polna rastlin, o katerih ljudska medicina govori v presežkih.

Avtorica: **Saša Vrbančič**

MACA

Med vsemi zdravilnimi rastlinami velja maca (izg. maka) za pravo zmagovalko, saj ima najvišjo prehransko vrednost. Vsebuje vitamine A, B1, B2, B6, B12, C in E ter 32 mineralov, kot so kalij, kalcij, magnezij, natrij, fosfor, železo, baker, mangan in druge. Poleg tega vsebuje 20 aminokislin in nenasičene maščobe omega-3, -6 in -9 ter dolg seznam esencialnih olj.

Ker je adaptogena rastlina, svoje učinke vanje prilagaja telesu in njegovim potrebam. S svojo sestavo hranilnih snovi spodbuja žleze k pravilnemu delovanju in s tem uravnava hormonsko ravnovesje. Uživanje korena mace krepi imunski sistem, občutno povečuje energijo in pripomore k boljšemu počutju. Čajna žlička mace napolni telo z energijo za ves dan. V obliki kapsul ali tekočega izvlečka jo uporabljamo kot prehranski dodatek. Maco v prahu lahko dodamo napitkom, sadnim sokom, kosmičem ali mislijem.

Maco lahko uživamo dalj časa, saj nima stranskih učinkov, ni toksična in nima neželenih učinkov. Bodite pozorni na kakovost izdelka in preberite deklaracijo o izvoru. Koreni mace morajo biti popolnoma dozoreli in skrbno izbrani. Njena domovina so visoke perujske planote in za domačine je maca hrana. Na področjih, kjer jo gojijo, pripravljajo jabolčni sok z maco ali pa jo vmešajo v mleko.

KAMU KAMU

Majhni sadeži, ki so na pogled podobni jabolkom, so veliki kot češnje. Drevesa kamu kamu rastejo v vodah reke Amazonke, zato nedozorele zelene sadeže obirajo kar s čolna. Ti namreč vsebujejo več vitamina C kot zreli rdeči sadeži in bistveno več kot šipek, limona in acerola. Zaradi tako visoke vsebnosti C-vitamina, kamu kamu pomaga pri vsrkavanju hranil, krepi imunski sistem, pospešuje revitalizacijo in deluje kot antidepresiv. V teh kiselkastih sadežih najdemo še vitamine B1, B2 in B3, kalcij, fosfor, kalij in železo. Bogati so tudi z barvnimi antocianini, ki delujejo antioksidativno, bioflavonoidi in aminokislinami. Sadež je res vsestranski, saj s svojo bogato hranilno sestavo krepi možganske funkcije, oči in vid, srce, jetra in kožo.

LUCUMA

Lucuma je južnoameriško sadje, ki postaja vedno bolj priljubljeno, saj ga lahko uporabimo kot zdravo sadno sladilo. Okusa lucume in manga sta si podobna, le da je sadež lucume zlato rumene barve. Kot naravno in zdravo sladilo jo lahko dodajamo

različnim sadnim napitkom, surovi čokoladi in pecivu. Vsi, ki ste že obiskali Peru, najbrž veste, da je tam sladoled z okusom lucume bolj priljubljen od vaniljevega ali čokoladnega. Ker je rastlina prebivalcem južnoameriških držav tako dragocena, izvoz v obliki celih sadežev ni dovoljen. Namesto tega je drugod po svetu za ustvarjanje okusnih receptov na voljo lucuma v prahu. Lucuma je odlični vir ogljikovih hidratov, vlaknin, vitaminov in mineralov. V njej najdemo veliko betakarotena, zato močno spodbuja imunski sistem. Bogata je tudi z železom in vitaminoma B2 in B1. Niacin, ki ga vsebuje, pomaga pri uravnavanju holesterola in trigliceridov.

ŠKRLATNA KORUZA

Iz Peruja prihaja še ena rastlina, in sicer škrlatna koruza. Iz nje pripravljajo priljubljeno sladko brezalkoholno pijačo chicha morada. Ta vrsta korusa je svojo barvo dobila zaradi posebne sestave prsti, v kateri raste. Najkakovostnejši prah škrlatne korusa, ki ga uporabljamo kot prehranski dodatek, ni narejen iz koruznih zrn, ampak iz sredice v sredini storža.

Zaradi visoke vsebnosti antocianinov (bistveno več kot aronija) z najboljšim antioksidantom ciadinin-3-glukozidom ščiti pred oksidanti in škodljivimi prostimi radikali.

Japonska študija z univerze Nagoya je pokazala, da škrlatna koruza zavira razvoj nekaterih vrst raka, med njimi raka na debelim črevesu. Poleg tega deluje protivnetno in protimikrobno, pomaga celicam pri

obnovi, znižuje povišan krvni tlak in holesterol ter varuje pred boleznimi srca in ožilja.

KURKUMA

ZZdravilne lastnosti kurkume (*Curcuma longa*, Turmeric) se že tisočletja uporabljajo v tradicionalni kitajski in ajurvedski medicini. Tudi v sodobni medicini je kurkumin ena najbolj raziskanih naravnih sestavin.

Rastlina domuje v vlažnih tropskih gozdovih jugovzhodne Azije in Indije. To je začimbna rastlina, ki jedem daje lepo rumeno barvo in značilen okus ter je ena osnovnih sestavin karija.

Poleg številnih eteričnih olj vsebuje tudi 5 % kurkumina. In prav kurkumin ima največ zdravilnih lastnosti, velja pa tudi za eno najmočnejših naravnih protivnetnih in antibakterijskih snovi.

Znanstvene študije so dokazale precej zdravilnih lastnosti kurkumina. Deluje protivnetno in protimikrobno, pomaga pri lajšanju težav pri boleznih sklepov, vnetju oči, pri kolitisih, Crohnovi bolezni in sindromu razdraženega črevesja. Je naravno protibolečinsko zdravilo brez neželenih želodčnih težav. Ima visoko sposobnost prečiščevanja telesa in krvi. Razstruplja jetra, spodbuja izločanje žolča, bilirubina in holesterola, topi žolčne kamne. Deluje proti kandidi. Varuje možganske celice pred možgansko kapjo. Deluje močno antioksidativno in tako varuje celice pred poškodbami prostih radikalov. Blaži težave z vetrovi in krči v trebuhu in ščiti črevesno steno.

Uporaba kurkume je zelo varna. Vendar vseeno pozor: podobno kot česen zmanjšuje lepljivost trombocitov, zato ni priporočljivo uživati večjih količin kurkume ob jemanju zdravil, ki vplivajo na trombocite.

ČRNA REDKEV

Če imate vrt, potem posadite črno redkev. Poleg svoje 'zelenjavne' vloge, je izredno uporabna tudi kot zdravilna rastlina. Zdravilne učinkovine v črni redkvi so eterično olje z žveplom in gorčičnim oljem, rafanol, vitamin C.

»Že naše babice se vedele, da redkvin sok v kombinaciji z medom deluje prosti kašlju, hripavosti in raztaplja sluz v pljučih.«



Že naše babice se vedele, da sok redkvice v kombinaciji z medom deluje proti kašlju, hripavosti in raztaplja sluz v pljučih. Pospešuje izločanje žolča, deluje proti zlatenici in žolčnim kamnom. Sodeluje pri čiščenju zamaščenih jeter, pospešuje presnovo maščob in maščobnih zalog, izboljšuje stanje ožilja in pretok bolj zdrave krvi. Ker izloča toksine iz sklepov, pomaga pri artritičnih in revmatskih obolenjih. Priporočeno je uživanje brez soli, saj je odlično sredstvo proti težavam z jetri in vnetju žolčnika.

Kaj izbrati?

Razmislite, kaj potrebujete, kakšne težave ali težave vas pestijo in se dobro poučite o lastnostih posameznih učinkovin. Zavedajte se, da so to prehranski dodatki, zato je primerna prehrana s telesno aktivnostjo, dobro naravnanim umom in pozitivnimi čustvi ključna. Bodite zmerni pri uporabi, upoštevajte navodila. Posvetujte se z ljudmi, ki imajo izkušnje in znanja. Ko izbirate, izberite kakovostne izdelke s certifikati.

ABC

A Razmislite, kaj potrebujete, kakšne težave ali težave vas pestijo in se dobro poučite o lastnostih posameznih učinkovin.

B Zavedajte se, da so to prehranski dodatki, zato je primerna prehrana s telesno aktivnostjo, dobro naravnanim umom in pozitivnimi čustvi ključna.

C Bodite zmerni pri uporabi, upoštevajte navodila. Posvetujte se z ljudmi, ki imajo izkušnje in znanja. Ko izbirate, izberite kakovostne izdelke s certifikati.

TURMERIC

kapsule z naravnim izvlečkom kurkume, standardiziranim na 95% kurkumina, ki:

- podpira zdravje jeter
- olajša prebavo
- podpira normalno funkcijo žolčnika
- pospešuje prebavo maščob
- pomaga nadzorovati vnetne odzive v telesu



Na voljo v vseh drogerijah dm in Mueller, v boljše založenih lekarnah ter v spletni lekarni www.lekarnar.com



AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Črevesne okužbe

Prizadenejo predvsem malčke



Intervju
mag. Jerneja Ahčan, dr. med.

V hladnejšem obdobju smo precej bolj izpostavljeni različnim virusom in okužbam, med katerimi se pogosto pojavljajo tudi različne oblike črevesnih okužb in viroz. Te pogosto povzročijo tudi epidemije, ki se hitro širijo, predvsem v vrtcih in različnih oblikah kolektivnega varstva.

Avtor: **Alja Gogala**

Če zbolimo, je pomembno, da nadomeščamo izgubljeno tekočino, še posebej pri malčkih, pri katerih predvsem rotavirusne okužbe vodijo v dehidracijo. O preprečevanju in zdravljenju črevesnih okužb smo se pogovarjali z mag. Jernejo Ahčan, dr. med., spec. pediatrije.

Zakaj se črevesne okužbe najpogosteje pojavljajo v hladnejšem obdobju? Katere so najpogostejše črevesne okužbe, s katerimi se srečujejo posamezniki?

Črevesne nalezljive bolezni se posamično ali epidemično pojavljajo vse leto. Glede na različne povzročitelje in pogoje, ki jim omo-

gočajo čim boljše preživetje in razmnoževanje, pa se epidemije pojavljajo sezonsko. V zimskih mesecih so pogostejše črevesne okužbe, ki so povzročene z virusi, kot so rotavirusi in norovirusi, čeprav v zadnjem desetletju ugotavljajo zamik rotavirusnih okužb v pomladne mesece. Pojavljajo se epidemije v vrtcih, šolah in domovih za ostarele. V vročih poletnih mesecih in jeseni pa je več okužb s črevesnimi bakterijami, kot so salmonelle in kampilobaktri, s katerimi se običajno okužimo v domačem okolju z okuženimi živili, na primer kadar uživamo jajca in perutnino ali pijemo vodo. Poleti so nekoliko pogostejše tudi adenovirusne driske. Povzročitelji črevesnih okužb so lahko tudi paraziti, na katere smo še posebej pozorni po vrnitvi s potovanja.

Kateri simptomi nakazujejo, da smo zboleli za eno izmed črevesnih okužb?

Običajno se pojavijo slabost, neješčnost, bolečine v trebuhu, bruhanje in driska, ki jih lahko spremlja tudi povišana telesna temperatura. Včasih lahko bolezen prebolimo asimptomatsko, kar pomeni, da po okužbi ne zbolimo s kliničnimi znaki bolezni.

Nekatere črevesne okužbe že po nekaj dneh izzvenijo. Kdaj je čas za alarm, ko moramo nujno obiskati zdravnika?

Večina akutnih drisk pri sicer zdravih ljudeh mine sama po sebi v nekaj dneh, vendar lahko tudi kratkotrajna driska vodi v hudo izsušnost z elektrolitskimi motnjami. Težji potek bolezni pričakujemo pri otrocih, starejših ljudeh in osebah z motnjami v imunskem odgo-

voru. Zdravniško obravnavo potrebujejo vsi oboleli z obilno vodeno drisko in bruhanjem, ki vodita v izsušitev oziroma kadar bolezen spremlja telesna temperatura, ki je višja od 38,5 stopinj Celzija, močne bolečine v trebuhu, če v blatu opazimo primesi sluzi ali krvi ali če driska traja več kot dva dneva.

Kako si lahko sami pomagamo pri različnih črevesnih okužbah?

Predvsem skrbimo za zadosten vnos tekočine in elektrolitov. V primeru obolenja je priporočljiva uporaba oralne rehidracijske tekočine. Posebna dietna prehrana ni potrebna, omejiti je priporočljivo zgolj uživanje sladkorja, kofeina in živil, ki vsebujejo metilksantine. Zaradi prehodne laktozne intolerance je priporočljivo prehodno omejiti uživanje mleka in mlečnih izdelkov. Svetujemo tudi uživanje probiotikov.

Otroci v hladnejšem obdobju leta pogosteje zboleijo za rotavirusi. Kaj je značilno za te okužbe in kako jih prepoznamo?

Najpogostejši povzročitelji črevesnih okužb so rotavirusi, za katerimi običajno zbolijo več družinskih članov. Rotavirusi so majhni okrogli virusi, ki se hitro širijo, še posebej v vrtcih, in se pogosto pojavljajo v hladnejšem obdobju. Otroci, ki so okuženi z rotavirusom, običajno dobijo vročino, bruhaajo, imajo drisko, tožijo zaradi bolečin v trebuhu, odklanjajo hrano in pijačo, so utrujeni, poležavajo in manj urinirajo, kar pa je že lahko posledica prevelike izgube tekočin. Do okužbe z rotavirusi pride, ko se virusi preko onesnaženih rok prenesejo neposredno na druge osebe, pa tudi

na predmete in površine v okolici, kjer lahko ostanejo več dni. Zato to črevesno okužbo imenujemo tudi bolezen umazanih rok.

Kako pri otrocih lajšamo simptome rotavirusnih okužb?

Zdravljenje rotavirusnih okužb je simptomatsko, kar pomeni da je treba nadomeščati izgubljene tekočine in zniževati telesno temperaturo, kadar ta preseže 38,5 stopinj Celzija. Dieta ni potrebna, ker poteka driske ne ublaži, niti ne skrajša. Prehrana mora biti lahko prebavljiva, nemastna in normalno sladkana. Priporočljive so rahlo slane mesne juhe, belo meso, zelenjava, kompoti in sadne kaše, še zlasti banane, ki so bogate s kalijem, probiotični izdelki in slane palčke. Dojenega otroka naj mati še pogosteje doji, pri otrocih, ki so hranjeni z mlečnimi mešanici, pa z njimi nadaljujemo in jih ne zamenjujemo. Večji otroci naj pijejo tekočine, ki jih imajo radi, in sicer je priporočljivo, da popijejo vsaj toliko tekočine, kot so jo izgubili. Kadar je odvajanje obilno, uporabimo oralno rehidracijsko tekočino, to je pripravek v obliki praška, ki ga kupimo v lekarni brez recepta. Odsvetujemo pa pitje gaziranih pijač, ker napenja.

Na kaj moramo biti pri otrocih še posebej pozorni, ko zbolijo za rotavirusno okužbo?

Starši morajo biti še posebej pozorni na znake izsušenosti, ki se pojavijo ob preveliki izgubi tekočin, kadar malček bruha ali ima drisko in je ni sposoben nadomestiti s pitjem. Izsušen otrok je žejen, ima razpokane in živo rdeče ustnice, ima manj vlažen, lepljiv in obložen jezik, ustna sluznica je suha, slina pa gosta. Oči so temno obrobljene in upadle, pri dojenčku je velika mečava vbočena. Koža je blede, kožna guba se počasneje izravna. Otroku manj lula kot običajno, takrat opazimo, da so pleničke manj mokre, urin pa je temnejši in gostejši. Izsušen otrok je tudi manj živahen, več počiva, spi in izgublja na telesni teži.

Rotavirusne okužbe se precej hitro širijo v vrtcih. Na kaj morajo biti pozorni vzgojitelji oziroma kateri ukrepi so v vrtcih potrebni, da se prepreči širjenje okužb?

»Zdravljenje rotavirusnih okužb je simptomatsko, kar pomeni da je treba nadomeščati izgubljene tekočine in zniževati telesno temperaturo, kadar ta preseže 38,5 stopinj Celzija.«

Rotavirusna driska je zelo kužna bolezen. Rotavirusi so zelo odporni proti običajnim razkužilom, uničijo jih zgolj alkoholna razkužila, preživijo pa tudi kloriranje. Virusi tudi dalj časa preživijo na trdih površinah, v pitni vodi, vodi v bazenih in na rokah. Otroci v tem zgodnjem obdobju običajno še nimajo osvojenih higienskih navad, zato morajo zanje še bolj dosledno poskrbeti starši in vzgojitelji ter vsi, ki so v tesnem stiku z otroki. Skrbeti moramo za redno umivanje rok, za higienško odstranjevanje rabljenih pleničk ter pogosto čiščenje površin in predmetov v otrokovi okolici. Zelo pomembno je, da starši v vrtec ne vozijo bolnih otrok, kar pomeni, da morajo malčki ostati doma še vsaj en dan potem, ko nimajo več vročine oziroma ob vrnitvi ne smejo več bruhati in odvajati tekočega blata.

Kako lahko preprečimo zbolevanje otroka za rotavirusnimi okužbami?

Zgolj upoštevanje sanitarnih ukrepov pri preprečevanju rotavirusnih okužb žal ni dovolj. Otroke je pred rotavirusnimi okužbami mogoče zaščititi s cepljenjem, ki pri nas ni uvrščeno med obvezna cepljenja otrok, vendar je zelo priporočljivo za vse dojenčke, še posebej za vse tiste, ki bodo vključeni v kolektivno varstvo oziroma imajo v kolektivnem varstvu sorojenca, so pogosteje hospitalizirani in ambulantno obravnavani, ali pa nameravajo s starši potovati v prvih letih življenja.

Kako poteka cepljenje proti rotavirusnim okužbam?

Cepljenje proti rotavirusnim okužbam se lahko začne po dopolnjenem šestem tednu starosti z dvema ali s tremi odmerki cepiva, med katerimi mora biti vsaj štiritedenski interval. Cepljenje je po veljavnih priporočilih treba zaključiti do šestega meseca otrokove starosti. V Sloveniji sta na voljo dve cepivi proti rotavirusom v obliki tekočine, ki jo otrok popije, zato cepljenje ni neprijetno. Otroka je možno cepiti pri izbranem pediatru.

ABC

A V zimskih mesecih so pogostejše črevesne okužbe, ki so povzročene z virusi, kot so rotavirusi in norovirusi...

B Otroci, ki so okuženi z rotavirusom, običajno dobijo vročino, bruhanje, imajo drisko, tožijo zaradi bolečin v trebuhu, odklanjajo hrano in pijačo, so utrujeni,...

C Cepljenje proti rotavirusnim okužbam se lahko začne po dopolnjenem šestem tednu starosti z dvema ali s tremi odmerki cepiva, med katerimi mora biti vsaj štiritedenski interval.

AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vašem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO 15. 11. 2013

Cena samo 199,00 € + poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55 880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20, Škofja Loka

NOVO

PRVOVRSTNA PRESNA SUPER ŽIVILA

Ullco Corporation PREMIUM VEGAN RAW FOOD GLUTEN FREE BIO NON-GMO Prema

Izdelki so na voljo v trgovinah z zdravo hrano in Sanolabor ter hipermarketih Mercator.

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Fizioterapija

Avtor: **Suzana TOMAŽIČ, dr. med., spec. fiz.med. in rehabilitacije**

Kakšne težave je mogoče reševati s fizioterapijo? Kdaj sploh poiskati pomoč fizioterapevta?

FTH postopki so eden od načinov zdravljenja obolenj, poškodb in ostalih okvar mišično-skeletnih in nevroloških struktur, ki povzročajo bolečino, omejeno gibanje, deformacije in s tem okrnjeno funkcijo gibal. S fizikalnimi postopki različnih modulacij (elektrika, svetloba, zvok, magnetno polje, segrevanje, hlajenje in gibanje) ohranjamo, povračamo ali nadomeščamo izgubljeno funkcionalnost po

možnosti brez oviranosti v poklicnem, rekreativnem, socialnem in domačem udejstvovanju. Kar pa seveda pri velikih okvarah in pomembno omejeni funkciji, ni vedno mogoče.

Ali je pri rehabilitaciji uda po zlomu kosti smiselno obiskati fizioterapevta? Kdaj in koliko obiskov priporočate?

Zlom kosti spada med najtežje lokomotorne okvare, ki praviloma vedno pušča omejeno gibanje, otekanje in izgubo gibljivosti, kar seveda potrebuje intenzivne programe fizikalne terapije. Nemogoče je vnaprej napovedati, kdaj in koliko programov bo prizadetost potrebovala. Načrtovanje rehabilitacije je strogo individualno in prepuščeno presoji zdravnika kirurga, ki poško-

dovanega spremlja tako po operativnem kot po konservativnem zdravljenju do preceljenja kosti. Pri najkompleksnejših poškodbah kosti in seveda tudi obkostnih mehkih struktur lahko programi fizikalne terapije trajajo tudi do več mesecev.

Kakšna je razlika med elektroterapijo in magnetoterapijo? Kdaj se uporablja katero?

Obe modulaciji spadata v skupino nizkofrekventne elektroterapije, ki je osnovna terapija pri lajšanju bolečine in otekanja. Zaradi izboljšanja prekrvljenosti se pospeši regeneracija tkiva in skrajša čas imobilizacije ter s tem omogoči hitrejši začetek selektivnega dela na gibljivosti sklepov, vezivni in tetivni elastičnosti in mišični krepitvi. Terapija mora



Novo!

**Fizioterapija v MTC Fontana
samoplačniško in na napotnico**

Izvajamo:

- kinezioterapijo,
- elektroterapijo,
- magnetoterapijo,
- lasersko terapijo,
- hidroterapijo,
- krioterapijo,
- termoterapijo,
- skupinske vaje in
- individualne vaje.

Naročite se lahko vsak delavnik med 8. in 15. uro
na **T: 02 23 44 141** ali nam pišete na e-mail:
fth.fontana@termemb.si

Fontana
Medicinsko termalni center

Koroška cesta 172, SI-2000 Maribor, www.fontana.si

»Gibanje v vodi je olajšano zaradi njenih fizikalnih lastnosti, zato je mogoče v veliko krajšem času povrniti gibljivost, razteznost in moč okvarjenih struktur.«

biti pod nadzorom terapevta, saj ima nekaj kontraindikacij, obenem pa je lahko odziv na posredovano električno polje pri različnih ljudeh različen. Obe modulaciji generirajo različne aparature, intenziteto, dolžino trajanja impulzov, frekvenco in čas ter pogostost terapije je individualna in jo vodi terapevt v sodelovanju z zdravnikom. Uporabnost je zelo široka, od popoškodbenih do degenerativnih, revmatskih, nevroloških in metabolnih obolenj.

Za kakšno rehabilitacijo je primerna hidroterapija? Za koga je primerna?

Terapija v vodi je nepogrešljiva tako pri bolezenskih stanjih kot tudi preventivno, saj je vpliv vode tako ugodno večplasten, da so njeni učinki nepogrešljivi. Gibanje v vodi je olajšano zaradi njenih fizikalnih lastnosti, zato je mogoče v veliko krajšem času povrniti gibljivost, razteznost in moč okvarjenih struktur. Razen pri določenih težkih obolenjih srca in krvotoka, okvarah kožnega pokrova, akutnih sistemskih obolenjih, neposredno po operativnih posegih, pri epileptičnih in izraziti splošni oslabelosti je gibanje v vodi najbolj fiziološko, naravno, blagodejno, okrepčevalno in s tem priporočljivo za vse ljudi.

Športne poškodbe so poškodbe, ki nastanejo pri športu oziroma na športnem terenu. Večina poškodb se zgodi zaradi tega, ker se začnemo ukvarjati z neprimerno športno dejavnostjo ali pa jo izvajamo nepremišljeno, prehitro in s pretiravanjem. Kljub še tako dobri nasveti, dobri opremini in skrbni pripravi se poškodbam pri ukvarjanju s športnimi dejavnostmi skorajda ne moremo izogniti.

Akutne poškodbe (zvin gležnja, izpah ali zlom) se zgodijo nenadno, med telesno aktivnostjo. Znaki take poškodbe so nenadna močna bolečina, otekanje, nezmožnost obremenitve uda in izjemna občutljivost le-tega, viden izpah ali zlom kosti. **Kronične poškodbe** pa nastanejo zaradi prekomernega obremenjevanja določenega dela telesa med športom oziroma dolgotrajno vadbo. Znaki kronične poškodbe so bolečina med izvajanjem aktivnosti, topa bolečina med počitkom in otekanje.

Najpogostejše poškodbe so zagotovo žulji, poškodbe nohtov, zvini, izpahi, nategnjene in pretrgane mišice in kite, poškodbe kolena, vnetje pokostnice ...

RICE

Temelj zgodnjega zdravljenja večine športnih poškodb je metoda RICE, ki je angleška kratica za Rest (počitek), Ice (led oziroma hlajenje, ki zmanjša mišične krče in bolečine ter pomaga omejiti poškodbe tkiva), Compression (obveza z elastičnim povojem je smiselna zaradi zmanjšanja otekanja) in Elevation (privzdigovanje nad višino srca, kar zmanjša oteklino in bolečine). Metoda je primerna za vse vrste poškodb, ki jih spremljajo bolečine in vnetje. Čim prej jo začnemo izvajati, tem boljši so rezultati.

Navadna arnika

Zdravilno delovanje arnike je poznano že mnoga stoletja in so jo uporabljali že naši dedki in none za zdravljenje mnogih bolezni. Sodobna medicina je zdravilno delovanje arnike potrdila in sedaj strokovnjaki arniko priporočajo predvsem za lajšanje težav pri vnetju sklepov in mišic, revmatičnih težavah ter športnih poškodbah kot so zvini, udarnine in podplutbe, saj arnika deluje protivnetno in protibolečinsko. Učinek arnike se še poveča, če se uporablja v kombinaciji z drugimi naravnimi izvlečki in eteričnimi olji, kot so izvleček vražjega kremplja, mete brina in evkalipta. Naravni masažni izdelki, ki vsebujejo izvleček arnike in druge naravne učinkovine, so varni za vsakodnevno uporabo in imajo manj stranskih učinkov, zato jih pogosto priporočajo kot nadomestilo za različna sintetična protibolečinska zdravila.

favn
Zdravilna moč zelišč

V koraku z naravo

AKUPRES, masažna krema z izvlečki zdravilnih rastlin in naravnih eteričnih olj, poskrbi, da je vsak dan gibek, lahkoten in neboleč. S svojo bogato sestavo je nadvse učinkovit, saj povečuje lokalno prekrvavitev tkiv in posledično sprošča in blaži mišične krče ter akutne in kronične bolečine v mišicah in sklepih.

Stopite odločno,
stopite v korak
z naravo!

Za več
informacij
pokličite
01 43 63 188.

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

Favn d.o.o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje, www.favn.si

Lajša vnetja
in bolečine

Za nego bolečih mišic in sklepov

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
**100 % garancija
za uspeh!**

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vašem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poština**

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Lahko je vzrok za nastanek kožnih sprememb

Luskavica

Luskavica ali psoriza je pogosta nenalezljiva kronična vnetna kožna bolezen, s katero se v svetu sooča kar 125 milijonov, v Sloveniji pa 30–40 tisoč ljudi. Bolezen nastane tako, da imunski sistem kože pomotoma sproži obrambni odziv, ki povzroči čezmerno nastajanje celic na povrhnjici kože.

Navadno posamezna celica povrhnjice kože dozori in odpade v 28–30 dneh, ob pojavu luskavice pa celica povrhnjice dozori in se pomakne na površje v samo 3–4 dneh. Celice se na površju kože nato kopičijo, zaradi sočasnega pojava vnetja pa nastanejo tudi žarišča vnete, zadebeljene in luščeče se kože. Luskavica prizadene bolnike na vseh življenjskih področjih in spada med bolezni, ki najbolj poslabšajo kakovost bolnikovega življenja, pogosto pa je povezana tudi z depresijo. O nastanku bolezni, pravočasnem prepoznavanju in zdravljenju smo se pogovarjali z **Natašo Koser Kolar, dr. med., spec. dermatologije** iz Splošne bolnišnice Celje.

Za luskavico ali psorizo na splošno menimo, da gre zgolj za kožno bolezen. Pa je temu res tako?

Luskavica je kronična vnetna kožna bolezen, kateri so pogosto pridružene tudi druge bolezni, ki so posledica kroničnega vnetnega dogajanja. Tako spoznavamo, da je luskavica večplastna, kronična, sistemska bolezen.

Na kaj mora posameznik biti pozoren oziroma kako posumimo, da imamo luskavico?

Luskavica se lahko pokaže z zelo pestro paleto kožnih sprememb, prizadene lahko tudi nohte, kožo na podplatih, dlaneh in v lasišču. Najpogostejše se kaže kot pordela koža, prekrita z luskami, še zlasti na predilekcijskih mestih kot so komolci, kolena, ledveni predel in lasišče. Kožne spremembe so pri nekaterih obolenih srbeče.

Kaj so sicer glavne značilnosti bolezni in kje se simptomi poleg kože še pojavljajo?

Luskavica je kronična bolezen, kar pomeni, da kožne spremembe lahko vztrajajo leta, desetletja, pogosto vse življenje. Vzroki za pojav luskavice so še vedno le delno pojasnjeni.

Nedvomno obstaja pri psoriatikih genska predispozicija za razvoj luskavice. Pri nastanku luskavice so vpleteni patološki imunski mehanizmi, ki se odvijajo v kožnih žariščih. Luskavica je lahko omejena na manjše predele kože, lahko pa se razširi in – sicer redko – zajame vso kožo. Razen kožnih sprememb ugotavljamo pri bolnikih pogosto spremenjene nohte, na katerih vidimo luknjičaste vdolbinice, rumeno obarvanost nohtov, prečne brazde, delno ali celo popolno odstopanje nohtov itd.

Če nekdo opazi te simptome, kaj predlagate?

V primeru pojava kožnih sprememb, ki vztrajajo in se širijo, priporočamo pregled pri družinskem zdravniku. Pogosto dobijo bolniki z luskavico prve informacije o bolezni in začetno terapijo na primarni ravni. Družinski zdravnik se glede na potek bolezni odloči za napotitev k specialistu dermatovenerologu.

Kdaj najpogostejše ljudje obolijo za luskavico in koliko je obolenih v Sloveniji?

Za luskavico lahko obolimo v vseh življenjskih obdobjih. Najpogostejše se pojavlja pri ljudeh med 20. in 40. letom starosti. Moški in



»Za luskavico lahko obo-
limo v vseh življenjskih
obdobjih. Najpogoste-
je se pojavlja pri ljudeh
med 20. in 40. letom
starosti.«

ženske obolevajo enako pogosto. V Evropi se psoriza pojavlja pri 1,5–2 odstotkih populacije. Ocenjujemo, da v Sloveniji živi med 35.000 do 40.000 bolnikov s psorizom.

Ali luskavico lahko spremljajo še kakšne druge bolezni oziroma bolezenska stanja?

Pri tretjini bolnikov z luskavico se pojavlja psoriatični artritis, ki se kaže z vnetno spremenjenimi in bolečimi sklepi. Psoriatiki imajo pogosto pridružen metabolični sindrom, za katerega je značilna trebušna debelost, zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe in inzulinska odpornost. Bolniki s težko obliko psorize imajo večje tveganje za srčno-žilna obolenja, nekatere maligne tumorje, pogostejše obolevajo za depresijo in imajo celo za 3,5 leta skrajšano pričakovano življenjsko dobo.

Pri luskavici bi lahko rekli, da gre za precej več kot le kožno bolezen. Kako vpliva na kakovost življenja obolelih in s katerimi težavami se najpogosteje soočajo?

Kronične psoriatične kožne spremembe lahko bolnike psihično obremenjujejo in vplivajo na kakovost življenja. Počutijo se stigmatizirani, imajo težave pri vključevanju v šolsko, delovno in širše socialno okolje. Nekateri se zato zatekajo v osamo ali k škodljivim razvadam in odvisnostim, med katere sodijo tobak, alkohol, prekomerno uživanje hrane, pomirjeval itd. Velik pomen ima seznanjanje bolnikov in njihovih najbližjih ter tudi širše javnosti o tej kronični kožni nenalezljivi bolezni.

Kakšne možnosti zdravljenja imajo na voljo bolniki s psorizom in katere so novosti na tem področju v zadnjih letih?

Sodobne možnosti zdravljenja so kljub velikemu napredku v zadnjih letih omejene le na »zazdravljenje« kožnih psoriatičnih sprememb. Dokončne, doživiljske ozdravitve luskavice še ne poznamo. Vendar pa imamo v Sloveniji dostop do vseh sodobnih metod zdravljenja psorize. Terapijo izberemo glede na obsežnost kožnih sprememb, upoštevamo pridružena obolenja in psoriatično psihofizično stanje. Zelo pomembna je bolnikova pripravljenost za dosledno

izvajanje priporočene terapije. Na voljo imamo lokalne zdravilne pripravke v obliki mazil, krem, gelov, olj, losjonov in šampinov. Ti vsebujejo učinkovine, ki odstranjujejo luske in delujejo protivnetno. V nekaterih dermatoveneroloških ambulantah in oddelkih izvajajo zdravljenje luskavice s sodobnimi obsevalnimi napravami, t. i. fototerapijo in fotokemoterapijo. Bolnike, ki imajo več kot 10 odstotkov kože prekrivane z luskavico, lahko zdravimo s sistemsko terapijo, zadnjih pet let zelo uspešno tudi z biološkimi zdravili.

Ali bi glede na napredek na področju zdravljenja psorize v zadnjih letih specialisti dermatologa morali obiskati tudi tisti, ki imajo diagnozo psorize že več let?

Ker so bile pred leti možnosti zdravljenja psorize še zelo omejene in nezadovoljive, je pri bolnikih z obsežnejšo obliko luskavice primerno, da ponovno opravijo pregled pri dermatologu. Le-ta lahko presodi o najprimernejšem načinu zdravljenja za posameznega bolnika.

Kako naj oboleli prilagodijo življenjski slog, da bodo omilili težave bolezni?

Bolnikom z luskavico priporočamo zdrav način življenja z ohranjanjem idealne telesne teže, dovolj gibanja in zdravo prehrano po sodobnih smernicah. Odsvetujemo uživanje alkohola, kajenje, priporočamo jim izogibanje okužbam, nekaterim zdravilom in predvsem negativnemu stresu. Nekaterim psoriatikom veliko pomeni tudi vključitev v Društvo psoriatikov Slovenije.

Kaj bi še svetovali obolelim?

Naj se dobro seznanijo z obolenjem. To je namreč prvi korak k uspešnemu »spopadu« z luskavico. Razvoj bioloških zdravil v zadnjih letih tudi najtežjim bolnikom z luskavico omogoča polno in kakovostno življenje.

*** ALFAESTETICA, DOMŽALE ***

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

Lasersko zdravljenje: aken, kapilar, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag-najnovejša metoda zdravljenja-100 % ozdravitve-potrebnih 6-8 terapij.

Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:
od pon. do pet.: 07³⁰ - 15⁰⁰

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

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
**100 % garancija
za uspeh!**

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poština**

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Jetra

Jetra so v človeškem telesu največji organ. Ležijo pod desnim rebrnim lokom in pri odraslem tehtajo v povprečju 1–2,5 kilograma. Proizvajajo številne encime in žolč, ki pomaga pri vpijanju maščob. Jetra so skupaj z ledvicami glavni 'prečiščevalni organ'. So eden redkih notranjih organov, ki so sposobni naravne obnove. Lahko se popolnoma obnovijo, tudi če je ostala le še četrtna neprizadetega tkiva.

Kdaj lahko posumite, da imate morda težave z jetri?

Bodite pozorni na naslednje bolezenske znake:

- neznačilna bolečina pod desnim rebrnim lokom, ki jo lahko spremlja slabost, bruhanje,
- utrujenost,
- izguba telesne teže, izguba teka,
- dolgotrajna utrujenost kljub počitku,
- šibkost v mišicah,
- napihnjenost,
- slaba prebava,
- debelost,
- povišana raven holesterola in trigliceridov,
- srbenje kože celotnega telesa, ki po nekaj dneh ne izzveni,
- rumeno obarvane beločnice,
- sprememba barve kože na rumenkasto,
- sprememba barve seča na temnejše,
- sprememba barve blata,
- pri moških še nenadno zvečanje dojk in impotenca.

Če znaki, ki smo jih našli, trajajo dalj časa in se ne zmanjšujejo, se posvetujte z osebnim zdravnikom. Veliko jetrnih bolezni se začne počasi in nevidno, zato so pogosto spregledane. Hitra izguba teže, utrujenost in slabost z bruhanjem zahtevajo hitro obravnavo pri

zdravniku. Prav tako močne bolečine v trebuhu, ki jih ne zmorete več prenašati, zahtevajo nujno zdravniško obravnavo!

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni jeter

- Prirojene oz. genetske jetrne bolezni. Najpogostejši bolezni sta hemokromatoza («preobremenitev» z železom; v črevesju se vsrka prevelika količina železa, čeprav so zaloge železa v telesu že napolnjene). Presežek železa se posledično kopiči v organih, v srcu, jetrih, vranici, koži, sklepah, ... V jetrih se lahko razvije ciroza (razpad jetrnega tkiva), ki ga nadomesti nedelujoče vezivno tkivo in Wilsonova bolezen, kjer se kopiči v telesu baker.
- Okužba z virusom hepatitisa B in C sta virusni okužbi, ki se širita preko stikov z okuženimi »telesnimi tekočinami« (npr. med nezaščitenim spolnim odnosom, z okuženimi iglami pri tetoviranju ali med vbrižgavanjem mamila z okuženim priborom).
- Prekomerno pitje alkoholnih pijač.
- Bolezni, ki se razvijejo zaradi izpostavljenosti določenim škodljivim kemijskim snovem.
- Prekomerno jemanje ali jemanje določenih zdravil (npr. antibiotiki, anabolični steroidi, vinilkloridom, analgetiki: npr. acetaminofenom, pri kadilcih z nikotinom, s kontracepcijskimi tabletkami, lahko vodi v vnetje jeter – Hepatitis

Kaj lahko naredimo sami?

Zdrav način življenja z veliko gibanja, zdrave, polnovredne prehrane (zelenjava, sadje) naj bodo pogosto na vašem krožniku. Izogibajte se alkoholu, snovem, ki dražijo jetrne celice, varujte se okužb (hepatitis C in B sta spolno prenosljivi bolezni), ne pretiravajte z uživanjem zdravil, če res ni potrebno.

Ljudsko zdravilstvo

Pegasti badelj oz. mlečni osat je zelišče, sorodno artičoki, ki vsebuje flavonoide in antioksidante. Pripravki iz plodov pegastega badlja so priporočljivi za zdravljenje toksičnih okvar jeter in za pomožno terapijo pri kroničnih vnetnih obolenjih jeter ter cirozi jeter. Za pripravo zdravih čajev, tinktur, praškov itd. lahko uporabljamo tako njegova semena kot tudi posušene liste in zrele plodove, ki naj bi bili v boju z jetrnimi težavami najučinkovitejši. Semena pegastega badlja vsebujejo silimarilin, ki ima zaščitni učinek pred številnimi vplivi, ki škodijo jetrom. Krepi namreč celično steno in tako preprečuje vstop strupov v celico, spodbuja pa tudi obnavljanje jetrnih celic.

Količina silimarina v čaju je razmeroma nizka, zato ga uporabljamo kot podporno terapijo pri jetrnih in žolčnih obolenjih. Za večjo učinkovitost si v lekarni kupimo gotove pripravke, kjer je količina silimarina ponavadi 200–400 mg.

Čaj pripravimo: 1–2 čajni žlički zdrobljenih plodov prelijemo s skodelico vroče vode in pustimo stati 10–15 minut. Spijemo 3–4 skodelice dnevno, običajno pred jedjo.

Za razstrupljanje in obnovo jeter so zelo učinkoviti pripravki iz pegastega badlja v kombinaciji z zdravilnimi rastlinami, ki delujejo protivnetno in spodbujajo prebavo. Pegasti badelj in njegova učinkovina silimarilin je najbolj raziskana zdravilna rastlina za zaščito in obnovo jeter. Golostebelni sladki koren se v tradicionalno uporablja za spodbujanje prebave in pripomore k rednemu odvajanju. Antioksidanti iz indijske kosmulje pa ščitijo celice pred poškodbami prostih radikalov.

Rešitve za oslabiljen mehur, ki zagotavljajo brezhibno suhost in svežino

Ko se močno zasmejam mi uide nekaj kapljic.
To se zgodi tudi ko zakašljam.
Težave so postale večje po drugem porodu.
Za zaščito sem uporabljala tisto, kar mi je bilo znano - higienske vložke. Pogosto sem jih menjavala in z njimi se nisem počutila varno.
Enostavne življenjske situacije so začele postajati ovira, nisem se več počutila sproščeno v družbi in prenehala sem hoditi na aerobiko.
Na srečo mi je prijateljica Simona povedala za TENA Lady predloge, ki so narejene posebej za težave z uhajanjem urina.

„TENA Lady predloge uporabljam že skoraj eno leto in res čutim razliko v kvaliteti. Z njimi se počutim varno“, je rekla Simona potem, ko sem ji zaupala moje težave. „Res, kakšna pa je razlika? Zakaj so te predloge tako posebne?“ sem vprašala. „Narejene so drugače kot higienski vložki, ki so namenjeni mesečnemu perilu. TENA Lady predloge so izdelane namensko za vpijanje urina in zato ponujajo večjo varnost, občutek suhosti in svežine“. „Kako pa izgledajo? Ali so velike? Ali so opazne pod oblečili?“ sem vprašala. „Videti so kot higienski vložki, pokazala ti bom“, je odgovorila Simona in mi pokazala tanko in ženstveno predlogo. „Videti je diskretna, rada bi jo preizkusila. Kje jih lahko najdem?“, „Kupujem jih v lekarnah ali specializiranih trgovinah. Poskusi jih, lažje ti bo“.

Simona je imela prav. Sedaj že tri mesece redno uporabljam TENA Lady predloge. Priporočila bi jih vsem ženskam z oslabiljenim mehurjem. S TENA Lady predlogami sproščeno opravljam vsakodnevne aktivnosti. Ponovno sem se pridružila moji skupini na aerobiki, saj imam zaščito, ki mi zagotavlja občutek suhosti in svežine.

Preizkusi tena lady predloge in začuti brezhibno suhost in svežino



Brezplačni TENA Lady vzorec naročite prek www.TENA.si ali pokličite brezplačno telefonsko številko: 080 10 99.



Oslabljen mehur?

IN VENDAR
SEM SVOBODNA!



Naj ti uhajanje urina ne spremeni načina življenja. Disketne TENA Lady predloge imajo trojno zaščito: hitreje vpijajo od običajnih vložkov, zaradi mikrokristalov zadržujejo urin v jedru, edinstvena sestava Fresh Odour Control™ pa uspešno preprečuje nastajanje neprijetnega vonja. Za brezhiben občutek suhosti in svežine.

TENA Lady predloge različnih vpojnosti in velikosti poišči v lekarnah in specializiranih trgovinah.

TENA Lady
te obdaruje!
Prelistaj naprej

www.TENA.si
www.simpss.si

Ostani svoja. **TENA**

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
**100 % garancija
za uspeh!**

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poštšina**

Redna cena: 230,00 + poštšina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Vnetje obraznega živca

Vsaka ohromelost še ni možganska kap

Ko človek začuti, da mu ohromi del obraza in ima poleg tega tudi težave z govorjenjem in s hranjenjem, običajno najprej pomisli, da ga je zadela možganska kap. Na srečo pa to ni vedno ustrezna diagnoza, saj so za možgansko kap značilne tudi težave z govorom in s premikanjem okončin. Bolniki, ki jih mučijo težave z ohromelostjo, se običajno hitro oglasijo pri svojem zdravniku in ta jih po ustreznih preiskavah običajno pomiri z obrazložitvijo bolezni in diagnoze, ki se glasi: vnetje obraznega živca ali Bellova pareza. Za parezo je značilno, da zaradi poškodbe obraznega živca oslabijo ali povsem ohromijo mišice ene polovice obraza. Stanje se običajno popravi samo od sebe brez zdravljenja.

Avtor: **Ines Trebec**

Različni vzroki za nastanek bolezni

Pareza lahko nastane tako pri akutnem vnetju, še pogosteje pa pri kroničnem vnetju srednjega ušesa. Še posebej pomembno je kronično vnetje srednjega ušesa s holestatomom, ki je eden najpomembnejših razlogov pareze obraznega živca, ki zahteva takojšnje kirurško zdravljenje. Drug pomemben razlog so poškodbe senčnih kosti, v kateri obrazni živec teče v dolgem

in zavitem kanalu. Med prečnimi in vzdolžnimi zlomi, ki jih najpogosteje srečamo, so za parezo obraznega živca še posebej pomembni prečni zlomi. Pomemben je tudi časovni okvir, in sicer: ali pareza nastopi takoj po poškodbi ali z zamikom. Za ohromelost facialnega živca je lahko kriva okužba z virusom Herpesa zostra ali z drugimi virusi, kot je npr. Herpes simpleks, povzročitelj je lahko tudi tumor, ki se pojavi na slušnem živcu, ki pritiska na obrazni živec. Znani povzročitelj je tudi bakterijska okužba z lymsko boreliozo, ki jo prenašajo okuženi klopi. Vzroki za nastanek omenjene težave so torej precej pestri.

Nenadni simptomi

Značilno za parezo je, da se simptomi boleznijo pojavijo zelo hitro. Človek v enem dnevu doživi polovično ohromelost obraza. Če je povzročitelj pareze akustični nevrinom, pa je potek simptomatike počasnejši. Bolniki, ki zbolijo za parezo, tožijo o popolni ali delni ohromelosti mišic na eni strani obraza, zaradi česar so mnogi prestrašeni, saj mislijo, da jih je zadela možganska kap, kar je tudi glavni vzrok, da obiščejo urgentno službo. Nekateri bolniki lahko doživljajo bolečine za ušesom na prizadeti strani obraza. Kotiček ust se jim lahko povesi in iz njega se lahko izteka slina. Pri najhujši obliki pareze imajo prizadeti bolniki težave z govorom in občutek spremenjenega okusa ob uživanju hrane in pijače. Pri nekaterih je opazno, da s težavo premikajo

veke. Pogosto je tudi prisotno solzenje oči na prizadeti strani obraza. Pri tistih bolnikih, ki imajo težave z očmi in ne morejo zapreti vek, obstaja nevarnost, da pride do vnetja roženice, kar lahko vodi v hujše težave, kot so razjeda in trajna brazgotina. Če je pareza facialnega živca posledica okužbe s herpesom zostrom, se pojavi na obrazu mehurčast izpuščaj s krastami.

Izpostavljeni starejši, pogosto brez jasnega vzroka

In kdo pogosto zboleva za parezo? Bolezen se pojavlja pri vseh starostnih skupinah, od otrok do starostnikov, vseeno pa nekoliko izstopa starejša populacija, saj so težave pogostejše pri starejših ljudeh, velikokrat brez jasnega sprožilnega dejavnika. Pri Bellovi parezi se pareza lahko tudi ponovi, včasih se lahko pojavi tudi na drugi strani, ki prvič ni bila prizadeta. Možna je hkratna prizadetost obraznega živca tako na levi kot tudi na desni strani, kar pa je na srečo zelo redko.

Diagnostika je preprosta

Za diagnosticiranje bolezni same ne obstajajo nikakršni posebni testi. V diagnostiki je najpomembnejši natančen otorinolaringološki in nevrolški pregled, ki za Bellovo parezo ponavadi zadoščata. Slikovna diagnostika je izjemno pomembna, ko gre za prizadetost obraznega živca v sklopu vnetnega dogajanja ali poškodbe.

»Številni ljudje, ki doživijo ohromelost obraza, ne vedo, ali gre za vnetje trigeminusa ali vnetje obraznega živca, saj se bolezni v nestrokovni javnosti pogosto zamenjujeta in napačno razlagata.«

Zdravniško osebje opravi tudi zahtevnejše preiskave, kot so CT in MR ter elektrofiziološke preiskave (EMG, elektonevronografija). Bolnika, ki se običajno srečuje s parezo obraznega živca, napoti k specialistu nevrologu ali otorinolaringologu osebni zdravnik, ki se običajno prvi sreča s takim bolnikom. Pod strokovnim vodenjem bolezni specialist predpiše tudi ustrezno zdravljenje. Včasih so potrebni virostatiki, preparati vitaminov B, nesteroidni antirevmatiki za blaženje bolečine okrog ušesa. Zelo pomembno je tudi okulistično zdravljenje pri bolnikih, ki imajo težave s prizadetim očesom. Pomembno vlogo ima tudi ustrezna fizioterapija, ki jo izvaja ustrezno usposobljen strokovnjak, in vaje, ki jih bolnik lahko izvaja sam. Kirurško zdravljenje pa je nezamenljivo pri vnetjih in pri poškodbah, kjer je treba odstraniti patološki proces oz. obrazni živec dekomprimirati v poškodovanem kanalu.

V večini primerov je pareza popolnoma ozdravljiva

Pareza facialnega živca se pri večini bolnikov popravi v nekaj tednih brez zdravljenja. Da se stanje ohromelega živca popravi v prvotni položaj, traja približno 6–8 tednov. Majhen odstotek prizadetih čuti nekatere simptome in znake vse življenje. Če je možno ugotoviti vzrok bolezni, poteka zdravljenje tako, da se odpravi vzrok, ki je povzročil parezo (herpes zoster, lymska borelijoza). Bolnikom se v akutnem obdobju bolezni običajno priporoča kratkotrajno jemanje kortikosteroidov. Če se funkcija obraznega živca ne popravi, se osebo lahko napoti na plastično kirurgijo.

Kako si lahko pomagamo sami

Specialisti bodo bolnikom, ki imajo suhe oči, svetovali uporabo kapljic za oči. Umetne solze bodo primerno navlažile oko. Prizadeti naj oko čez noč pokrije, da prepreči poškodbe med spanjem. Dobrodejno deluje tudi gibanje s prizadetimi mišicami. Blagodejno deluje tudi masaža prizadetega dela obraza, saj spodbudi prekrvavitev. Toplota in para, s katero ogrevamo prizadeto mesto, pa bo pospešila zdravljenje.

Vnetje trigeminusa ali vnetje obraznega živca?

Številni ljudje, ki doživijo ohromelost obraza, ne vedo, ali gre za vnetje trigeminusa ali vnetje obraznega živca, saj se bolezni v nestrokovni javnosti pogosto zamenjujeta in napačno razlagata. To sta dve povsem različni bolezni. Razlika med parezo obraznega živca in trigeminusom oz. petim možganskim živcem je v tem, da je prvi pretežno motorični živec, drugi pa pretežno živec, ki daje senzibiliteto obrazu. Pri prvem se pojavi prizadetost mimičnih mišic, pri drugem pa se pojavlja nenadna močna nevralgična bolečina, ki v relativno kratkem času izzzveni. Ta se lahko nato v nepravilnih intervalih ponavlja in bolnika s tem silno obremenjuje. Pri Bellovi parezi je največkrat prisotna reakcija virusne okužbe, pri nevralgiji trigeminusa pa za vaskularno kompresijo oz. pritisk žil na deblo živca, kje ta izhaja iz možganskega debla.

* Informacije o parezi obraznega živca in vnetju trigeminusa so nam posredovali iz ORL oddelka SB v Izoli.

Oslabljen mehur?

S TENA LADY BOŠ
OBČUTILA BREZHIBNO
SUHOST IN SVEŽINO!

Zberi 4
črtne kode*
in poslali ti bomo
darilo!



*Črtne kode katerega koli TENA Lady pakiranja in svoj poštni naslov pošlji najkasneje do 30. 11. 2013 na:
Simpss d.o.o., Motnica 3, 1236 Trzin

www.TENA.si
www.simpss.si

Ostani svoja. 

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Modernen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Kako učinkovito obvladujemo suha usta?

Pojav suhih ust ali kserostomija je posledica premajhnega ali celo prekinjenega izločanja sline. O suhih ustih navadno ne govorimo kot o bolezni, gre pa lahko za simptom različnih zdravstvenih stanj, stranski učinek pri obsevanju vratu in glave ali za stranski učinek različnih zdravil. Zaradi suhih ust se pogosto pritožujejo starejši ljudje. Razlog za to so večinoma najrazličnejša zdravila, ki jih starejši ljudje uživajo in ne le njihova starost.

Prisotnost sline je izjemnega pomena

Prisotnost sline v ustih je velikega pomena, saj ustrezno izločanje sline vlaži tkiva v ustih, čisti ustno votlino in sodeluje v začetni fazi prebavnega procesa. Slina ima protimikrobni učinek, opravlja mehansko čiščenje, uravnava vrednost pH v ustih, odstranjuje koščke hrane iz težje dostopnih mest v ustih, snovi, ki jih vsebuje pa oskrbujejo površino zob z minerali. Če je izločanje sline zmanjšano ali preneha, se pojavijo številne težave, suha usta pa lahko vplivajo tudi na spalne navade.

V kolikor nas suha usta spremljajo vsak dan, lahko to vpliva na pojav parodontalne bolezni, zobne gnilobe, izgube zob,

poškodb sluznice, dolgotrajnega slabega zadaha, nezmožnost pravilnega okušanja hrane, pekočega občutka v ustih in vnetje v zgornjem prebavno-črevesnem traktu.



Učinkovita prva pomoč in preventiva

Za trenutno olajšanje neprijetnega občutka suhih ust pogosto posežemo po vodi, ki jo pijemo v kratkih požirkih. Da bi spodbudili izlo-

čanje zelo pomembne sline, strokovnjaki priporočajo tudi žvečenje žvečilnih gumijev brez sladkorja, da bi spodbudili pretok sline in bi pri tem aktivirali lastne obrambne mehanizme. Če gre za dolgotrajnejše težave s suhimi usti, pitje vode ne bo zagotovilo občutka trajne vlažnosti, niti ne more nadomestiti naravne sline in njene vloge pri vzdrževanju ustnega zdravja, udobja in svežine. V takih primerih si pomagamo z izdelki, ki imajo posebne aktivne sestavine, namenjene negi suhih ust.

Ustna higiena pri suhih ustih

Temeljita vsakodnevna ustna higiena je nujna, saj se v suhih ustih zobna gniloba in vnetje obzobnih tkiv razvijeta še prej kot sicer. Pri čiščenju uporabimo nežno zobno pasto z vlažilnimi učinkovinami in brez penila – natrijevega lavrilsulfata (SLS-a). Nego dopolnimo z ustno vodo brez alkohola, kot je ustna voda Curasept ADS. Za dolgotrajno vlaženje uporabimo vlažilne gele s posebnimi učinkovinami, ki se počasi sproščajo in zagotavljajo dolgotrajno vlaženje suhih ust. Če menite, da imate suha usta, ugotavljanje vzroka prepustite strokovnjaku – zdravniku ali zobozdravniku.

CURAPROX



brez
SLS-a



Ustne vode Curasept in zobno pasto Enzycal lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. www.flegis.si

Učinkovito in varno brez neželenih učinkov

Nastajanje zobnih oblog učinkovito preprečimo z ustno vodo Curasept ADS, saj vsebuje klorheksidin. Patentirana formula ADS pri tem poskrbi, da klorheksidin ne povzroča neželenih učinkov.

Zobna pasta Curaprox Enzycal ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS – Sodium Lauryl Sulphate), zato odlično podpira učinkovitost klorheksidina. Ker je brez SLS, je zobna pasta Enzycal tudi nežna do ustne sluznice, encimi, ki jih vsebuje, pa dodatno podpirajo naravno zaščitno funkcijo sline.



Ustne vode Curasept ADS so na voljo v treh različnih koncentracijah klorheksidina.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Dihala



V zimskih mesecih

Za zdrave dihalne poti

V hladnejšem času leta so pogostejše tudi različne bolezni dihal. V tokratnem prispevku boste spoznali, kako so naše dihalne poti sploh sestavljene, predstavljamo pa vam nekaj najpogostejših metod, s katerimi lahko izboljšate zdravje svojih dihalnih poti oziroma premagate različne bolezni, ki prizadenejo dihalni sistem.

Avtor: **Andreja Košir**

Dihalne poti

Kisik v naša pljuča pride preko dihalnih poti, ki jih razdelimo na zgornje in spodnje dihalne poti. Zgornje dihalne poti sestavljajo vsi deli, ki so zunaj prsne votline, torej nosna votlina, žrelo, grlo in zgornji del sapnika. K spodnjemu delu dihalnih poti pa spadajo vsi deli, ki se nahajajo v prsni votlini. To pa sta spodnji del sapnika in pljuča. Sapnik se razdeli še v dve sapnici, ki vodita v pljuča,

tam pa se sapnici delita še v več sapnic, te pa še v manjše sapničke. Sapničke se na koncu razširijo v pljučne mešičke, ki jim pravimo tudi alveole. K dihalnemu sistemu pa neposredno uvrščamo še poprsne opne in dihalne mišice. Brez tega dela dihalni gibi sploh ne bi bili mogoči.

Zgornji del dihal je tisti, ki je ves čas na udaru različnih mikroorganizmov, torej virusov, bakterij in glivic. Kadar pride do okužbe zgornjih dihalnih poti, gre največkrat za blažje bolezni (na primer za prehlad ali vnetje mandljev), lahko pa se razvijejo resnejša obolenja, kot je na primer gripa. Poudarjamo, da tako prehlad kot gripo povzročajo virusi. Pri večini prehladov gre za kapljično okužbo, kar pomeni, da z zrakom vdihnemo kapljice, v katerih se nahajajo virusi.

Virusi napadejo celice v sluznici nosu in žrela, tam pa se potem začnejo razmnoževati. V okuženo sluznico s krvjo prihajajo limfociti oziroma bele krvničke. Ker gre za vnetje, žile v nosni sluznici nabreknejo, iz njih pa se začne

izločati precej več tekočine kot sicer, posledica tako nabrekle sluznice pa je neprijeten izcedek iz nosu.

Tudi za vnetje grla so krivi virusi. Glasilke se zaradi vnetja ne morejo več pravilno zatresti, zato smo takrat pogosto hripavi ali pa smo celo ob glas.

Virusni okužbi pa lahko sledi še bakterijska okužba, zaradi katere nastane gnoju podoben izcedek, ki se nam nabira v obnosnih votlinah. Bakterije se namreč naselijo v votlih delih kosti, ki obkrožajo nosno votlino. Takrat govorimo o vnetih sinusih.

Bronhitis

Pri bronhitisu gre za virusno vnetje sapnic. Za to bolezen je značilen kašelj z izmečkom, spremlja pa ga tudi zmerno povišana temperatura. Pri bronhitisu sta najpogostejše prizadeti veliki sapnici, lahko pa tudi srednje velike sapnice, včasih celo sapničke. Gre za pravi

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je **preprosto**. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Do stalnega ali kroničnega bronhitisa lahko pride zaradi stalnega kajenja ali izpostavljenosti vseh sapnic različnim onesnaženim delcem iz zraka.«

vnetni odziv, pri katerem nabreknejo sluznica in globlja tkiva, zato se zožijo notranje dihalne poti.

Do stalnega ali kroničnega bronhitisa lahko pride zaradi stalnega kajenja ali izpostavljenosti vseh sapnic različnim onesnaženim delcem iz zraka. Tobačni dim in druge dražeče snovi namreč povzročijo povečanje žlez v sluznici, zaradi tega pa nastaja več sluzi. Zaradi tega pride do okvare migetalk na migetalčnem epitelu, sluz pa začne zastajati v dihalnih poteh in postaja pravo gojišče bakterij. Ker pride do vnetnega odziva, so dihalne poti neprestano zožene, zaradi česar je motena izmenjava zraka.

Pljučnica

O pljučnici govorimo, kadar pride do infekcijskega vnetja pljuč z bakterijami, glivicami, virusi ali s paraziti. Pojavnost pljučnice je večja predvsem v hladnejšem delu leta in takrat, kadar je ozračje bolj onesnaženo. Pljučnico lahko prepoznamo po slabem počutju (smo brez moči in popolnoma oslabei), kašlju (pri virusni pljučnici je kašelj suh, za bakterijsko pljučnico pa je značilen kašelj z gnojnim izmečkom), težavah z dihanjem, povišani telesni temperaturi, mrzlici, bolečinah v prsnem košu, veliki zadihanosti.

Če se zgodi, da zbolite za pljučnico, morate nemudoma obiskati zdravnika, saj je ta bolezen lahko tudi smrtna. Pri zdravljenju pomaga počitek, pitje veliko tekočine ter jemanje predpisanih zdravil.

Pomagajmo si sami:

Solna terapija

Solna terapija je odličen način, kako lahko poskrbimo za zdravje naših dihalnih poti. In ne le to, ta tehnika, pri kateri vdihavamo suh aerosol naravne kamene soli, blagodejno vpliva tudi na našo kožo, zato je solna tera-

pija primerna tudi za zdravljenje nekaterih kožnih bolezni. Gre za popolnoma naravno in klinično preizkušeno metodo. Solno terapijo izvajamo v posebnih solnih sobah, kjer se s pomočjo generatorja v prostoru ustvari posebna atmosfera, ki blagodejno deluje na naša dihalna in kožo. Generator je posebna naprava, ki v prostor vpihava suh aerosol naravne kamene soli.

Inhalatorji

V hladnejših dneh so inhalatorji nepogrešljivi pripomočki za krepitev zdravja dihalnih poti ter za odpravljanje različnih težav z dihanjem. Inhalator zdravljenim učinkovito omogoča nemoten vstop v naš dihalni sistem. Inhalator vsebuje ustnik ali masko, preko katerih aerosoli prehajajo v dihalne poti ter tako blažijo težave.

Aerosolna terapija

Pri aerosolni terapiji neko določeno zdravilo jemljemo preko inhalatorja z razpršilcem. Aerosol opredeljujemo kot raztopino tekočin ali trdnih delcev, ki se prenašajo z zrakom. Aerosolna terapija je eden najbolj uveljavljenih načinov zdravljenja dihal. Z njo zdravimo različne infekcijske okužbe dihal (na primer kronični in bakterijski bronhitis, vnetje sinusov, vnetje ušes ...), astmo, pljučnico, emfizem in drugo. Za aerosolno terapijo uporabljamo posebne vrste inhalatorjev – z njihovo pomočjo v dihalni sistem vnesemo zdravilno raztopino. Ta terapija je primerna za ljudi vseh starosti (tudi za starejše in otroke).

Inhalacijska terapija

V našem okolju so v uporabi trije sistemi inhalacijske terapije. To so nebulizatorji oziroma inhalatorji pod pritiskom, ki se uporabljajo predvsem v bolnišnicah. Potem pa so tu še električni inhalatorji s črpalko za zrak in ultrazvočni inhalatorji za zdravila v vodni raztopini. Kot tretjo skupino inhalacijske terapije naj omenimo aerosolne inhalatorje oziroma razpršilce. Zadnja terapija pa so še inhalatorji za zdravila v prahu. Prav slednji veliko obetajo tudi prihodnosti.

Zdravo in funkcionalno iz Bicenturya

Oglasno sporočilo

Izdelki blagovne znamke Bicentury (Nackis) so na slovenskem trgu prisotni že vrsto let. Med svojim zvestimi porabniki so prepoznani kot odličen prigrizek ali malica. V družini izdelkov Nackis najdemo koruzne in riževe ploščice, za sladokusce smo dodali čokolado in ponudili Mini Nackise. Sedaj pa smo na trg pripeljali brezglutenske koruzne ploščice Nackis, ki so hrustljave in okusne, ne vsebujejo glutena, barvil ali konzervansov. Ena ploščica vsebuje le 30 kcal. Nove mini ploščice Nackis z okusi lahko uživate kadarkoli v dnevu, prinašajo vam izbiro vašega najljubšega okusa, oblika ploščic pa je prikladna za samostojno hrustljanje ali druženje v krogu družine in prijateljev. www.orbico.si



Uporaba in priprava inhalatorjev je namreč zelo preprosta. Njena prednost je tudi, da lahko bolnik s pomočjo lastnega vdihavanja inhalacijo. Poleg tega so pri tej obliki terapije lokalni stranski učinki manjši kot pri razpršilcih. Inhalatorji za zdravila v prahu pa po povrhu vsega še okolijsko prijazni, saj ne vsebujejo propelentov.

Respiratorna terapija

Pri respiratorni terapiji gre za krepitev mišic dihalnih poti s pomočjo posebnih ekspiratornih in inspiratornih vaj. Ta terapija je potrebna po določenih zahtevnejših operacijah dihal, vnetjih in daljših boleznih dihal. Mišice namreč oslabijo, zato jih je treba okrepiti. Prav pri zdravljenju astme in bronhitisa so te vaje izjemnega pomena, saj tako preprečimo hujša poslabšanja bolezni.

Nosni aspiratorji

Ker dojenčki in majhni otroci še niso sposobni izpihati sluzi iz nosu, je nosni aspirator odlična možnost za čiščenje nosnih poti. Gre za priročen in zelo uporaben pripomoček, s katerim otroku, ki ima zamašen nos, omogočimo normalno dihanje.

Obstaja več različnih nosnih aspiratorjev, najpogostejši pa so tisti, ki jih preprosto natakemo na cev sesalca za prah. Aspirator dihalne poti očisti s pomočjo vakuumu, ki ga ustvari sesalec. Na prvi pogled je čiščenje nosu z aspiratorjem videti nekoliko nenavadno, vendar je za otroka popolnoma varno in neboleče. Sesalno glavico vtaknemo v nosno odprtino in sesamo toliko časa, da se iz nje izsesa vsa nosna sluz.

Obstajajo tudi nosni aspiratorji na vdih, čiščenje otrokovega nosu pa poteka tako, da nastavek vtaknete v nosno odprtino, ustnik pa daste v usta in ga stisnete z zobmi. Ko vdihnemo, nežno posesamo sluz iz nosu, ki se zbira v lovilcu za sluz.

Tudi čiščenje nosnega aspiratorja je popolnoma preprosto, saj ga le speremo pod tekočo vodo in osušimo. Priporočamo, da nosni aspirator po več uporabah dobro prekuhate.

Solna soba je prostor, velikosti cca. 15 m². Površine sten, tal in stropa so obložene z naravno morskjo soljo, ki poskrbi za sterilno okolje, nabito z negativnimi ioni. Ustvarimo edinstvene in zelo privlačne prostore, ki so zdravi za otroke z boleznimi dihal in različnimi kožnimi vnetji. Predvsem je pomembna odsotnost zunanega, fizikalnega, kemijskega in biološkega onesnaženja in dražljajev, kot npr. smog in prah. Pomembna je tudi odsotnost raznih alergenov, kot npr. pelod, pršice, ki najpogosteje povzročajo alergijske težave.

»Pri respiratorni terapiji gre za krepitev mišic dihalnih poti s pomočjo posebnih ekspiratornih in inspiratornih vaj.«



ABC

A Zgornji del dihal je tisti, ki je ves čas na udaru različnih mikroorganizmov, torej virusov, bakterij in glivic.

B Pljučnico lahko prepoznamo po slabem počutju, kašlju (pri virusni pljučnici je kašelj suh, za bakterijsko pljučnico pa je značilen kašelj z gnojnim izmečkom), težavah z dihanjem, povišani telesni temperaturi, mrzlici, bolečinah v prsnem košu, veliki zadihanosti.

C V hladnejših dneh so inhalatorji nepogrešljivi pripomočki za krepitev zdravja dihalnih poti ter za odpravljanje različnih težav z dihanjem.

SOLNI KRISTAL, SOLNE TERAPIJE MARIBOR

Češka ulica 14, Maribor, tel.: 070/682 382,

Povrnite si zdravje vaših dihal in kože s solno terapijo v Solnem centru Solni kristal Maribor. Dihala in koža Vam bodo hvaležna. Solne terapije se priporočajo tudi športnikom.

SALTERA, CELJE

Samo za Vaše otroke smo že četrto leto tu, v centru Celja, ker vemo, kako pomembna in učinkovita je naravna moč solnih terapij pri boleznih zgornjih in spodnjih dihalnih poti, kakor tudi preventiva. Nahajamo se na Krekovem trgu 1 v Celju. Predhodna naročila na tel. 070 744 452, www.saltera.si

ZAVOD PULMORADIX

Pulmološka in internistična ambulanta

Partizanska pot 16, Slovenj Gradec
t: 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.si

Pokrivamo področje pulmologije, alergologije, motenj spanja, bronhoskopije, rentgensko diagnostiko. Preglede opravljamo na napotnico, kratke čakalne dobe.

AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osepne obiskovalce.



AKCIJA DO 15. 11. 2013

Cena samo 199,00 € + poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55 880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20, Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Bolezni dihal pri odraslih



Intervju

prim. Stanislav Šuškovič, dr. med.

Zopet so pred vrati hladnejši dnevi, ki jih imajo nekateri radi, drugi spet ne, vsekakor pa so med tistimi, ki jim hladnejše obdobje prija, tudi respiratorni virusi.

Avtor: **Anja Kuhar**

Običajen prehlad pozna vsak, lahko pa nas prizadene tudi malce bolj zoprna gripa. Medtem ko oba sodita med bolezni zgornjih dihal, pa lahko okužbe v težjih primerih prizadejejo spodnja dihalna in takrat govorimo o pljučnici in bronhitisu.

Kateri so tipični simptomi virusnih okužb, ki so pogostejše v hladnejšem obdobju leta, kako jih zdravimo, kdaj naj bomo še posebej pozorni in kdaj je dobro obiskati zdravnika,

nam je zaupal **prim. redni prof. dr. Stanislav Šuškovič, dr. med.** in svetovalec direktorja na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Katere so tiste najpogostejše bolezni oziroma obolenja dihal, ki v prihajajočem jesensko-zimskem času prežijo na nas?

V prihajajočem času so to najpogostejše bolezni, ki so večinoma povezane z virusnimi okužbami dihal. Govorimo o raznih prehladih, pa z zdravstvenega stališča o resnejši gripi, najtežje stanje pa je z virusi povzročena pljučnica.

Ob vsem tem pa ljudem zdravstvenih težav ne povzročajo samo virusne okužbe same po sebi, pač pa tudi z virusi sprožena poslabšanja nekaterih kroničnih bolezni. Med njimi omenimo kronično obstruktivno pljučno bolezen (KOPB), astmo in bronhiektazije. Ne pozabimo tudi, da se večina pljučnic začne z virusno okužbo dihal. Ti virusi oslabiljo imunski odziv pljuč, ki postanejo dovzetnejša za bakterijsko okužbo, čemur sledi bakterijska pljučnica. Seveda pa lahko tudi sami virusi povzročijo pljučnice, ki so neredko izjemno težavne, dolgotrajne in lahko trajno okvarijo pljuča.

Omenili ste nekaj mogočih virusnih okužb dihal. Kako in kje pa jih človek najlažje dobi?

Okužimo se lahko tako, da viruse vdahnemo z okuženim zrakom, še pogostejše pa jih v telo lahko vnesemo z okuženimi rokami, in sicer preko nosu ali ust. Možno sta za to se povečajo, če se zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer je zbranih veliko ljudi, kot so npr. nakupovalna središča, kinematografi, javna prevozna sredstva in podobno. Ob tem se sklone neugoden krog: okuženi ljudje okužijo druge ljudi, ti nato spet nove in okužba z virusi se bliskovito, eksponentno širi.

Respiratorni virusi verjetno med ljudmi krožijo celo leto, toda zakaj jih je v hladnejšem obdobju leta toliko več oziroma zakaj ravno v tem času lažje staknemo okužbe dihal?

V hladnejšem času se ljudje več časa zadržujejo v zaprtih prostorih kakor na svežem zraku. Na prostem namreč težje najdemo ali srečamo te viruse.

Virusnih okužb dihal poznamo lepo število, toda ali lahko navedete vsaj okvirno, kako dolga je inkubacijska doba po okužbi z virusom?

Virusne okužbe dihal se tipično razkrijejo nekaj dni do največ en teden po vnosu virusa v telo. Tudi pozdravimo se hitro, načeloma v enem tednu, mogoče pa je, da so nekateri bolniki še naslednjih nekaj tednov utrjeni

»Okužimo se lahko tako, da viruse vdahnemo z okuženim zrakom, še pogosteje pa jih v telo lahko vnesemo z okuženimi rokami, in sicer preko nosu ali ust.«



Ti simptomi so najbolj značilni, manj pa je znano, da lahko virusi povzročijo tudi vnetje srčne mišice. To je potencialno zelo nevarno, saj lahko virusi povzročijo hudo in trajno okvaro srca, ki se lahko v izjemnih primerih konča tudi s transplantacijo srca, sicer bolnik umre v srčnem popuščanju. Tudi zato zdravniki priporočamo mirovanje v času prehlada, saj s tem zmanjšujemo možnost srčne okvare pri morebitnem miokarditisu, ki lahko v začetku poteka brez posebnih opozorilnih znakov. Ta nasvet priporočamo vsem ljudem, saj vnetje srčne mišice neredko srečamo tudi pri mladih, drugače popolnoma zdravih ljudeh.

in telesno slabše zmogljivi. Tudi kašelj se rad zavleče in traja še nekaj tednov po siceršnjem ozdravljenju gripe.

Simptomi virusnih okužb dihal so verjetno znani skoraj vsakomur, pa vendar, kateri so tisti najpogostejši tipični simptomi?

Simptome virusnih okužb dihal poznamo vsi. Kdo pa še ni bil prehlajen? Takrat nam teče iz nosu, kihamo, boli nas glava ali celo telo, kašljamo in morda tudi kaj izkašljamo, za prsnico nas peče. Če virusi 'udarijo' v prebavila, nam je lahko slabo, boli nas v žlički, nape-nja nas ali pa se pojavi driska.

Posebno pozornost na znake okužbe dihal pa priporočamo bolnikom z astmo ali s KOPB, saj ti žal praviloma preidejo v poslabšanje osnovne bolezni. To poslabšanje astme ali KOPB morajo biti bolniki sposobni hitro zaznati, da ga pričnejo čim hitreje zdraviti. Gre za nadvse pomembno 'samozdravljenje poslabšanja astme ali KOPB', ki se ga bolniki (poleg številnih drugih koristnih podatkov) priučijo v šoli astme ali šoli za KOPB, ki poteka na Golniku ter seveda še v mnogih drugih medicinskih centrih.

Da bi se okužbam izognili, obstaja kar nekaj ukrepov pri njihovem preprečevanju, ki se jih lahko držimo. Kaj svetujete?

Seveda je cepljenje proti gripi priporočljivo za vse, še zlasti pa za bolnike s kroničnimi boleznimi, če so starejši in imajo poleg osnovne še druge pridružene bolezni. Predvsem bolniki s KOPB ali z drugimi kroničnimi boleznimi naj se v hladnejšem času raje izogibajo prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi. Vsem pa svetujemo redno umivanje in še bolj razkuževanje rok.

Omenili ste cepljenje in nekatere higienske ukrepe, pogosto pa zasledimo tudi, kako pomembno je okrepiti imunsko odpornost. Na kakšen način se torej še lahko zaščitimo proti okužbam dihal v hladnejšem obdobju?

Priporočljivo je cepljenje proti pnevmokoku, vendar seveda le pri ogroženih skupinah ljudi.

Sicer pa številna sredstva, ki jih na široko priporočajo na internetu in drugod, kot so različni rastlinski pripravki (npr. ameriški slamenik) ali pa številne alternativne metode, ki jih ponujajo za 'povečanje imunosti', nimajo znanstveno dokazanih učinkov. V lekarni vam bodo morda ponudili homeopatske kapljice za nos, vendar te ne delujejo. Karikirano – če jih kupite, vas bodo potegnili za nos.

Verjetno ni treba ob vsakem znaku prehlada drveti k zdravniku. Kako se lahko zdravimo doma, sami, če smo zboleli za okužbo dihal?

Če smo sicer zdravi, se bomo večinoma zdravili sami – s čaji ali z drugimi brezalkoholnimi napitki, aspirinom (ki ga ne priporočamo pred 18. letom starosti, v tem primeru naj bolnik jemlje paracetamol) in mirovanjem. Bolnik naj ne jemlje antibiotikov, saj ti ne zavirajo virusov! Zdravniki se v sicer resnejših primerih odločijo za prava protivirusna zdravila, kar pa je domena bolnišničnega zdravljenja. Kar pa se tiče številnih tako imenovanih 'naravnih' zdravil, kot so črna redkev, rdeča pesa, ingver in podobno, so neučinkovita. Tudi vitamina C dobimo dovolj v vsakdanji prehrani in ga ob gripi ni treba dodajati.

Torej je najbolje, da virusne okužbe dihal odležimo doma, razen v primeru, če se naše stanje poslabša. Kdaj je torej vseeno pamentno obiskati zdravnika?

Seveda ne ob vsakem prehladu, ker bi to povzročilo 'zlom' zdravstvenega sistema, vsekakor pa bi zdravnikom tako jemali čas, ki bi ga bolje uporabili za resnejše bolezni. K zdravniku se sicer zdravi ljudje podamo, če traja visoka telesna temperatura več dni, če nastopi zmedenost, bolečine v prsih, težja sapa ali krvavo izkašljevanje, pa tudi v primeru, če se nam kronična pljučna bolezen zaradi viroze pomembneje poslabša. Obisk pri zdravniku namreč pomeni čakanje v čakalnici, kjer so nedvomno tudi drugi ljudje z virusnimi okužbami in lahko zaradi nepotrebne obiska staknemo hudo virozo, zaradi katere pa bo res potreben ponoven pregled, če ne celo obisk bolnišnice.

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

Lavonase
ORL pripomoček za izpiranje nosu za zdrav dihalni sistem

- Trajna odmašitev nosu pri prehladu, sinusitisu, rinitisu, nahodu, alergijah.
- Učinkovito pomaga pri alergijah na cvetni prah, pršice, plesni.
- Primeren tudi za otroke od dveh let naprej.

Nakup: prodajalne Sanolaborja, lekarn, prodajalne Farcom
www.lekarnar.com, www.moja-lekarna.com

AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzganjanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO 15. 11. 2013

Cena samo 199,00 € + poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55 880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20, Škofja Loka

Flavamed
 (ambroksol/jev klorid)
 ... in kašlja ni več!

Na voljo v lekarnah brez recepta!

Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
 Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
 Primeren za vso družino

* z dvojnim delovanjem (meħča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana. telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

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

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Kako živijo bolniki s KOPB

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je kronično obolenje dihal, ki je med ljudmi znano tudi kot bolezen težke sape, pogosto tudi s pridruženim kašljanjem. Bolezen ogroža predvsem kadilce – kar dva izmed desetih bosta zaradi nje nekoč potrebovala zdravljenje. Bolezen je žal nepovratna, saj se pljuča ne obnavljajo, lahko pa jo uspešno zdravimo, ne le z zdravili, pač pa tudi s spremembo življenjskega sloga.

KOPB pomembno vpliva na kakovost življenja bolnika in tako se lahko pojavijo socialna izolacija, zmanjšanje telesne aktivnosti, depresija in podobno. Kako lahko bolniki ob pomoči zdravnikov sami izboljšajo kakovost svojega življenja in zakaj do padca sploh pride, nam je zaupal **doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med.**, specialist internist in pnevmolog z Univerzitetne Klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Avtor: **Anja Kuhar**

KOPB pobira svoj davek v obliki kašljanja, kratke sape in omejevanja gibanja, kar močno vpliva na pacienta. Kako je s kakovostjo življenja bolnikov s KOPB?

Kakovost življenja bolnikov je predvsem pomembna na točki, ko bolnika odkrijemo. Ta zaradi svoje bolezni ne živi več tako kot včasih, zaradi simptomov KOPB ne more več početi enakih stvari kot v preteklosti in ravno slaba kakovost življenja je razlog, ki ga pripelje do zdravnika ter posledično do diagnoze.

Kako zdravniki ocenite kakovost življenja bolnika s KOPB?

Kakovost življenja se ocenjuje s standardnimi vprašalniki, kot sta vprašalnik St. George (SGRQ) in CAT. Ocena kakovosti življenja bolnikov s KOPB je postala aktualna pred približno 10 leti, ko smo se zdravniki zavedli, da je poleg učinka zdravil treba precejšnjo pozornost posvetiti tudi bolnikovemu domačemu življenju. KOPB namreč v kasnejših stadijih bolezni pacienta lahko priklene na dom.

V preteklem mesecu so bili objavljeni rezultati raziskave, ki je testirala izboljšanje kakovosti življenja bolnikov po prvem prejetju zdravil za zdravljenje KOPB. Glede na različno stanja na začetku raziskave in po uvedbi zdravljenja se je bolnikom kakovost življenja zelo izboljšala. To pomeni, da so bili pacienti bolj zmogljivi, manj prizadeti, imeli so manj simptomov, manj so kašljali, manj je bilo težke sape in bolj so bili pacienti socialno aktivni.

Ko že omenjate socialno življenje bolnikov s KOPB, na kakšen način ta bolezen vpliva na socialni vidik bolnikovega življenja?

Za bolnike s KOPB že nakupovanje hrane postane napor. Pacient si ne upa več v trgovino, saj hitro postane zadihan, zaradi česar mu je nerodno in raje ostane v varnem zavetju doma.

Podobno je z organiziranimi izleti upokojencev. Bolnik se zaveda, da ga bo morala zaradi njegove bolezni skupina čakati, saj bo moral zaradi težke sape hoditi počasneje. In zopet ostane doma.

Govorimo o hudi socialni izolaciji, saj pacient ostaja doma in si ne upa več oditi med ljudi, zaveda se, da ni enak sovrstnikom. V karikaturi lahko govorimo tudi o večjih stroških – npr. računa za televizijo, pa o depresiji ...

Večkrat sem že zasledila, da gre depresija tesno z roko v roki s KOPB. Je to posledica socialne izolacije, ki jo omenjate, ali drugih dejavnikov?

O depresiji govorimo kot o komorbidnosti, torej pridruženi bolezni, ki spremlja KOPB. Vseh dejavnikov, zakaj bolniki s KOPB zbolevajo za depresijo, ne poznamo. Drži pa, da ima več kot polovica bolnikov s KOPB v napredovalih stadijih bolezni depresijo.

Večinoma velja, da so bili pacienti s KOPB v preteklosti kadilci in kajenje je neke vrste odvisnost. Sam sem mnenja, da smo vsi ljudje odvisni od nečesa. Toda ko človek spozna, da mu je ta odvisnost povzročila tako hudo bolezen, je občutek podoben, kot če bi nekomu celo življenje zaupal, potem pa te ta pusti na cedilu.

Med komorbidnostmi KOPB sodi tudi **ateroskleroza**, ki je prav tako povezana s kajenjem. To namreč vpliva na popuščanje srčne mišice in pospešuje aterosklerotične procese v žilah. Ateroskleroza torej ni neposredno posledica KOPB, pač pa posledica kajenja.

Če imam pravilne podatke, pa vendar niso vsi primeri KOPB povezani s kajenjem?

Res je, 10–20% primerov KOPB ni povezanih s kajenjem. Pri tem teh 20 % bolj drži za neur-bani svet, v urbanem svetu pa je zaradi onesnaževanja ta odstotek nižji – 10 %.

V teh nekaj odstotkih so krivci za nastanek KOPB obolenja, kot so bronhiolitis, bronhi-ektazije, prebolele pljučnice in nekatere redke bolezni.

Zdravniki bolnikom s KOPB svetujejo gibanje, ki pa ga bolnik opusti prav zaradi težke sape ...

Pacientu predstavlja gibanje veliko težavo, sploh zato, ker ga sapa ovira. Gre za začaran krog – zaradi KOPB ima težko sapo, zaradi česar opusti običajne dejavnosti. Ker se preneha gibati, so mišice vedno slabše, zaradi česar prej postane zadihan, in ker prej postane zadihan, meni, da je to posledica napredovanja bolezni. Tako se ujame v začaran krog neaktivnosti in težke sape. Velikokrat pa se izkaže, da problem sploh ni v plju-čih, pač pa v slabših mišicah!

Kje leži vzrok zadihanosti pacienta – v plju-čih ali v mišicah -, zdravniki dokazu-jemo z določenimi preiskavami, kot sta **test hoje** in **test na kolesu**.

Če zdravnik odkrije, da je problem v plju-čih, pacientu verjetno najprej predpiše zdravila, ki pomagajo pri težki sapi. Kako pa ga v naslednji fazi prične navajati na gibanje?

Idealno bi bilo, da pacienta začnemo nava-jati na večjo aktivnost takrat, ko mu predpi-šemo zdravila in izboljšamo sapo. Ker je tako sposoben narediti več ob manjši sapi, je lahko bolj aktiven in lažje opravlja vsakodnevna opravila, žal pa še vedno prepogosto obsedi na domačem kavču.

Zdravniki premalokrat opozarjamo paci-ente na pomembnost telesne aktivnosti, ki jim lahko močno spremeni kakovost življe-

nja. Drugačen, bolj zdrav način življenja, pre-nehanje kajenja in redno gibanje prispevajo vsaj toliko kot zdravila!

Priporočate gibanje in telesno aktivnost vsem bolnikom s KOPB?

Seveda, tudi tistim, ki že potrebujejo stalen kisik. Slednjim sicer zadošča že sprehod s kisi-kom po hiši, ostalim pa priporočamo pred-vsem aerobno vadbo – najboljše v obliki hoje s pomočjo palic in s takšnim tempom, ki ga zmorejo. Težkim bolnikom v bolnici naredimo test hoje ter jim povemo, kako hitro lahko hodijo oziroma kakšen pulz naj dosežejo. Ti bolniki si lahko merijo kisik v krvi s t.i. pulznim oksimetrom.

Kakšne telesne aktivnosti pa bolnikom s KOPB odsvetujete?

Med aktivnostmi, ki niso priporočljive, sodi nošnja težkih predmetov, torej predmetov, težjih od 5 kilogramov. Tovrsten napor namreč dviga krvni tlak, ob tem pa trpi srce.

Če se le da, naj se izogibajo hoji po stopni-cah. Tu naletimo na velik socialni problem bolnikov, ki velikokrat stanujejo v hišah brez dvigal. Ko sapa že zelo napreduje, se lahko zgodi, da se bolnik, ki stanuje v višjem nad-stropju v hiši brez dvigala, ne more več vrniti vanj. Idealno bi bilo, da bi imeli ti bolniki sta-novanja v pritličju ali pa možnost dvigala.

Zdravniki bolnikom s KOPB odsvetujemo tudi tek (izjema so bolniki z blažjo obliko bole-zni), bolj priporočamo vožnjo s kolesom po ravnem in malce hitrejšo hojo.

Za kronične bolnike pogosto velja, da so dovzetnejši za druge bolezni in infekcije. Kako pa je z bolniki s KOPB?

Bolniki s KOPB so bolj nagnjeni k respiratornim infektom, zaradi česar jim svetujemo cepljenje proti gripi in pnevmokoku, torej pljučnici.

Bolniki s KOPB imajo namreč okvarjena plju-ča, zato je zanje lahko nevaren že nava-den prehlad. V plju-čih se namreč lahko nabere toliko sluzi, da je ne morejo izkašljati in potrebujejo hospitalizacijo.

Zato bolnikom s KOPB v sezoni respirator-nih infektov svetujemo, naj ne hodijo na mesta, kjer se zbira večja množica ljudi. Naj-

bolj nevarne so zdravniške čakalnice, javni prevozi, trgovine itd. Pomemben dejavnik so tudi vnučki, ki so v hladnejših mesecih veliko prehlajeni. Starši naj se zavedajo, da pozimi ni najbolj pametno, če prehlajeni vnučki obi-skujejo stare starše s KOPB.

Za konec morda le še to, o KOPB se v medijih pogosto govori kot o smrtni obsodbi. Kako bi vplili upanje bolnikom, ki se šele spopadajo s to diagnozo?

Bolezen KOPB je zelo počasna. Da ima člo-vek merljive spremembe na plju-čih, mora vsaj 15 let pokaditi po škatlico cigaret dnevno. In če ima to smolo, da sodi med dva primera na deset kadičcev, ki razvijejo KOPB, se s prenehanjem kajenja in zdravlje-njem močno zmanjšajo zapleti in napredo-vanje bolezni. Tudi če še naprej neomejeno kadi, je pričakovana življenjska doba vsaj še 20–25 let, saj bolezen zelo počasi napreduje.

Res pa je, da so pljuča organ, ki se ne obna-vlja. Bolezen lahko tako ustavimo, ne moremo pa je pozdraviti. Od tu morda izvira tako nihi-lističen pogled na bolezen.

Vsem kadičcem, ki kadijo vsaj 15 let, pri-poročamo testiranje plju-č – *spirometrijo*, da bolezen dovolj zgodaj odkrijemo in zdra-vimo še v stadiju, ko pacient praktično še nima težav

ABC

A KOPB je kronična bolezen plju-č, ki se izka-zuje s kratko sapo in kašljanjem

B KOPB pomembno vpliva na človekovo soci-alno življenje ter omeji njegovo gibanje

C Bolnikom s KOPB zdravniki priporočajo gibanje in spremembo življenjskega sloga, kar pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je pre-prosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji iz-rdeno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih up-orabite nato na vrtu.
3. Nova življenska en-ergija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Dvignjene gredice



Prodajna mesta

Kranj: Vrtarinja Bantale, Tel.: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum, Tel.: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o., Tel.: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Ženska v številkah

Ženska, rojena v Sloveniji leta 2007, lahko pričakuje, da bo živela 82,1 leta, kar je 7,3 leta več od moškega in eno leto manj od povprečja prebivalk starih članic EU. Čeprav moški umirajo mlajši, pa večina raziskav kaže, da ženske pogostejše obolevajo. Prebivalka Slovenije lahko pričakuje, da bo preživela v bolezni 21 let oziroma četrtno svojega življenja.

Tretjina žensk med 20. in 64. letom ima kakšno dolgotrajno bolezen ali zdravstveno težavo, okoli 7 % pa jih svoje splošno zdravstveno stanje ocenjuje kot slabo ali zelo slabo.

Zdravnika obiščejo večkrat kot moški, med glavnimi vzroki so akutne okužbe dihal in sečil, bolezni ženskih spolnih organov in skeletno-mišične bolezni, pri mlajših tudi poškodbe in po 50. letu starosti srčno-žilne bolezni, predvsem zvišan krvni tlak.

Pogosti so tudi preventivni pregledi, predvsem zaradi presejanja raka materničnega vratu, kontracepcijskega svetovanja in pregledov v nosečnosti.

Ženske v starosti 20 do 64 let so pogostejše kot moški zdravljene v bolnišnici, vendar razlika nastane predvsem zaradi mlajših žensk in njihove reproduktivne vloge.

Glavni razlogi za hospitalizacijo so namreč pri ženskah do 40. leta nosečnost in porod ter nevarne bolezni spolnih organov. Slednje zavzemajo vodilno mesto vse do 60. leta starosti. Med pomembnejšimi vzroki hospitalizacij so še benigne in maligne neoplazme, bolezni prebavil, predvsem žolčnika, poškodbe ter bolezni obtočil in mišično-skeletnega sistema.

V obdobju 2005–2007 so vodilni vzroki prezgodnje umrljivosti maligne bolezni, ki so odgovorne za 44 % prezgodaj izgubljenih let življenja. Sledijo srčno-žilne bolezni, ki so pomembnejše pri starejših, ter nenamerne poškodbe, zaradi katerih izgubimo največ

mladih žensk. Med pogostimi vzroki so še bolezni prebavil, predvsem jeter, ter samomor.

Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS

Reproduktivno zdravje

Velik del bremena bolezni žensk je povezan z reproduktivnim zdravjem. Pri ženskah v aktivni dobi spadajo bolezni spolnih organov med najpogostejše vzroke za obisk pri zdravniku ter zdravljenje v bolnišnici.

Pri mlajših prevladujejo vnetja in motnje menstrualnega ciklusa. Razmeroma pogosta patologija so tudi predrakave spremembe materničnega vratu ter neplodnost.

Med 40. in 64. letom so v ospredju menopavzne in obmenopavzne motnje. Pomembna so še vnetja, benigne novotvorbe, predvsem leiomiomi maternice, predrakave spremembe na materničnem vratu ter težave zaradi zdrsa ženskih spolnih organov.

Zanesljiva zaščita

Ob svetovnem dnevu kontracepcije so nam na IVZ-ju postregli z zanimivimi podatki:

Podobno kot v večini evropskih držav je tudi v Sloveniji trenutno hormonska kontracepcija najpogostejše uporabljena kontracepcijska metoda. V letu 2012 je bilo izdanih skoraj milijon zavojčkov, kar pomeni več kot 77.000 uporabnic oziroma 162 na 1.000 žensk v rodni dobi (15–49 let). V zadnjem desetletju je raba hormonske kontracepcije porasla pri mladostnicah in pri ženskah, starih 20–24 let, medtem ko je pri ženskah po 30. letu nekoliko upadla.

Hormonsko kontracepcijo uporablja vsaka tretja ženska v starosti 20–24 let ter vsaka peta v starosti 15–19 ter 25–29 let. Realno je

uporaba med mladostnicami še bistveno višja, saj je treba upoštevati, da je med dekleti, starih 15–19 let, še pomemben delež tistih, ki niso spolno aktivne.

Skoraj 94 % hormonske kontracepcije je v letu 2012 predstavljala oralna hormonska kontracepcija (tablete). Vaginalni dostavni sistem je uporabljalo 5,6 % uporabnic hormonske kontracepcije, hormonske obliže pa manj kot odstotek.

Maternični vložki so bili v Sloveniji najpogostejše uporabljena kontracepcija v 80. in začetku 90. let prejšnjega stoletja, nato je njihova raba padala, saj jih je nadomestilahormonska kontracepcija. V zadnjem desetletju je raba materničnih vložkov spet porasla.

Sterilizacija je v Sloveniji relativno redka, kot metodo zaščite pred nezaželeno nosečnostjo sterilizacijo uporabljajo 3 % parov.

Kondome po podatkih iz raziskav uporablja 10–15 % parov. Kondom je sicer najpomembnejša oblika kontracepcije pri mladih, ki komaj začenejo s spolnim življenjem; okoli tri četrtine spolno aktivnih mladostnikov uporablja kondom. Žal se kondom preredko uporablja v kombinaciji s hormonsko kontracepcijo (t. i. dvojna zaščita), saj ima to pomembno prednost pred ostalimi metodami kontracepcije, da varuje tudi pred spolno prenosljivimi okužbami.

Hormonska kontracepcija je zelo zanesljiva metoda preprečevanja neželene nosečnosti, ne ščiti pa pred okužbami s spolno prenosljivimi boleznimi. Zato še posebno mladim in zlasti vsem tistim, ki nimajo dolgoročne monogamne zveze, poleg uporabe hormonske kontracepcije priporočamo t. i. dvojno zaščito s sočasno uporabo kondoma.

Katere težave najbolj pestijo dekleta?

V tem starostnem obdobju so ženski spolni organi že povsem razviti in pripravljeni na zanositev ter porod. Vzpostavljene so tudi vse hormonske povezave med jajčniki, ki izločajo spolne hormone, ter centri v možganih (hipofiza, hipotalamus), ki jajčnik spodbujajo. Ženske te starosti imajo že vzpostavljene normalne, redne menstrualne cikle. Verjetnost uspešne zanositve, če ima ženska spolne odnose na najbolj ploden dan v mesecu, je kar 50-odstotna. Hkrati pa je verjetnost spontane splava najnižja, okoli 9–17 %. Prav tako je verjetnost resnih zapletov v nosečnosti najnižja.

Najpogostejše težave žensk med 20. in 30. letom so vnetja nožnice (glivična vnetja, bakterijska vnetja) in vnetja materničnega vratu, maternice, jajcevodov in jajčnikov. Ženske te starosti so najbolj spolno aktivne, v tem času še navadno nimajo stalnega partnerja, zato je najvišja verjetnost za okužbo s spolno prenosljivimi povzročitelji. Vnetja nožnice so neprijetna, vendar običajno nenevarna. Zato pa predstavljajo večje težave vnetja maternice, jajcevodov in jajčnikov. Ta so posledica okužbe s katero izmed od spolno prenosljivih bakterij, v razvitem svetu je to najpogostejše *Chlamydia trachomatis* (klamidija). Bakterije spremenijo sluz v materničnem vratu tako, da lahko ostale bakterije iz nožnice preidejo v maternico, jajcevode in jajčnike ter tam povzročijo vnetje. Sama klamidija lahko povzroča vnetja jajcevodov, ki jih ženska ne občuti, dolgoročno pa ta vnetja povzročijo nepravilno delovanje jajcevodov in njihovo zamašitev, kar je kasneje povezano z neplodnostjo in večjo verjetnostjo zunajmaternične nosečnosti.

Priporočamo še upoštevanje t. i. A-B-C izbire, kar pomeni:

A – abstinenca od tveganih spolnih odnosov;

B – bodi zvest/-a oz. za zmanjšanje menjava spolnih partnerjev in

C – kondom (skupno z morebitno kontracepcijsko metodo).



Dr. Gorkič svetuje

UKREPAJTE ...

... ob prvih znakih!

Dean Gorkič, dr. med.

Nenavaden izcedek iz nožnice? Srbečica zunanjega spolovila? Boleči spolni odnosi?

Če bi o omenjenih znakih anonimno povprašali sto naključno izbranih žensk v rodni dobi, bi vam jih vsaj dvajset odgovorilo, da so jih že izkusile na lastni koži.

Zakaj pravzaprav nastanejo?

V zdravi nožnici, ki jo naseljuje pestra množica mikroorganizmov, prevladujejo mlečnokislinske bakterije (laktobacili). V strnjenem sloju obdajajo nožnico in jo kot vojščaki ščitijo pred vdorom škodljivih bakterij. Njihovo glavno orožje je izločanje mlečne kisline, zaradi katere je nožnično okolje kislo.

Če se ne ohranja zadostna kislost, dobijo svojo priložnost za razmnoževanje škodljive bakterije in začnejo se težave.

Ukrepite ... ob prvih znakih!

Ob pogostih težavah z izcedkom je izrednega pomena zgodnje prepoznavanje znakov vnetja in hitro ustrezno ukrepanje. Odlična izbira za povrnitev naravne kislosti nožnice je vaginalna krema VITAgn-C, saj v ta namen vsebuje kar dve sestavini: mlečno kislino in vitamin C. Krema VITAgn-C je dodano tudi srebro, ki deluje uničujoče predvsem na škodljive bakterije in glivice v nožnici. Vsakodnevna uporaba pene za intimno higieno VITAgn pomaga preprečiti ponavljajoča se vnetja nožnice in sečil.

Vnetje ženske pogosto preseneti nepripravljene, ko je najmanj primerno. Zato je pametno imeti kremo VITAgn-C vedno pri roki (v torbici). Tako jo boste zagotovo lahko uporabile ob prvih znakih vnetja nožnice ali zunanjega spolovila ali v kritičnih trenutkih (po spolnem odnosu, po menstruaciji) za povrnitev kislosti nožnice. Krema VITAgn-C lahko varno uporabite tudi med nosečnostjo ali ob dojenju.

Če se težave ne zmanjšajo v nekaj dneh, vsekakor obiščite ginekologa.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah



www.vitagyn-c.si

AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €

+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55

880, info@gredice.si

www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide**

15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Stres, rana sodobnega časa

Stres bi lahko opisali tudi kot trdovraten prehlad sodobnega časa, ki se med ljudmi hitro širi in se ga le stežka otresemo. V Sloveniji naj bi se kar 50 % ljudi srečevalo s stresom, med katerimi naj bi bilo 10 % zaposlenih, navajajo uradne številke. Neuradne so verjetno še precej višje.

Avtor: **Anja Kuhar**

Da bi ta globalni problem prijeli za roge in se z njim enkrat za vselej učinkovito spopadli, se je v Ljubljani odvil 1. mednarodni znanstveni simpozij »@life« o stresu na delovnem mestu, na katerem je 20 domačih in tujih predavateljev ob podpori 6 mednarodno priznanih strokovnjakov z ameriške klinike Mayo izmenjevalo izkušnje in nasvete.

Globalni problem

Pritiski v službi, zahteve po vedno boljših delovnih rezultatih, usklajevanje obveznosti doma in na poklicnem področju, biti najboljši delavec, partner, otrok, starš, državljan itd., vse to na človeka vpliva izredno stresno. V želji biti čim boljši, lahko stres

Med najbolj stresne poklice na območju Evrope sodijo npr. poklic menedžerja, pilota, predstavnika za odnose z javnostmi, novinarja, oglaševalca, arhitekta ter borznega in nepremičninskega posrednika.

vodi v situacije, ki posamezniku dajejo občutek izgubljanja nadzora nad svojim življenjem.

Na delovnem mestu, kjer preživimo vsaj tretjino svojega življenja, se s stresom srečuje kar 22 % zaposlenih ljudi v državah Evropske unije. Posledice stresa se kažejo v obliki bolniških odsotnosti, izogibanju nekaterim delovnim nalogam, neučinkovitosti in zmanjšani storilnosti, nezadovoljstvu s službo in samimi s sabo. Če se človek ne sooča s težavami, ga lahko ti dolgoročno vodijo v globoko zafrustriranost, izčrpanost in celo sindrom izgorelosti, kar se zlahka izrazi tudi na fizični ravni v obliki psihosomatskih bolezni.

Holistični pristop

Stres je težava, ki jo je treba obravnavati celostno, torej z več plati. Simpozij »@life« ubira nove poti in tako so si v njegovih okvirih roke

Stres lahko privede do:

- napadov tesnobe in panike
- depresije
- srčnih bolezni
- visokega krvnega tlaka
- čirov na želodcu
- splošne oslabiljenosti imunskega sistema
- migren itd.

podali znanstveniki štirih ključnih strok: medicine, psihologije, kineziologije in nutricionistike.

Ideja za projekt se je porodila v Žalcu na strani Regionalnega centra informacijsko-komunikacijskih tehnologij Savinja Žalec, ki se mu je pridružila ekipa domačih in tujih znanstvenikov. Povezali so se še s strokovnjaki iz univerzitetnih ustanov, kot sta Univerzi v Ljubljani in Mariboru, Univerza v Gradcu ter priznana ameriška klinika Mayo, za katero je to prvo sodelovanje s slovenskimi strokovnjaki.

Protistresna aplikacija

Da pa ne bi stopicljali na mestu in zgolj teoretizirali o tem, kaj stres je in kako se proti njemu boriti, so strokovnjaki, ki pri projektu sodelujejo, razvili **eno izmed prvih antistres-**

snih aplikacij na svetu, ki je na voljo tako v spletni obliki kot tudi v obliki aplikacije za pametne telefone.

Aplikacija deluje kot nekakšen virtualni terapevt, registriranim uporabnikom pa so na voljo strokovni in praktični nasveti za soočanje ter analiza podatkov za lažji boj proti stresu.

Zaledje strokovnjakov z vseh področij zagotavlja strokovnost napotkov in nasvetov, ki so prilagojeni vsakemu posamezniku posebej. Vsak namreč sam vnaša podatke o lastni aktivnosti in izpolnjuje zanesljive in veljavne vprašalnike s področja psihologije, medicine in športa. Preko tega si lahko vsak tudi izdela dnevnik, s katerim svoje stanje in spremembe spremlja na daljši rok.

Samozdravljenje

Proti stresu lahko veliko naredimo tudi sami, in sicer z:

- redno fizično aktivnostjo, ki povečuje odpornost in izboljšuje imunski sistem;
- različnimi tehnikami sproščanja, kot sta avtogeni trening in meditacija;
- izvajanjem vadbe za telo in duha, kot sta joga in pilates;

- dobro pa je tudi ozavestiti in nadzirati svoje negativne misli, ki naš pogled na trenutni položaj izkrivljajo in povečujejo občutek tesnobe.

Za konec pa: v trenutku, ko nas hoče nekaj vreči iz tira, si predstavljamo ogromno veselje. Le ena majhna pikica v njem je Zemlja, še manjša pikica na njej naša celina, mi kot posamezniki pa popolnoma nevidni. V luči tega se bomo takoj zavedli, da naš položaj pravzaprav le ni tako pomemben in usoden. Pa bo svet takoj bolj rožnat.

ABC

A Stres je težava, ki jo je treba obravnavati celostno.

B Aplikacija deluje kot nekakšen virtualni terapevt.

C Proti stresu lahko veliko naredimo tudi sami.

»Stres je težava, ki jo je treba obravnavati celostno, torej z več plati.«



Ena izmed tehnik sproščanja, s katero si lahko pomagате:

- Namestimo se v udoben, sedeč ali ležeč položaj. Če želimo, se lahko podpremo z dodatnimi blazinami. Obleka naj bo ohlapna in udobna, ozračje ravno prav toplo, da nam je prijetno.
- Z zaprtimi očmi najprej nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Počasi spremljamo, kako se naš dih umirja in telo sprošča.
- Nadaljujemo z umirjenim, globokim dihanjem in korak za korakom sproščamo posamezne dele telesa. Začnemo pri glavi, predstavljamo si, da popolnoma sproščena počiva npr. na vodni gladini ali na mehki travi in v mislih sproščamo vsako mišično skupino posebej. Nadaljujemo z vratom, rameni, sprostimo obe roki, prsni koš in trebuhno votlino, sprostimo predel medenice in nadaljujemo proti stegnom, kolenom in mečem ter končamo pri stopalih.
- Ko prenehamo z zavestnim sproščanjem telesa, še nekaj minut uživamo v občutku sproščenosti in lebdjenja. V mislih se lahko prestavimo v naš 'happy place' oziroma kraj, v katerem se počutimo popolnoma varne in sproščene.
- Na zemljo se zopet vrnemo tako, da počasi kot mačka pretegnemo ude, nekajkrat intenzivno globoko vdihnemo in počasi odpremo oči.



NOVO V SALONU RITMOLOKO! Podaljševanje trepalnic Xtreme Lashes

Si od nekdaj želite dolge in ukrivljene trepalnice?

Ali si želite sproščeno ukvarjati s športom in ob tem ohranili urejen videz?

Morda pa bi radi le polepšali obliko oči?

Potem so trepalnice Xtreme Lashes prave za vas.

Videz trepalnic je popolnoma naraven, občutek pa lahкотen. Postopek nanašanja je neboleč in sproščujoč. Trepalnice so vodoodporne, z njimi lahko plavate ali se tuširate.

Pri nanašanju trepalnic se uporablja medicinsko neoporečno lepilo, ki se uporablja tudi v medicini.

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka
Prijave in informacije na: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Do konca meseca
novembra vam
nudimo promocijsko
ceno 75 €, ob obisku
pa prejmete
DARILO.

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
**100 % garancija
za uspeh!**

Vrtnarjenje z AeroGardnom je **preprosto**. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poštnina**

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Biološka zdravila

Ko danes govorimo o bioloških zdravilih, govorimo o sodobnih bioloških zdravilih. Njihova glavna značilnost je specifičnost delovanja na tarčna tkiva.

Biološka zdravila delimo na tradicionalna biološka zdravila, ki so pridobljena z izolacijo iz rastlin, živali in človeške krvi ter s klasično biotehnologijo, in sodobna biološka zdravila, pridobljena s pomočjo rekombinantne DNK, moderne celične biologije in kemijske sinteze (monoklonska protitelesa, rekombinantna biološka zdravila).

Ste vedeli, da je inzulin prvo biološko zdravilo?

Prvo sodobno biološko zdravilo je bilo inzulin, ki so ga pridobili tako, da so človeški gen, ki nosi zapis za inzulin, vstavili v celico kvasovk ali bakterij. Te so bile sposobne izdelati velike količine človeškega rekombinantnega inzulina. Neomejena količina zdravila je bila velika prednost pred inzulinom, ki so ga pred tem pridobivali iz človeškega tkiva po darovanju organov.

Prednost bioloških zdravil je tudi ta, da niso onesnažena s prioni, z virusi ali bakterijami, ki bi lahko povzročili okužbe ter da se lahko pripravijo izboljšane oblike biološke učinkovine, ki imajo daljše in še bolj specifično delovanje ter manj neželenih učinkov.

Kdaj jih lahko uporabimo?

Biološka zdravila uporabljamo za zdravljenje ali upočasnitev širjenja rakavih bolezni, kot nadomestno zdravljenje pri sladkorni bolezni, slabokrvnosti, zastoju v rasti ali pomanjkanju katere druge človeku lastne beljakovine, kot pomoč pri presaditvi organov ter za zaviranje aktivnosti škodljivih beljakovin v telesu, na primer za zdravljenje luskavice, revmatičnih bolezni in multiple skleroze.

Pri določenih boleznih biološka zdravila kombinirajo s klasičnimi zdravili, saj je izid zdravljenja v tem primeru lahko ugodnejši in kakovost bolnikovega življenja izboljšana. Prvič ga bolniku predpiše, ko standardno zdravljenje ne umiri bolezni ali povzroča pre-

več neželenih učinkov. Pred tem preveri, če bolnikovo telesno in zdravstveno stanje ustreza vsem kriterijem za predpis zdravila.

Biološka zdravila se dajejo v določenih intervalih, ki jih je treba upoštevati. Nekatera biološka zdravila zavirajo aktivnost imunskega sistema, zato se mora bolnik v primeru aktivne okužbe posvetovati z zdravnikom specialistom, ki mu bo svetoval, kdaj naj vzame naslednji odmerek. Pri teh je tudi uvedba zdravila pogojena z izključitvijo določenih okužb oziroma ustrezno precepljenostjo.

Pomanjkljivost bioloških zdravil je predvsem njihova visoka cena. Kot pri sinteznih zdravilih se tudi pri teh lahko pojavijo neželeni učinki, najpogostejše alergijske reakcije. Nekatera lahko zvečajo možnost okužb, druga zvišajo krvni tlak in vplivajo na delovanje srca.

Bolniki – pravilna uporaba bioloških zdravil

Kot vsa zdravila tudi biološka dosežejo najboljši učinek, če jih pravilno uporabljamo in shranjujemo. Zato je pomembno, da bolniki

svoja zdravila v hladilni torbici čim hitreje odnesejo domov in ga do uporabe shranjujejo v hladilniku pri 2–8 °C, paziti morajo tudi, da ne zamrznejo. Vbrizgajo si ga po navodilih in z ustreznimi ukrepi blažijo lokalno reakcijo, ki je po vbrizgavanju pogosta.

Aktivno sodelovanje bolnika z zdravnikom, s farmacevtom in z ostalimi zdravstvenimi delavci je pomembno vse od prvih znakov bolezni do postavitve diagnoze in v času zdravljenja. To vsekakor zagotavlja boljši izid zdravljenja pri bolniku s hudo boleznijo ali večjo možnost za doseg popuščanja bolezenskih znakov oziroma začasnega izboljšanja (remisije) kronične bolezni.

Bolnikom, ki prejemajo biološka zdravila, se običajno precej izboljša kakovost življenja. To pomeni, da popustijo bolezenski znaki, upočasnijo pa se tudi napredovanje bolezni.

Aktivno sodelovanje bolnika je zelo pomembno tudi pri samozdravljenju blažjih zdravstvenih težav, saj je v primeru prejemanja bioloških zdravil treba skrbno izbrati primerno zdravilo za samozdravljenje.

Kaj pa otroci?

Otroci in mladostniki so še posebej občutljiva skupina bolnikov. Biološka zdravila se uporabljajo tudi za zdravljenje določenih bolezni v tem obdobju, najpogostejše revmatičnih, kožnih in krvnih. Predpiše jih zdravnik specialist na podlagi zdravstvenega stanja otroka ali mladostnika in glede na uspeh predhodnega zdravljenja.

Mladostniki mnogokrat svoje bolezni nočejo priznati in prekinejo zdravljenje. Zato se pogosto v tem obdobju kronična bolezen poslabša. Tvegana vedenja, ki so povezana z odraščanjem, lahko sprožijo tudi kronično bolezen. Starši morajo vztrajati, da bo mladostnik sprejel nadzor nad svojo boleznijo. Večina kroničnih boleznih zahteva zdravljenje z zdravili. Da bo mladostnik uspešno obvladoval svojo bolezen, mora o njej in o svojih zdravilih čim več vedeti.

Lekarniški farmacevti opozarjajo, da morajo biti mladostniki, ki imajo kronično bolezen, pri samozdravljenju blažjih zdravstvenih težav previdni, saj lahko druga zdravila in prehranska dopolnila vplivajo na delovanje zdravil, ki jih redno jemljejo.

Nosečnost in dojenje je obdobje, ko ženska ne sme prejemati določenih zdravil, tudi nekaterih bioloških. O varnosti in koristnosti jemanja zdravil v tem obdobju odloča zdravnik specialist.

Na primer sladkorna bolezen se v nosečnosti praviloma zdravi z inzulinom, ki so biološka zdravila. Nekatera druga biološka zdravila pa zahtevajo tako pri ženski kot pri njenem partnerju določeno obdobje brez zdravil pred načrtovano zanositvijo.

Povprašajte za nasvet

Biološka zdravila bolniki prejemajo v bolnišnici, v specialističnih ambulantah ali pa dobijo recept, zdravilo dvignejo v lekarni in si ga sami aplicirajo doma. Zlasti v tem primeru je zelo pomembno svetovanje farmacevta glede rokovanja z biološkim zdravilom in pravilnega injiciranja s strani

»V Sloveniji zboli vsako leto v povprečju 275 prebivalcev. Na vsake tri do štiri leta se pojavi višja obolevnost in ta je ravno letos ponovno visoka.«

bolnika ali njegovega svojca. Svetovanje vključuje tudi opozorila glede možnih neželenih učinkov, medsebojnega delovanja z drugimi zdravili, sočasno uporabo zdravil za samozdravljenje in prehranskih dopolnil. Zato je zelo pomembno, da bolnik farmacevtu vedno pove, če poleg zdravil, ki jih dviguje v lekarni, prejema še druga zdravila v specialistični ambulanti. Tako bo svetovanje farmacevta bolj celovito in zdravljenje bolnika bolj učinkovito in varno. Tudi pri izbiri zdravil za samozdravljenje in pred nakupom prehranskih dopolnil naj bolnik vedno obvesti farmacevta, da prejema biološko zdravilo. Farmacevt bo najbolje svetoval, če bo imel celoten seznam zdravil in drugih izdelkov, ki jih bolnik redno ali občasno jemlje.

ABC

A Inzulin in rastni hormon sta bili prvi sodobni biološki zdravili. Uporabljata se že od leta 1982.

B Razvoj posameznega biološkega zdravila traja 8–9 let in stane v povprečju 800 milijonov do 1 milijarde evrov.

C Biološka zdravila delimo na tradicionalna in sodobna zdravila.

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Pred klopnim meningoencefalitisom se je priporočljivo
zaščititi v hladnejšem obdobju.

Čas za cepljenje je zdaj

Klopni meningoencefalitis je bolezen, s katero se strokovnjaki v Sloveniji srečujejo precej pogosto. Slovenija namreč sodi med države, kjer je verjetnost okužbe velika in se po razširjenosti okužbe primerja z baltskimi državami.

Avtor: **Katarina Novak**

Bolezen v večini primerov zahteva bolnišnično zdravljenje, večkrat dolgotrajno rehabilitacijo in lahko pusti na zdravju tudi trajne posledice. Kljub visoki verjetnosti okužbe se za cepljenje, ki ga je priporočljivo opraviti v hladnejšem obdobju leta, ko klopi še niso aktivni, odloča premalo ljudi. O okužbi, zdravljenju in preprečevanju obolevnosti za klopni meningoencefalitisom smo se pogovarjali z Ondino Jordan Markočič, dr. med., predstojnico Centra za epidemiologijo na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana, kjer ocenjujejo, da bo letošnje leto število obolelih za klopni meningoencefalitisom najvišje v zadnjih štirih letih.

Obolevnost za klopni meningoencefalitisom je povezana z aktivnostjo klopov. Kdaj torej zbolijo največ ljudi?

Slika obolevnosti je podobna skoraj vsa leta. Klopni meningoencefalitis je sezonsko pogojena bolezen in ljudje se zato najpogosteje

okužijo v času, ko so klopi aktivni, torej v toplejšem poletnem obdobju. Okužbe se najpogosteje pričnejo v času od aprila oziroma maja, največ pa jih beležimo v juliju, avgustu in septembru.

Simptomi bolezni so precej podobni gripi. Kako ljudje prepoznajo, da so zboleli za klopni meningoencefalitisom?

Pri petinsedemdeset odstotkih obolelih klopni meningoencefalitis poteka v značilni obliki, torej v dveh stopnjah. Prva stopnja bolezni je res podobna značilnemu gripoznemu stanju in se običajno pojavi nekje 7–14 dni po vstopu okuženega klopa. Takrat se pojavi slabo počutje, ki ga spremlja glavobol, povišana telesna temperatura, ki običajno ne presega devetintrideset stopinj, bolečine v mišicah in sklepih, redkeje pa bolezen pospremi tudi prebavne težave in bolečine v žrelu. Prvi stopnji običajno sledi prosti interval, ki traja od enega dneva do dvajset dni, lahko pa ga sploh ni. V tem času se pojavi izboljšano počutje. Po tej stopnji se pojavijo značilni znaki vnetja možganskih ovojnic in možganov. Temperatura ponovno poraste, ponavadi nad devetintrideset stopinj Celzija, spremlja jo tudi hud glavobol, slabost in bruhanje, pojavi se lahko otrdel vrat. Razmeroma pogosto pride do tresenja rok in jezika, pojavijo pa se tudi težave z mišljenjem in s koncentracijo. Včasih se pojavijo tudi hujše

motnje govora in ravnotežja, paraliza mišic rok in nog. Pri približno petih odstotkih obolelih lahko pride tudi do ohromitve dihalnih mišic.

Kakšne so lahko dolgoročne posledice bolezni?

Pri petindvajsetih odstotkih obolelih klopni meningoencefalitis pusti dolgotrajne težave, ki trajajo več kot šest mesecev. Mednje sodijo motnje koncentracije, težave z mišljenjem, slabši spomin in utrujenost. Pri petih odstotkih obolelih se pojavijo hujše težave, kot so tresenje rok, motnje ravnotežja in govora, motnje zavesti, vedenjske motnje, pareze in paralize mišičnih skupin, vnetje živcev, tudi vnetje srčne mišice in drugih organov in ostanejo trajne. Pri obolelih za klopni meningoencefalitisom beležimo tudi 1–2 % smrtnih primerov.

Kako, poleg lajšanja značilnih simptomov, poteka zdravljenje bolezni?

Klopni meningoencefalitis zahteva bolnišnično zdravljenje, vendar pa žal ni specifičnega zdravljenja oziroma zdravil. Ker je povzročitelj bolezni virus, je zdravljenje usmerjeno zgolj v lajšanje simptomov. Pri dolgotrajnih težavah je primerna tudi rehabilitacija, ki lahko omili določene težave. Bolniki se lahko vključijo tudi v posebne programe, če imajo težave z govorom in mišljenjem.

Kako razširjena je bolezen v Sloveniji?

Slovenija sodi med endemske države s klopnim meningoencefalitisom z zelo visoko incidenco bolezni, ki znaša več kot 10 obolelih na 100.000 prebivalcev in se lahko primerja z baltskimi državami. Obolevnost je najvišja v predelu centralne Evrope. Zanimivo je, da je tudi Avstrija, preden so uvedli cepljenje in s tem dosegli petinosemdesetodstotno precepljenost, imela visoko obolevnost, sedaj pa je ta zelo padla in znaša le 0,1 na 100.000 prebivalcev. Z drugimi besedami so s tem uspehom v zadnjih desetih letih preprečili okrog 330 primerov bolezni na leto. V Sloveniji zboli vsako leto v povprečju 275 prebivalcev. Na vsake tri do štiri leta se pojavi višja obolevnost in ta je ravno letos ponovno visoka. V preteklih treh letih smo imeli v Ljubljanski regiji dokaj nizko obolevnost, ki je znašala 7–13 obolelih na 100.000 prebivalcev, v Sloveniji pa 8–12 obolelih na 100.000 prebivalcev. Podatki za letošnje leto se še zbirajo, vendar pa na Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana ocenjujemo, da bo v Ljubljanski regiji obolevnost znašala okrog 20 obolelih na 100.000 prebivalcev. Ljubljanska regija se glede na obolevnost uvršča na tretje mesto, takoj za Kranjsko in Koroško, kjer je incidenca najvišja. Stopnja obolevnosti je seveda odvisna tudi od tega, kakšna je bila zima. Če je bila toplejša, klopi ostanejo aktivni, se razmnožujejo in jih je torej več v naslednjem toplejšem obdobju, ko posledično beležimo tudi višjo stopnjo obolevnosti.

Kdo je bolni najbolj izpostavljen?

Bolezni so izpostavljeni predvsem tisti, ki živijo na gozdnatih predelih in vsi, ki veliko časa preživijo v naravi. Za klopni meningoencefalitisom zboli nekaj več moških kot žensk. Največ jih zboli v obdobju od petintridesetega in petinšestdesetega leta. Sicer pa obolevajo tudi otroci, ki imajo manj kot pet let.

Kako se lahko zaščitimo pred boleznijo?

Osnovna zaščita je primerna obleka za v gozd, s katero preprečimo vbode klopi. Priporočljiva je tudi uporaba repelentov, predvsem na vseh predelih, kjer koža ne bo pokrita z

»V Sloveniji zboli vsako leto v povprečju 275 prebivalcev. Na vsake tri do štiri leta se pojavi višja obolevnost in ta je ravno letos ponovno visoka.«

oblačilom. Ko pridemo domov, je obvezno, da se temeljito pregledamo in klope čim prej odstranimo, če smo jih morda našli na telesu. Pomembno je, da obleko, ki smo jo nosili v naravi, po prihodu domov takoj operemo. Najbolj učinkovito zaščito pa seveda predstavlja cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu, ki poteka v treh odmerkih, pri čemer drugi odmerek sledi prvemu v obdobju enega do treh mesecev, tretji odmerek pa nato čez šest do dvanajst mesecev. Potrebni so tudi poživitevni odmerki, prvi tri leta po tretjem odmerku, vsi nadaljni odmerki pa na pet let. Pri cepljenju moramo biti seveda previdni pri določenih skupinah. Mednje sodijo nosečnice, imunsko oslabei bolniki in bolniki z avtoimunskimi boleznimi. V teh primerih je najprej treba oceniti višino tveganja in se ustrezno posvetovati pred prvim cepljenjem.

Kdaj je cepljenje najbolj priporočljivo opraviti?

Cepimo skozi vse leto, tudi poleti. V primeru vboda klopa je priporočljivo, da najprej počakamo štirinajst dni in spremljamo, ali se bo pri posamezniku razvila bolezen. Če se ni, lahko takoj pričnemo s cepljenjem. Najbolj primeren čas za cepljenje je sicer obdobje, ko klopi niso aktivni, od novembra do marca, torej v hladnejšem obdobju leta. Priporočljivo je, da v tem času opravimo vsaj dve cepljenji, s katerima že vzpostavimo zaščito za prihajajočo sezono.

Tudi vam
kdaj nagaja
prebava.



Odpira



Premastna in z balastnimi snovmi osiromašena hrana, preveč sladkarij ali alkohola ter stres in premalo gibanja povzročajo neurejeno prebavo in zaprtje.

NARAVNA MINERALNA VODA
DONAT Mg POMAGA PRI ZAPRTJU TER
UGODNO DELUJE NA PREBAVO IN
PRESNOVO, višja vsebnost magnezija pa
prispeva k sproščanju energije pri presnovi.

Hitro pitje toplega Donata Mg
spodbuja prebavo, počasno pitje
hladnega pa povečuje resorpcijo
magnezija in ostalih mineralov.

Ob Donatu Mg seveda ne pozabite
na pomen raznolike in uravnotežene
prehrane ter zdravega načina življenja.

Narava zdravi

**Donat
Mg**

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
**100 % garancija
za uspeh!**

Vrtnarjenje z AeroGardnom je **preprosto**. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgajanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poštnina**

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat

**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Balneoterapija

Različne bolezni tarejo človeštvo že od nekdaj, zato so ljudje že zgodaj iznašli tudi različne oblike zdravljenja. Med takšne sodi tudi balneoterapija, ki zajema metode zdravljenja in rehabilitacije s pomočjo naravnih zdravilnih vrelcev oz. termalnih in mineralnih ter akrototermalnih vod, poleg tega pa se za zdravljenje uporablja tudi obloge iz zdravilnih blat oziroma peloidov. Nena zadnje ima veliko vlogo pri tovrstnem zdravljenju tudi podnebje. Arheološki dokazi kažejo, da so takšno zdravljenje vsaj delno poznali že v bronasti dobi, zagotovo pa so ga poznali in cenili stari Grki in Rimljani. V zgodovini je bil ta način zdravljenja različno obravnavan, včasih zelo kritično, drugič pa je bil sprejet kot eden najbolj učinkovitih. Zdravljenje s kopelmi je na primer kritično obravnaval Hipokrat, Celsius je takšno zdravljenje priporočal v kombinaciji z drugimi oblikami zdravljenja, Galen pa

ga ni niti omenjal. Prvi učbenik o uporabi termalnih vod in peloidov je leta 1440 napisal italijanski zdravnik Savonarola, uporabo obojega pa so priporočali tako imenovani zdravniki Salernitanske šole, kot so Dondi iz Padove, Gentile di Foligne, Montecatini in Montagnani. Zaradi zdravljenja in dobrega počutja so ob vrelih mineralnih vod po svetu in tudi pri nas ljudje že zelo zgodaj začeli graditi terme.

Avtor: prim. Karl Lipovec, dr. med. spec. za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, Terme Zreče

Danes se balneološko zdravljenje načeloma uporablja za zdravljenje kroničnih bolezni, pa tudi za rehabilitacijo po poškodbah ter pogosto v kombinaciji z različnimi vrstami fizikalnih terapij, kot so fizioterapija, kineziterapija, elektroterapija

in druge, pa tudi različnimi dietami. Vse pogosteje pa se balneološke terapije uporabljajo tudi v estetske, preventivne in rekreacijske namene. Zdravljenje z različnimi balneološkimi terapijami mora vedno predpisati zdravnik, glede na zdravstveno stanje vsakega posameznega bolnika posebej in se zaradi možnih kontraindikacij izvajajo pod nadzorom v zdraviliščih. Izjema so le blatne obloge (fango) proti celulitu, ki jih je mogoče kupiti v trgovinah ali v kozmetičnih salonih, ter ustekleničene mineralne vode, kot so Radenska in Donat.

Peloidoterapija – zdravljenje skozi kožo

Ta način zdravljenja obsega zdravljenje s pomočjo blatnih oblog in blatnih kopeli, pripravljenih iz zdravilnih blat oziroma peloidov in je primerno zlasti pri degenerativnih obolenjih okostja, rehabilitaciji po poškodbah, po ortopedskih operacijah in pri zdravljenju neka-

»Pohorska barja so kljub človeškim posegom in naravnemu spreminjanju ohranila svojo prvobitnost in so zato še toliko bolj dragocena, ker takšnih v Srednji in Južni Evropi praktično ni več.«

terih ginekoloških bolezni ter različnih vnetnih procesov. Akutne faze naštetih obolenj so kontraindicirane – v tem primeru se peloidoterapija ne sme izvajati.

Peloidi, ki so pri nas tudi uradno priznani kot naravno zdravilo, so zdravilna sedimentna blata jezer, močvirij in morij, ki so lahko organskega in anorganskega izvora. Med organska blata sodijo šote višinskih, gozdnih in nižinskih barj ter organski mulji kot sta sapropel, ki vsebuje do 40 % organskih snovi ter polgline, ki vsebuje plankton, alge in školjke. K mineralnim ali anorganskim blatom pa prištevamo greze, vrelnice mulje ali tufe, sedimentno glino in pesek. Kot zdravilna blata se uporabljajo tudi zdravilne zemlje, kot so preperele glinice, ilovice, lapor in puhlična glina. V Sloveniji od anorganskih peloidov v zdraviliščih v zdravstvene namene uporabljajo tako imenovani bentonit, ki ga kopljejo v Zaloški gorici v bližini Žalca in je vulkanskega izvora, od organskih pa šoto z Ljubljanskega barja.

»Pri terapiji z blatnimi oblogami se zdravilno blato zmeša z vodo in segreva na približno 45 do 50 stopinj Celzija, nato pa se nanaša neposredno na predpisani del telesa. Kasneje se telo pokrije še z nepropustno folijo in odejo. Postopek traja okoli 20 min, nujno pa mu sledi še polurni počitek, da si telo opomore.«

Blatne obloge med terapijami na telo učinkujejo toplotno in kemijsko. Razlika v delovanju organskih in anorganskih peloidov na telo izhaja predvsem iz njihove različne kemijske sestave, medtem ko so njihovi fizikalni učinki na telo podobni. Tako so šote bolj uporabne za zdravljenje vnetij notranjih organov v obliki kopeli. Zdravilna blata zelo dobro zadržujejo toploto. Ta deluje proti krčem in bolečini ter lajša tudi vse ostale fizikalne terapije, ki se izvajajo, na primer pri rehabilitaciji po poškodbah. Pri kemijskem učinku zdravilnih blat na telo pa gre za direktno izmenjavo zdravilnih snovi preko kože. Ker pa imajo blata iz različnih nahajališč lahko različno sestavo, imajo tudi različne kemijske zdravilne učinke na telo. Vzemimo primer šot, ki sodijo med organske peloidi: vsebujejo huminske kisline, ki neposredno delujejo predvsem protivnetno, protibolečinsko in proti oteklina.

»Kombinacija in število terapij s peloidi se določa individualno, glede na vsakega posameznika in njegova bolezenska stanja pose-

bej, saj se ob prisotnosti nekaterih obolenj, kot so težka srčna obolenja, vnetna obolenja na koži, visok krvni tlak, peloidoterapije ne sme izvajati ali pa jo je treba prilagoditi. Obremenitev telesa s peloidnimi terapijami je ob naštetih obolenjih lahko nevarna, ker jih lahko poslabša«. Reakcije na zdravljenje z zdravilnimi blati so pri vsakem posamezniku malo drugačne.

Sredi mogočnih pohorskih gozdov ležijo najbolj znano Lovrensko in Ribniško barje, Črno jezero in številna druga mokrišča, bogata z 8000 let staro šoto nastalo predvsem iz šotnih mahov (SPHADNUM).

Pohorska barja so kljub človeškim posegom in naravnemu spreminjanju ohranila svojo prvobitnost in so zato še toliko bolj dragocena, ker takšnih v Srednji in Južni Evropi praktično ni več.

Tako smo prišli na idejo, da bi šoto lahko uporabljali tudi v zdravstvene namene. Zdravilno moč **pohorske šote** je po predhodnih biokemičnih, bioloških in medicinskih raziskavah priznalo tudi ministrstvo za zdravje kot naravno zdravilno sredstvo.

Uporabljamo jo v obliki oblog in kopeli ter jo po uporabi vračamo nazaj v reciklažni postopek v svoj naravni habitat.

Uspešna je pri zdravljenju obolenj gibalnega sistema, ginekoloških, uroloških ter internističnih bolezni, pa tudi pri zdravljenju kroničnih obolenj prebavil, jeter, prebavnih motenj in želodčnih težav. Uspešno jo uporabljamo tako v preventivi kot kurativi in po triletni praksi nam zgornje ugotovitve dnevno potrjujejo zadovoljni bolniki, ki jim **pohorska šota** vrača zdravje in lajša bolečine ter dviguje psihofizično samopodobo.



POHORSKA ŠOTA naravni vir zdravja

Pohorska šota je naravni vir zdravja in dobrega počutja. Edinstveno naravno zdravilo odlikujejo njena ekološka čistost ter učinkovitost pri zdravljenju in lajšanju revmatičnih in drugih obolenj. Starost pohorske šote ocenjujejo na 10.000 let.

Njen zdravilni učinek blagodejno deluje pri boleznih gibalnega sistema, ginekoloških, uroloških, internističnih ter psihosomatskih boleznih.

ŠOTNA KOPEL

Cena: 17,00 €

ŠOTNA OBLOGA

Cena: 14,00 €

**PODARIMO
ŠOTNO KOPEL
ali OBLOGO**

Ob nakupu dveh (2) Šotnih kopeli ali Šotnih oblog ter predložitvi tega oglasa vam eno (1) Šotno kopele ali oblogo podarimo.

Ponudba velja do 20. 12. 2013.
Ostali popusti in akcije se med seboj izključujejo.

Informacije in naročanje:
03/75 76 270
vsak delovni dan med 7.00 in 16.00.

www.terme-zrece.eu

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
**100 % garancija
za uspeh!**

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vašem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poštnina**

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



**Božično -
novoletna
številka
izide
15. novembra!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Kako lahko pomagam ...

... pri zastrupitvah

Naj gre za zeleno mušnico v sosednjem gozdu, ogljikov monoksid v zaprtem prostoru, preveliko količino alkohola v krvi ali domače čistilno sredstvo, hitra in pravilna prva pomoč lahko prepreči nastanek hude zastrupitve in trajnih posledic.

Avtor: **Peter Kordiš**

Strup je snov, ki ima ob vnosu v telo v zadostni količini škodljiv vpliv na organizem. O zastrupitvi govorimo takrat, ko strup povzroči kratkoročno ali trajno okvaro zaradi neke kemijske reakcije ali delovanja na molekularni ravni.

Strup v telo vnesemo z zaužitjem, vdihavanjem, skozi kožo ali oči ter z vbrizgavanjem. Poleg delovanja na mestu vstopa (npr. opekline kože ali sluznice dihal) lahko preide v krvni obtok, ki ga ponese v tkiva in organe po celem telesu.

Najpogostejše snovi, ki povzročijo zastrupitev, so plini (iz peči, ognja ali izpušni plini), zdravila v prevelikih odmerkih, alkohol, kemikalije na delovnem mestu, domači detergenti ali čistilna sredstva, strupene rastline in gobe,

žuželke, barve in drugo. Včasih se zgodi, da zaužijemo ali vdihnemo nestrupene snovi, za katere zmotno mislimo, da so nevarne. Prebitran strah je takrat odveč, saj jo v najslabšem primeru odnesemo s prebavnimi težavami. Nestrupene snovi so na primer šminka, zobna pasta, osvežilec zraka, cigaretni papir, kreda, vosek, plastika, radirka, aluminijasta folija in drugo. Čiščenje ustne votline je v omenjenih primerih zadosten ukrep, če pa smo v dvomih, se posvetujemo z zdravnikom.

Pri otrocih v večini primerov vidimo nenamerne zastrupitve, do katerih pride med igro ali med raziskovanjem po domu in okolici. Sredstva za čiščenje in osebno nego, zdravila, alkohol in rastline so pogosti vzroki zastrupitve. Pri odraslih se nenamerne zastrupitve zgodijo npr. zaradi zlorab prepovedanih drog in alkohola, zaužitja strupenih gob ali rastlin, vpliva nevarnih plinov v zaprtih prostorih in pikov strupenih živali. Neredko vidimo tudi namerne zastrupitve z namenom samomora, ki so še bolj nevarne, saj storilci v tem primeru uporabijo večje odmerke zdravil, pesticidov, jedkih snovi ali pa vdihajo večje količine ogljikovega monoksida.

Prepoznavanje zastrupitve

Čeprav se simptomi in znaki zastrupitve lahko pokažejo šele po določenem času, s prvo pomočjo v primeru suma ne smemo odlašati ali čakati, da se začne kazati značilna klinična slika. Pogosto je zastrupitev očitna že na prvi pogled in jo lahko spoznamo po okoliščinah, npr. praznih embalah alkoholnih pijač ali zdravil, vbodnih mestih na telesu in igli, vonju po plinu ali poslovnem pismu.

Na zastrupitev pomislimo tudi takrat, ko je oseba nenadno zbolela ali pa si stanja ne znamo pojasniti. Glede na vrsto strupa srečamo najrazličnejše simptome in znake: bolečino v trebuhu, modrikaste ustnice, prsno bolečino, bruhanje, zmedenost, kašelj, drisko, omotico, dvojni vid in številne druge.

Prva pomoč pri zastrupitvah

1. Poskrbimo za lastno varnost, da ne bomo tudi sami potrebovali pomoči.
2. Ponesrečenca odstranimo z območja zastrupitve, da bi s tem čim bolj zmanjšali čas delovanja strupa. Če je prisotna

zastрупitev s plinom, se moramo pred reševanjem zaščititi in prezračiti prostor.

3. Preverimo, če je prizadeti pri zavesti. Če je neodziven, takoj pokličemo 112 in do prihoda reševalcev oživljamo kot običajno. Če je ponesrečenec pri zavesti in diha, ga damo v bočni položaj, saj obstaja velika verjetnost, da bo bruhal. Ob tem redno spremljamo njegove življenjske funkcije.
4. V vsakem primeru pokličemo na 112, tudi če le sumimo na zastрупitev ali mislimo, da je prizadeti izven resne nevarnosti. Ne čakamo na prve znake in simptome zastrupitve.
5. Odstranimo strup s telesa zastrupljenca in ga očistimo.
6. Poskušamo prepoznati strup in počakamo na prevoz. Vedno z zastrupljenecem pošljemo ostanke strupa ali embalažo, da bi tako olajšali iskanje vzroka zastrupitve.

Odstranjevanje zaužitega strupa

S hitrim odstranjevanjem strupa v prvih trenutkih po zastrupitvi bomo naredili največ, vendar moramo postopati pravilno, da ne povzročimo dodatne poškodbe in da ne spravimo v nevarnost še sebe. Če mislimo, da je zastrupljenec strup zaužil, ga spodbudimo, da izpljune npr. ostanke tablet, če jih še ni pogoltnil. Do prihoda reševalcev vedno pregledamo ustno votlino in poskušamo strup odstraniti, kar je najbolj pomembno pri zastrupitvi z jedkimi snovmi. Prst ovijemo v robec ali gazo in tako očistimo trde delce, vendar le v primeru, da prizadeti v to privoli, saj sicer tvegamo ugriz. Tekoče snovi se najlažje odstranijo z grgranjem navadne vode, ki jo je nato treba izpljuniti, vendar mora tudi v tem primeru zastrupljenec sodelovati. Strup poskušamo čim prej odstraniti tudi s kože, saj lahko pride do trajnih poškodb. Najprej odstranimo obleko, nato pa prizadete predele očistimo z mlačno vodo in milom, ter pri tem pazimo, da voda s strupom ne odteka na zdrave dele kože. Poškodovano kožo pokrijemo s suhim sterilnim povojem, mehurjev pa ne prediramo. Pri zastrupitvi z jedkimi snovmi je priporočljivo popiti 1–2 dl navadne vode po požirkih, saj s tem strup razredčimo, sicer pa zastrupljenca ne dajemo jesti ali piti. Uživanje limoninega soka, kisa, soli, mleka in drugih pijač ali jedi, ki naj bi pomagale pri zastrupitvi, ni dovoljeno.

Bruhanje izzovemo le, če je zastrupljenec pri zavesti in nam je tako svetoval zdravnik. Nevaren strup lahko namreč poškoduje prebavno pot tudi ob ponovnem prehodu navzgor. Pri zastrupitvah z jedkimi snovmi, s hlapnimi organskimi topili (bencin, nafta, aceton idr.) in pri nosečnicah je izzivanje bruhanja prepovedano. Aktivno oglje je učinkovina, ki jo lahko dobimo v lekarni v obliki prahu ali granul, in v prebavilih veže strup ter s tem prepreči prehod v kri. Uporabimo ga le po

»S hitrim odstranjevanjem strupa v prvih trenutkih po zastrupitvi bomo naredili največ, vendar moramo postopati pravilno, da ne povzročimo dodatne poškodbe in da ne spravimo v nevarnost še sebe.«

posvetu z zdravnikom, saj je lahko v nekaterih primerih škodljivo, npr. pri zastrupitvi z jedkimi snovmi.

Odstranjevanje vdihanega strupa

Če mislimo, da je do zastrupitve prišlo zaradi vdihavanja strupa, moramo ravnati zelo pazljivo, da ne ogrožamo še sebe. Čim prej poskušamo ponesrečenca premestiti na svež zrak, vendar se pred vstopom prepričamo, da v prostoru ni več strupenega plina. V nasprotnem primeru prezračimo. Globok vdih zjajemo na svežem zraku in si, če jo imamo pri roki, z mokro krpo pokrijemo nos in usta. Če prostora ne moremo prezračiti ali se ne moremo prepričati, da je vstop varen, vedno počakamo na pomoč gasilcev.

Odstranjevanje strupa iz oči

Kadar je strup prišel v stik z očmi, moramo ukrepati hitro. Odstranimo kontaktne leče in trde delce, nato pa vsaj 15 minut izpiramo z navadno vodo. S palcem in kazalcem razpremo vek in glavo nagnemo, da curek vode ne teče naravnost na zrklo. Kadar gre za zastрупitev z jedko snovjo, tujkov ne poskušamo odstraniti.

Pogoste zastрупitve

Zastрупitev z etanolom je med bolj pogostimi, razen v alkoholnih pijačah pa ga najdemo tudi v barvah, parfumi, čistilih, ... Znaki zastrupitve so odvisni od koncentracije alkohola v krvi, vendar so pri različnih osebah z enako koncentracijo lahko zelo drugačni. Zastrupljenca bomo navadno spoznali po močnem vonju in zadahu, bruhanju, neorientiranosti, ohlapnosti ali celo nezavesti. Pomembno je, da prizadetega do prihoda pomoči namestimo v bočni položaj in pokrijemo z odejo, saj obstaja nevarnost podhladitve.

Zdravila v prevelikih odmerkih so najpogostejše sredstvo namerne zastrupitve pri odraslih, predvsem pomirjevala. Otroci zdravila pogosto zaužijejo nenamerno med raziskovanjem stanovanja. Na zastрупitev najprej pomislimo, če vidimo izpraznjeno škatlico zdravil, prizadeti pa je lahko ob tem zmeden ali nezavesten, počasi in plitvo diha, ima krče ali bruha. Prvo pomoč nudimo kot pri drugih zastrupitvah in poleg tega vedno shranimo embalažo zdravil.

Močne kisline, baze in jedke soli s skupnim imenom označimo kot jedke snovi. Že ob stiku s kožo ali očmi lahko povzročajo

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poštnina

Redna cena: 230,00 + poštnina

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Poskušamo prepoznati strup in počakamo na prevoz. Vedno z zastrupljencem pošljemo ostanke strupa ali embalažo, da bi tako olajšali iskanje vzroka zastrupitve.«

hude opekline in poškodbe, pri zaužitju ali vdihovanju pa močno poškodujejo tudi sluznico organov. Poškodbe sprva spremljajo hude bolečine in krvavitve, kasneje pa okužbe in brazgotinjenje. Zaužiti strup vedno poskušamo razredčiti s požirki vode, izogibamo pa se bruhanja in zaužitju aktivnega oglja. Če se je strup polil po obleki, je nikoli ne slačimo čez glavo, temveč raztrgamo ter kožo očistimo z milom in mlačno vodo.

Do zastrupitev s plini najpogosteje pride v primeru požarov, nesrečah s plinskimi napeljavami in jeklenkami ter daljši izpostavljenosti avtomobilskim izpušnim plinom, pečem ali ognjiščem v zaprtih prostorih. Po prezračevanju se ob nujenju prve pomoči v zadimljenem prostoru gibljemo čim bližje tlom. Posebej nevarna je zastrupitev z ogljikovim monoksidom, plinom brez vonja, barve in okusa. V Sloveniji je celo najpogostejša zastrupitev s smrtnim izidom.

Zaužitje strupenih rastlin se navadno pokaže le s slabostjo in z bruhanjem, strupene gobe pa lahko povzročijo tudi resnejše težave, predvsem pri zastrupitvi z zeleno mušnico. Najpomembnejša je prepoznavna rastline, pri čemer si lahko pomagamo s knjigami in spletnimi stranmi. Izzivanje bruhanja ali zaužitje aktivnega oglja je dovoljeno šele po posvetu z zdravnikom.

V Sloveniji poznamo dve vrsti strupenih kač – gada in modrasa, ki ugrizneta, kadar sta ogrožena. Od nestrupenih kač ju ločimo po trikotni srčasti glavi in debelem telesu. V primeru ugriza je zelo pomembno mirovanje prizadetega uda, rano pa je treba očistiti in obvezati ter odstraniti nakit, saj pride do otekline.

Preventiva

Pomen preventive je zlasti v zmanjševanju verjetnosti zastrupitve pri otrocih. Zavedati se moramo, katere snovi v gospodinjstvu so nevarne in jih shranjevati na mestih, ki so za otroke nedosegljiva. V naši bližnji okolici se morda nahajajo strupene rastline, pred katerimi moramo otroke posvariti. Starejši pa se izogibamo zaužitju gob ali divjih rastlin, ki jih ne poznamo z gotovostjo.

ABC

A Strup je snov, ki ima ob vnosu v telo v zadostni količini škodljiv vpliv na organizem.

B Na zastrupitev pomislimo tudi takrat, ko je oseba nenadno zbolela ali pa si stanja ne znamo pojasniti.

C V vsakem primeru pokličemo na 112, tudi če le sumimo na zastrupitev ali mislimo, da je prizadeti izven resne nevarnosti.

Biobrazda

REVILJA ZA SONARAVNO VRTNARJENJE IN DOMAČO SAMOOSKRBO



V jesenski številki:

- Kako s posebno tehnologijo pospešimo kompostiranje,
- katero je gnojilo prihodnosti in zakaj (objavljamo analizo neodvisnega inštituta),
- kako shranjujemo pridelke z vrta in zakaj vrta pred zimo ni potrebno pospraviti v celoti (piše najbolj zaželena strokovnjakinja za zelenjavni vrt Miša Pušenjak),
- kako naravno – brez strupenih vab - uženemo nadležne škodljivce, miši in podgane,
- odlične rešitve kako vrtnariti na balkonu in terasi (redna rubrika za vrtnarje v urbanem okolju),
- in še veliko zanimivih tem za samo 3,5 €!

Združujemo izkušnje dolgoletnih vrtnarjev in znanje strokovnjakov. Vsake tri mesece na prodajnih policah. Na revijo se je možno s popustom naročiti tudi na spletni strani **www.biobrazda.si**



Novoletna številka izide 15. novembra.



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



AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbita za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradiznike, ...
2. Vzganjanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



**AKCIJA DO
15. 11. 2013**

**Cena samo 199,00 €
+ poštšina**

Redna cena: 230,00 + poštšina

Naročila in informacije: 04/51 55 880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide

15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Studio estetske endoskopske kirurgije je del
hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambu-
lanto in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti
opravljamo v SB MS.
Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh
www.kirurgijavrbanc.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost, d. o. o. Nudimo
celostno oskrbo – za lepoto in zdravje vaših zob,

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

Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo
Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko
zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.

Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora,
Tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika
z uporabo sodobnih materialov, implantologija, speci-
alizirani za brezkovinsko keramiko.

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

**Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent.
med.** Digitalna rentgenska diagnostika, implanto-
logija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija,
estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija,
lasersko in ozonsko zdravljenje.

Mlinše 11/a, Izlake,
Tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

Kopitarjeva 4, Ljubljana,
Tel: 031/ 778 296, 01 43 43 800
www.zobna-ordinacija.com, info@zobna-ordinacija.com

**Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču
Ljubljane!**

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

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

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

Debeli Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran,
Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

**Maksimed d.o.o. KRČNE ŽILE, ODPRTI RANE, BOLEČE
OTEKLE NOGE, LIMFNI EDEM?**

Ljubljana, Kranj, Dobrna, N. Gorica, Portorož
Tel.: 041 767 152, www.maksimed.si

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje boleznih
hrbtenice, sklepov, notranjih organov.

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

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil
z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in
impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi,
baloni za hujšanje.

Kodljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk,
dr.med., fizioter in revmatolog

Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura,
blokada, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika
gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem,
izvedenstvo.

Dermatologija

**DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER
DIMNIK+ŽGAVEC** Diagnosticiranje in zdravljenje
kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka,
alergološka kožna testiranja, lasersko odstranjevanje
dlak ter najsodobnejše metode estetske medicine.

Tel.: 01/52 02 118; 031/574 912, www.proderma.si,
Leskoškova cesta 9D, Ljubljana

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

**PSIHIATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB.
DEJAVNOST, Podkrajsek d.o.o.**

Lucijan Podkrajsek, dr. med., spec. psihiater
Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

**Osebnostne stiske, svetovanje za pare in družine, osebni
razvoj/rast**

**mag. Polona Fister: PSIHOLOŠKO SVETOVANJE,
PSIHOTERAPIJA, COACHING**

www.pfs.si, 05 99 66 33 7, 041 393 723, LJ, MB, Domžale ▶

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija,
terapevtske skupine)

www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

Gospodstvska ulica 6, Kranj,
Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja tele-
sa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna
limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas
tradicija, natančnost in izkušnje.

Medical center, d.o.o., Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, www.salonave.si

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

Oblikovanje in nega telesa, masaže, pedikura,
manikura, depilacija, nega obraza, podaljševanje
trepalnic in permanetno lakiranje nohtov.

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmološko.si

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR

Meri Munih s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto
Tel: 07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na
spletu: www.izvirzdravja.com

Moja harmonija d.o.o.

Ambulanta za bioresonanco
Cesta talcev 5, Velenje
Tel: 041 759 392, www.mojaharmonija.com
Zdravljenje kandidate, alergij in drugih težav

Medicinski pripomočki

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

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

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 Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 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, Pristanjska 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

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

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

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov.

Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana,

Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulantna, psihoterapevtsko svetovanje.**

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s. p.

Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola

Tel.: 05/64 18 111

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.

Ormoška 3, 9240 Ljutomer

Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

Tel.: 03/57 15 691

Lekarne

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

Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

AeroGarden

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto

Štirje razlogi za nakup:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenjska energija v vašem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.

www.gredice.si



Glukozamin je telesu naravna snov in je pomemben element sklepnega hrustanca. V mesecu novembru ob nakupu **Glukozamin 600mg** prejmete brezplačno hladilni gel Icegel, ki lajša bolečine v sklepih in mišicah ter zmanjšuje oteklino. Za akcijski paket finske kvalitete povprašajte v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Glukozamin 600 mg + Ice gel brezplačno

Novo v lekarnah: **Pegasti badelj Forte**

Pegasti badelj varuje jetra pred toksini ter pomaga pri razstrupljanju in obnovi jetrnega tkiva. Pegasti badelj Forte je namenjen osebam, ki potrebujejo višje odmerke izvlečka pegastega badlja. Ena kapsula vsebuje kar 375mg izvlečka pegastega badlja, standardiziranega na 80% silimarina ter 30% silibina in izosilbina.



VZobozdravstvenem centru BABIT je naš glavni cilj zagotoviti najvišjo kvaliteto zobozdravstvenih storitev. Ob tem se trudimo, da bi bili obiski pri nas prijetni in sproščeni. Lokalno anesteziro uporabljamo ob vsakem posegu, poleg tega pa se na željo pacienta lahko dogovorimo tudi za zavestno sedacijo ali za poseg v splošni anesteziji. S pomočjo teh postopkov si želimo odpraviti strah pred zobozdravniškimi posegi pri otrocih in odraslih osebah ter narediti vse, da se strah pri otrocih ne razvije. Primerni so tudi za nekatere osebe s posebnimi potrebami, ki sicer pri zobozdravniku slabše sodelujejo. Naša skrb je, da naši pacienti ohranijo ustno zdravje do pozne starosti in da z veseljem obiskujejo zobozdravnika.



Babit d.o.o. zobozdravstveni center
Kolezijska 25, 1000 Ljubljana
01 / 283 61 70, 031 / 656 341
info@babit.si, www.babit.si

Delovni čas:
pon, tor, čet: od 8h do 19h
sre, pet: od 8h do 14h

AeroGarden



Brez umazanije, plevela, nereda, ...
100 % garancija za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je preprosto. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenjska energija v vašem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO 15. 11. 2013

Cena samo 199,00 € + poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55 880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20, Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Uhajanje urina med nosečnostjo in po porodu

Veliko žensk se med nosečnostjo sreča z uhajanjem urina. Hormonske spremembe, povečan pritisk maternice na mehur, povečana telesna teža, fiziološke spremembe, vse to so razlogi, ki lahko med nosečnostjo povzročajo uhajanje urina (UI). Po nekaterih raziskavah celo 30 do 50% nosečnic navaja tovrstne težave. Rizična dejavnika sta predvsem starost in povečana telesna teža.

UI je lahko blaga in občasna ali resna in moteča. Najpogostejša oblika je stresna oblika uhajanja urina. Ob povečanju pritiska na mehur, mišica zapiralka popusti, pride do uhajanja urina (npr. ob kašlju, hoji ...). Lahko pa je razlog za pogosto uriniranje in seveda občasno uhajanje urina tudi prekomerno aktiven mehur.

Kaj lahko nosečnica sama stori, da prepreči ali omili uhajanje urina?

1. Že med nosečnostjo krepiti mišice medeničnega dna z izvajanjem posebnih vaj za krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje), ki pomagajo pri zadrževanju urina.
2. Pripravi se na porod, obiščite materinsko šolo, zbirajte informacije o možnostih poroda.
3. Pazi na telesno težo. Prekomerna teža pomeni dodaten pritisk na mehur.
4. Redno prazni mehur, še preden jo opozori, da je prepoln.

5. S pravilno prehrano se izogiba zaprtosti, tako da ji polno debelo črevo ne pritiska dodatno na mehur.
6. Z dovolj pitja preprečuje možnost vnetja sečil.
7. Se izogiba prekomernemu pitju kave, gaziranih pijač, alkohola, saj našteje pijače dražijo mehur.
8. Ne uporablja tamponov, ampak samo podloge.

Po porodu se lahko težave z uhajanjem urina nadaljujejo. Porod lahko oslabi ali raztegne mišice, ali pa poškoduje vezivno tkivo medeničnega dna, kar lahko vodi do prekomerno aktivnega mehurja. Lahko pride do poškodb presredka, mišic medeničnega dna in živcev, ki oživčujejo mišice. Vezivo se lahko raztegne in oslabi. Pojavijo se znaki uhajanja urina.

Na porod se lahko pripravimo in tako preprečimo ali zmanjšamo možnost pojava UI. Tako pred porodom delamo vaje za mišice medeničnega dna, masiramo presredek, pazimo na pravilno prehrano, ohranjamo telesno aktivnost.

Lečeči ginekolog spremlja rast otroka. Pred začetkom poroda se pogovorimo o načinu poroda in obiščemo materinsko šolo. Med porodom sodelujemo z babico in ne priti-

skamo prehitro oz. predolgo (bolečina, strah), uporabljamo razne tehnike relaksacije ali/in protibolečinsko terapijo.

Že zgodaj po porodu začnemo z »rehabilitacijo medeničnega dna«. Ustrezna higiena presredka preprečuje možnost infekta, hladni obkladki zmanjšujejo otekline. Izogibamo se zaprtosti in tako preprečujemo dodatno raztezanje medeničnega dna. Vaje za mišice pomagajo povrniti mišicam tonus, ki je bil pred porodom. Če težave z uhajanjem urina ali blata kljub temu ostajajo, ali se pojavijo spremembe kot so zdrs maternice ali nožnice, obiščite svojega zdravnika in mu zaupajte svoje težave. Z njim se posvetujete tudi glede smiselnosti uporabe vpojnih pripomočkov za inkontinenco.

Bodite previdne ob vsakem sumu na razpok plodovih ovojev! Kako ločiti urin od plodovnice? Urin je praviloma rumenkaste barve in ima vonj, plodovnica pa je praviloma brezbarvna, mlečna ali rumeno zelena in nima vonja. Če sumite na razpok plodovih ovojev, vedno obiščite zdravnika.

Robert Likar, dr. med.
Spec. gin. in porodništva



PROMOCIJSKO DARILO

za vse kupce izdelkov za inkontinenco blagovnih znamk

Coral in **IndaSlip**
sense

- 1 Ob nakupu vsakega zavitka podlog **Coral sense** kupcu podarimo 10 vlažnih robčkov za intimno nego **indasec**. Izdelek je dermatološko in ginekološko testiran.
- 2 Ob nakupu vsakega zavitka plenice **IndaSlip** kupcu podarimo en kos promocijsko pakirane večnamenske posteljne podloge **sabanindas** 60 x 60 cm.

GRATIS

GRATIS

Podloge in plenice proizvajalca Indas se dobijo v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah **Sanolabor** na naročilnico **2225**, ki jo predpiše osebni zdravnik.

Akcijska ponudba velja od 1. 10. do 30. 11. 2013.

Vabimo vas k ogledu spletne strani **www.indas.si**, kjer si lahko naročite brezplačen vzorec in preberete strokovne nasvete o inkontinenci.

Naj vrtnarjenje postane užitek!



Dvignjene gredice



ART GARDEN - sestavite si svojo gredico ali peskovnik!



Evropska inovacija

Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

www.gredice.si

AeroGarden



Brez umazanije,
plevela, nereda, ...
100 % garancija
za uspeh!

Vrtnarjenje z AeroGardnom je **preprosto**. Sistem nas opozori kdaj moramo dodati vodo in hranila, posebni žarnice pa poskrbijo za simulacijo naravne svetlobe. Rast je s temi zelo optimalnimi pogoji izredno hitra.

Štirje razlogi za nakup AeroGardna:

1. Celo leto imate v kuhinji pri roki sveža zelišča, solato, paradižnike, ...
2. Vzgojanje sadik, ki jih uporabite nato na vrtu.
3. Nova življenska energija v vaem domu ali pisarni.
4. Moderen izgled, ki osupne obiskovalce.



AKCIJA DO
15. 11. 2013

Cena samo 199,00 €
+ poština

Redna cena: 230,00 + poština

Naročila in informacije: 04/51 55
880, info@gredice.si
www.gredice.si

Freising d.o.o., Mestni trg 20,
Škofja Loka

Revija Unikat



Božično - novoletna številka izide 15. novembra!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

novo nordisk 90

SPREMINJAMO ŽIVLJENJA ŽE 90 LET

Prelomni trenutki

Leta 1923 so se ustanovitelji družbe Nordisk dogovorili za oblikovanje fundacije, s katero bi podprli znanstveno delo in zagotovili neodvisnost družbe. To štejemo kot naš začetek.



NOVOPEN® ZA LAŽJE INJICIRANJE

Za osebe s sladkorno boleznijo je izredno pomembno leto 1985, saj jim je peresnik NovoPen® popolnoma spremenil način injiciranja insulina.

Že davnega leta 1925 je Novo – družba, ki se je pozneje z družbo Nordisk združila v Novo Nordisk – predstavila svoj prvi pripomoček za dajanje insulina, brizgo Novo. Resnični preobrat pa se je pri pripomočkih za injiciranje zgodil šele 60 let pozneje s peresnikom NovoPen®. Prvotni NovoPen®, ki je danes oblikovalska ikona, je bil prvi peresnik, ki je omogočal točno, praktično in skoraj neboleče injiciranje insulina.

Vse odtlej družba Novo Nordisk nadaljuje pionirsko pot novih in priročnejših sistemov za dajanje insulina ter tako osebam s sladkorno boleznijo lajša vodenje bolezni.

DIA/13/10, februar 2013

NovoPen® je zaščitena blagovna znamka v lasti družbe Novo Nordisk A/S, Danska.

Proizvajalec medicinskih pripomočkov: Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880 Bagsvaerd, Danska.
Za več informacij se obrnite na: Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana,
T 01 810 8700, F 01 585 19 19, E info@novonordisk.si, S www.novonordisk.si, **www.novonordisk.com**

