

ABCzdravja

September 2016

Leto 11
Številka 8

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

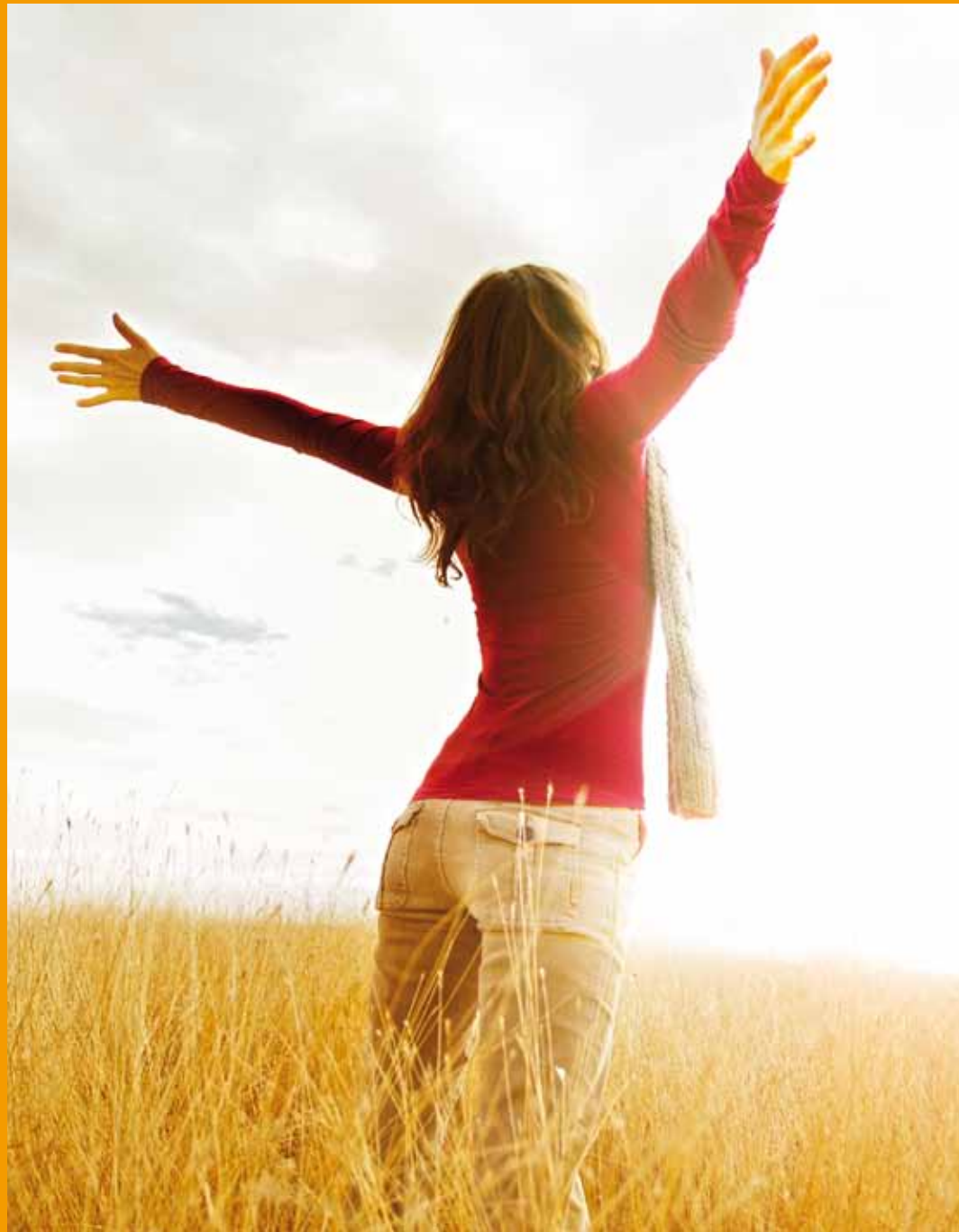
Katere bolezni
lahko pričakujemo
v jeseni?

Krvavenje dlesni –
ne prenehajmo
s čiščenjem

Demenca
zaznamuje
vso družino

Učne težave so
lahko povezane
s slabim vidom

Osteoporoza
in šport



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

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



Ustvarjajte
z revijo Unikat!
www.unikat.si

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

CARDIOVASC[®] plus

EDINSTVENE
**OMEGA-3
PLUS**

10 AKTIVNIH UČINKOVIN

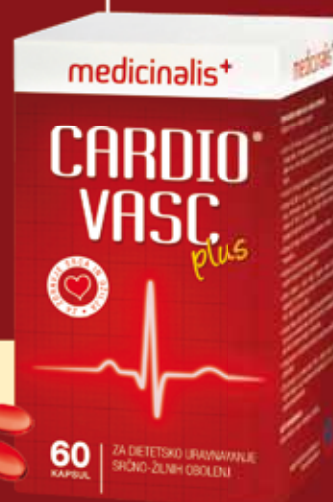
ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov



10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli

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

ZA DIETETSKO URAVANJANJE
SRČNO-ŽILNIH OBOLENJ



1. OMEGA-3 iz
antarktičnega
krilovega olja:

- brez vonja
in okusa
- visoka
biorazpoložljivost
- izboljša LDL
za 32 %
- izboljša dober
HDL za 44 %
- izboljša
trigliceride
za 11%

2. FOSFOLIPIDI
3. ASTAKSANTIN
4. KOENCIM Q10
5. MAGNEZIJ
6. ŽELEZO
7. VITAMIN B6
8. VITAMIN B12
9. SELEN
10. CINK

* Vg. Evaluation of the Effects of Nigella Arvensis Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Abern Med Rev 2004; 118): 420-426

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

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

PODARA ŠTEVILKA
080 50 02
www.pancardio.si

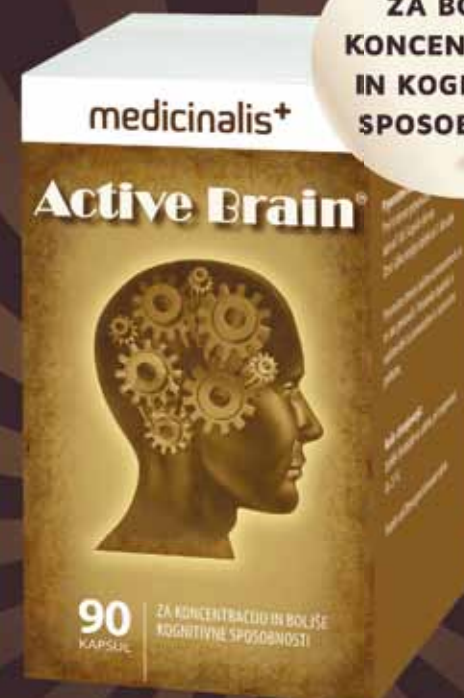
Rešite se pozabljivosti!

- ⚙ raztresenost
- ⚙ slaba koncentracija
- ⚙ starostna pozabljivost

Active Brain[®] ZARES POMAGA!

Odlične izkušnje slovenskih
uporabnikov to potrjujejo!

ZA BOLJŠO
KONCENTRACIJO
IN KOGNITIVNE
SPOSOBNOSTI!



Vsebuje vse, kar znanstveniki priporočajo ZA AKTIVNE MOŽGANE:
DHA, EPA, GLA, vit. B6, B12, folno kislino, Mg, Zn)

www.aktivnimozgani.si

panakea
Zdravila za vas in vašo družino

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!



Hospic
Slovensko društvo

Pošljite ključno besedo
HOSPICS na 1919
in prispevali boste 5 EUR za
delovanje društva.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije. Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.hospic.si

Slovensko društvo hospic že več kot 20 let skrbi za umirajoče in njihove svojce.

Da bomo tu, ko nas boste potrebovali.

Podprite tudi žalujoče otroke na vseslovenskem taboru na:
SI56 05100-8010047155, sklic: SI 131804

za levjestrčne www.hospic.si

BREZPLAČNA OBLAVA

ZAUPNI TELEFON
116 123



SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN



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



Pomoč zasvojenim osebam
in njihovim svojcem

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



Vsebina revije

- 4 ABC zdravja – Novice
- 5 Katere bolezni lahko pričakujemo v jeseni?
- 8 Pripravimo se na jesen
- 11 Kaj se s tabo dogaja?!? Menopavza!
- 14 Glistavost – pomembna je dobra higiena rok
- 16 Demenca zaznamuje vso družino
- 19 S starostjo neizogibna
- 22 Krvavenje dlesni - ne prenehajmo s čiščenjem
- 25 Suha koža in nega
- 28 Očesna bolezen, ki je lahko zelo nevarna
- 30 Bolj zdravi kot bomo, bolje bomo slišali
- 33 Učne težave so lahko povezane s slabim vidom
- 36 Pnevmonokoki – z njimi si delimo telo in bolezni
- 40 Osteoporoza in šport
- 42 Zelene strani
- 46 Začnimo počasi

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Kolofon

Letnik 11, številka 8,
september 2016

Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880

Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si

Spletni naslov: www.abczdravja.si

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

**Opozorilo, ki velja za članke o zdrav-
vilih, 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 zdravlila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko preso-
ja le pooblaščen zdravnik. Dodatne
informacije dobite pri svojem zdrav-
niku ali farmacevtu.«

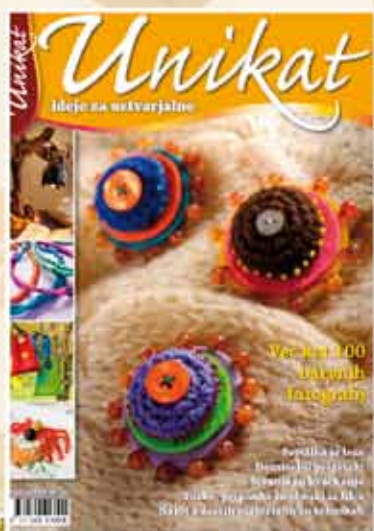
Uredništvo ne odgovarja za vsebi-
ne, ki so navedene v oglašnih spo-
ročilih. V reviji so podana mnenja
avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat

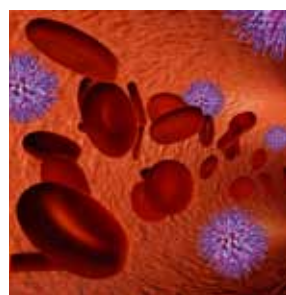


www.unikat.si

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

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Izbruh kolere v Srednjeafriški republiki

Svetovna zdravstvena organizacija je 11. avgusta objavila poročilo o izbruhu kolere v vaseh na obrežju reke Oubangui v Srednjeafriški republiki. Ko

govorimo o 46 okuženih in 13 smrti zaradi okužbe, so to že skrb vzbujajoče številke. Kolera je črevesna nalezljiva bolezen, ki jo povzroča bakterija *Vibrio Cholerae*. Zanje sta značilni vodena driska in bruhanje. Kolera je sicer endemična na tem področju, se pa zaradi narave bolezni bojimo epidemičnega izbruha.



Svetovni dan srca

29. septembra bomo tudi letos praznovali svetovni dan srca. Z ozaveščanjem prebivalcev si prizadevamo, da bi se do leta 2025 za 25 odstotkov znižala umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Srčno-žilne bolezni so vzrok številka ena umrljivosti na svetu in so vsako leto odgovorne za 17,5 milijona prezgodnjih smrti. Geslo letošnjega svetovnega dneva srca je "Dajmo življenju moč". Najpomembnejši dejavniki tveganja za razvoj teh bolezni so visok krvni tlak, visoke vrednosti holesterola v krvi, kajenje, stres, nezdrava prehrana, pomanjkanje gibanja, zato moramo vplivati predvsem nanje. Promocija skrbi za zdravje in zdrav življenjski slog bo tudi letošnje vodilo aktivnosti, ki jih bodo priredili ob svetovnem dnevu srca.

Analiza vsebnosti kemikalij in kovin v prostoživečih sladkovodnih ribah v Sloveniji

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je proučil rezultate analiz prostoživečih sladkovodnih rib v okviru monitoringa kemijskega in ekološkega stanja površinskih voda BIOTA 2012–2013. Vzorčeni so bili klen, potočna postrv in soška postrv ter štrkavec (v reki Dragonji). V ribah so bile izvedene analize nevarnih snovi, ki se lahko kopičijo v živih organizmih. Ribe so namreč tudi primeren indikator onesnaženosti okolja. Rezultati kažejo, da povprečne koncentracije kovin in elementov (živo srebro, kadmij, svinec, baker, cink, krom in nikelj) ne presegajo zakonskih mejnih vrednosti. Enako velja za vsebnost dioksinov in dioksinom podobnih PCB, bromiranih zaviralcev gorenja, ftalatov, organoklornih pesticidov, policikličnih aromatskih ogljikovodikov in organskih fosforovih spojin. Vendar pa analiza kaže, da nekatere ribe v določenih delih rek niso varne za zdravje ljudi, če bi jih uživali dolgotrajno. Več si lahko preberete na spletni strani NIJZ.



Zasvojenost z igranjem računalniških iger med slovenskimi osmošolci

Nacionalni inštitut za javno zdravje je avgusta objavil rezultate študije, ki je preučevala, koliko časa naši osmošolci dnevno posvečajo igranju računalniških iger. Ugotavljajo,

da mladi dnevno v povprečju igrajo računalniške igre slabi dve uri, ob koncih tedna pa 2,5 ure. Igranje računalniških iger lahko postane zasvojenost. Po podatkih iz raziskave, ki je vključevala 1071 osmošolcev, jih je 2,5 odstotka zasvojenih z igranjem računalniških iger. Ti zaradi igranja iger presedijo za računalniškimi zasloni do 5,4 ure na dan med tednom in 6,9 ure dnevno ob koncih tedna.



Virus Zika povzroča artrogripozo pri novorojenčkih okuženih mater

Virus Zika, ki pri odraslih povzroča blago okužbo s simptomi, podobnimi gripi, je lahko zelo nevarna za novorojenčke okuženih mater. Znano je, da se taki novorojenčki rodijo z nerazvitimi možgani (mikrocefalija). Povezujejo jo tudi z artrogripozo. Artrogripoza je redka prirojena motnja, ki se izkaže s kontrakturami (zatrjenimi sklepi). Pojavlja se v različnih oblikah, vse od minimalne pa do hude gibalne oviranosti.



ABC

A Otroci so zaradi nerazvitega imunskega sistema bolj podvrženi nekaterim okužbam kot odrasli.

B Najpogostejše okužbe prizadenejo dihala in prebavila, pogoste so tudi izpuščajne nalezljive bolezni.

C Pomembno je preprečevanje z ustrežno higieno in s cepljenjem. Bolan otrok mora ostati doma.

Katere bolezni lahko pričakujemo v jeseni?

Jesen že trka na vrata in z njo so se naši otroci vrnili v šole in vrtce. Otroci sodijo v skupino občutljivejših oseb, saj njihov obrambni (imunski) sistem zaradi nerazvitosti še ne zmore kljubovati okužbam na enak način kot pri odraslih. Otroci so posledično dovzetnejši za okužbe. V tokratnem prispevku bomo govorili o boleznih, ki se značilno pojavljajo v otroštvu, ter izvedeli nekaj o njihovem zdravljenju.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Okužbe dihal

PREHLAD Navaden prehlad je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Otroci so glavni rezervoar virusov in za prehladom zbolijo tudi šest- do osemkrat letno. Otroci se okužijo od drugih otrok v vrtcih in šolah ter prenesejo okužbo v družino. Povzročitelji prehlada so virusi, ki se prenašajo z nosnim izločkom obolelega, neposredno in posredno preko predmetov ali rok ter po zraku. Dan do tri dni po stiku s povzročiteljem se prehlad izrazi s tekočim (vodenim) izcedkom iz nosu prozorne barve, zamašenim nosom, kihanjem, suhim kašljem, praskajočimi in pekočimi bolečinami v žrelu. Vročine navadno ni, razen pri majhnih otrocih. Nekateri so tudi hripavi, imajo razpokano

kožo ob nosu, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, tožijo o glavobolu in bolečinah v mišicah. Prehlad traja teden do dva. Zdravljenje prehlada je simptomatsko: počitek, hrana, bogata z vitamini, ustrezna hidracija, zdravila za nižanje telesne temperature, če je ta nad 38,5 °C, ter inhalacije s fiziološko raztopino za izboljšanje prehodnosti nosu. Najboljša je preventiva. Otroci s prehladom naj ne hodijo v vrtec oz. šolo. Tako bolnik kot osebe, ki pridejo v stik z njim, naj si pogosto umivajo roke. Otrok naj kiha in kašlja v rokav oz. v robček in ne v prostor.

VNETJE ŽRELA (faringitis) Pri občutljivih ljudeh se že vsak prehlad razširi na žrelo, zato prehlad in vnetje žrela pogosto sovpadata. Pekoče, praskajoče bolečine v žrelu, pogosto izcedek iz nosu, telesna temperatura, ki je ali pa ni povišana, so značilnosti vnetja žrela. Glede na to, da je vnetje žrela lahko virusnega ali bakterijskega izvora, je pomembno, da vemo, kako ju razlikujemo. Pri bakterijski okužbi so namreč prisotni še gnojni izmeček (pri virusni okužbi je ta prozoren) in splošni znaki: povišana telesna temperatura, slabo počutje, utrujenost, oslabelost, bolečine v mišicah. Vnetje žrela traja tri do sedem dni. Zdravimo ga simptomatsko, torej lajšamo bolečine, znižujemo telesno temperaturo, krepimo imunski sistem, poskrbimo za ustrezno prehrano in dobro higieno. Obisk zdravnika ni potreben. Pri bakterijski okužbi, ki je

sicer redka, pa je potrebno dodati še ustrezen antibiotik. Kadar je otrok bolan, naj ostane doma, saj s tem preprečujemo širjenje okužb na druge otroke.

ANGINA je vnetje nebnic (tonzil). Najpogostejši povzročitelj gnojne angine je piogeni streptokok, ki se prenaša s tesnim stikom (večji delci žrelnega izločka). Lahko, vendar redkeje, so povzročitelji angine tudi virusi. Značilna angina se začne nenadno z mrzlico, povišano telesno temperaturo, bolečim požiranjem, praskajočim občutkom v žrelu, slabim počutjem, utrujenostjo. Pri pregledu so nebnice povečane, če je povzročitelj streptokok, so obložene z belimi oblogami. Ob tem pa je pordelo tudi žrelo, tipne so povečane podčeljustne bezgavke. Zdravnik postavi diagnozo s pomočjo brisa žrela in v primeru, da gre za gnojno angino, zdravi z antibiotiki. Sicer je terapija simptomatska.

VNETJE GLASILK (laringitis) Hripavost, lahko popolna izguba glasu ali pa znižan ton glasu, suh kašelj, bolečine v žrelu. To so znaki prizadetosti grla oz. glasilk. Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti, je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, takrat je potrebna nujna obravnava pri zdravniku. V 90 odstotkih laringitis povzročajo virusi (najpogostejše parainfluence) ter tudi virusi, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»Otroci s prehladom naj ne hodijo v vrtec oz. šolo. Tako bolnik kot osebe, ki pridejo v stik z njim, naj si pogosto umivajo roke. Otrok naj kiha in kašlja v rokav oz. v robček in ne v prostor.«



znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: molčanje, počitek, zadosten vnos tekočin ter hrane, bogate z vitamini.

KRUP (laringotraheobronhitis) je virusna bolezen otrok, ki se kaže s povišano telesno temperaturo, težkim dihanjem in ugrezanjem medrebrnih prostorov, piskanjem ob vdihu ter značilnim lajajočim kašljem in sli-njenjem. Simptomi krupa se običajno pojavijo ponoči in se poslabšajo, če je otrok razburjen ali joka. Starši, pozor, morda bo nujen takojšen obisk zdravnika, saj bo otrok potreboval inhalacije.

VNETJE SREDNJEGA UŠESA (otitis media) Je najpogostejše bakterijsko vnetje pri majhnih otrocih, najpogostejše v starosti od šest mesecev do dveh let. Pogostejše se ponavlja pri dečkih, nedojenih, otrocih, ki so v vrtcu, otrocih kadičev. Najpogostejše ga sicer povzročajo virusi, vendar pa bakterijsko vnetje lahko okvari bobnič, zato je pomembno, da ga znamo prepoznati. Značilni klinični znaki so bolečine in občutek tekočine v ušesu, izcedek iz ušesa, slabši sluh. Lahko so prisotni še povišana telesna temperatura, nespečnost, jokavost, zaspanost, vrtoglavica, šumenje v ušesu. Pri pregledu ugotovimo pordel bobnič, ki je zgodnji, ampak nezanesljiv znak. Do spontanе ozdravitve pride pri 60 odstotkih bolnikov (virusna okužba, pri kateri je izcedek iz ušesa prozoren), v primeru bakterijske okužbe, za katero sta značilna gnojni izcedek iz ušesa in povišana telesna temperatura, je potrebna zdravniška obravnava za uvedbo antibiotika. Pomembno je preprečevanje – inhalacije s fiziološko raztopino pri otroku z neprehodnim nosom, na voljo je tudi brezplačno cepivo proti pnevmokoku.

AKUTNI BRONHITIS je okužba sapnika in manjših dihalnih poti, ki mu je po navadi pridruženo tudi vnetje zgornjih dihalnih poti. Največ obolenj se pojavi januarja in februarja. V 90 odstotkih gre za virusno okužbo, bakterije pa so redko vzrok. Vodilni znaki so suh, dražeč in dolgotrajen kašelj (najpogostejše traja dva do tri, lahko tudi osem tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Glede na to, da je večina bronhitisov virusnega

izvora (kar prepoznamo po prozornem izpljunku), je terapija ponovno le simptomatska, tj. počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja ter bronhodilatatorji –zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik je potreben v primeru bakterijske okužbe (tj. pri gnojnem izpljunku).

BRONHIOLITIS Je vnetje najmanjših dihalnih poti. Značilno je predvsem za otroke v prvih dveh letih starosti, pogostejše pri otrocih, ki so nagnjeni k alergijam, nedojenih, rojenih mladim materam, tistih, ki bivajo v natrpanih stanovanjih in onesnaženem zraku. Bronhitis se pojavlja pozimi in zgodaj spomladi. Najpogostejša povzročitelja sta respiratorni sincicijski virus in virus parainfluence. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvlečenjem mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost/zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. V primeru težkega dihanja je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zniževanje telesne temperature.

PLJUČNICA Značilna, doma pridobljena pljučnica se kaže z nenadnim začetkom z mrzlico, visoko telesno temperaturo, kašljem z gnojnim izpljункom, hitrim dihanjem, hitrim srčnim utripom. Nekateri otroci pa se na okužbo lahko odzovejo povsem drugače: boli jih trebuh, bruhaajo, so zaspani ali pa nespeči, nerazpoloženi, odklanjajo hrano in tekočino. Starši morajo biti pozorni predvsem na znake dehidracije (suha usta, manjše izločanje urina, temnejši urin). Okuženi otroci s kašljem in smrkanjem razširjajo bakterije ter viruse v okolico, zato je pomembno, da bolni ostanejo doma. Pri diagnozi nam pomaga klinični pregled, za katerega so značilni dihalni fenomeni nad pljuči ter rentgenski posnetek pljuč. Najpogostejši povzročitelji so bakterije, zato je uvedba antibiotika nujna, v primeru težkega dihanja akutno dobijo inhalacije. Da se bo vaš otrok čim hitreje pozdravil, svetujejo še ukrepe za izboljšanje splošne odpornosti.

Otroške nalezljive bolezni z izpuščaji

ŠKRLATINKA je bolezen, ki se prenaša s tesnim stikom (kapljično, preko poškodovane kože, z zaužitjem okužene hrane). Gre za bakterijsko okužbo, ki se kaže z bolečinami v žrelu, bolečim požiranjem, vročino in bruhanjem. Žrelo je na začetku bolezni izrazito rdeče, jezik obložen, kasneje pa postane malinast. Otečajo lahko bezgavke. Srbeči izpuščaji se najprej pojavijo na vratu, na notranji strani stegen in včasih na konicah prstov, nato se razširijo po celem telesu.

Potrebna je čimprejšnja uvedba antibiotika, zato ne odlašajte z obiskom zdravnika. Zboleti so kužni še 24 ur po zaužitju antibiotika.

OŠPICE so otroška nalezljiva bolezen. Virus se prenaša kapljično, oseba je kužna štiri dni pred izbruhom izpuščaja ter šest dni po izbruhu izpuščaja. Za bolezen so značilni trije stadiji: začetek okužbe je neznačilen – zvišana telesna temperatura, suh kašelj, pordele veznice oči, izcedek iz nosu, izguba apetita. Tretji dan se pojavijo bele pikice na sluznici jezika in po ustni sluznici (t. i. koplikove pege). Nato temperatura naraste na 40 °C, znaki okužbe zgornjih dihal se intenzivirajo. Pojavi se izpuščaj rdečkaste barve, najprej za ušesi, nato pa se razširi na obraz, vrat in prsni koš. Drugi dan se razširi na telo, tretji dan pa na spodnje okončine. Po istem vrstnem redu izpuščaj izgine v štirih dneh od pojava. V zadnjem stadiju bolezni temperatura pade, kašelj se umiri. Na mestih izpuščaja še približno deset dni ostanejo rjave pege. Zdravljenje je nespecifično, simptomatsko. Najboljša preventiva je cepljenje. Prebolela bolezen pa zagotavlja trajno imunost.

NORICE (vodene koze) so nalezljiva izpuščajna bolezen, ki jo povzroča virus varičela zoster. Povzročitelj se nahaja v mehurčkih izpuščaja. Bolezen se prenaša neposredno s kužnimi kapljicami, z vdihavanjem zraka. Okužba zapuša trajno imunost, ob padcu imunske odpornosti pa se okužba z varičelo izrazi kot pasavec (herpes zoster). Bolezen se začne s povišano telesno temperaturo, slabim počutjem, nato se pojavijo izpuščaji, ki so sprva v nivoju kože, nato se dvignejo, iz njih nastanejo mehurčki, ki počijo, nato se posušijo in spremenijo v kraste. Izpuščaji se največkrat pokažejo na obrazu, po lasišču ter se širijo od zgoraj navzdol. Izpuščaji pridejo v zagonih. Otrok je kužen, dokler se ne posuši zadnji mehurček. Specifičnega zdravila ni. Ob intenzivnih simptomih je smiselno sprejti proti srbežu. Če otrok težko zaspi, se svetuje antihistaminik, nekateri pa priporočajo kopeli v hipermanganu.

RDEČKE Virus rdečk se zadržuje v zgornjih dihalnih poteh in se kot kapljična infekcija širi med ljudmi. Okužbe z virusom rdečk se bojimo predvsem v času nosečnosti, saj povzroča letalne okvare ploda, če se nosečnica okuži v prvem tromesečju nosečnosti. Kasnejša okužba v nosečnosti povzroča okvare, kot so slepota, prirojene srčne napake,

okvara sluha, nenormalen razvoj kognitivnih sposobnosti. Virus se iz zgornjih dihal izloča že tri do pet dni pred pojavom simptomov ter še pet dni po izbruhu bolezni. Bolezen ima dva stadija. Začne se z blagimi kataralnimi znaki: povišanje telesne temperature, izcedek iz nosu, pordele očesne veznice, povečane bezgavke za ušesi ter na zatilju. Povečana je tudi vranica. V drugi fazi se pojavi izpuščaj na zatilju, čelu, obrazu, trupu in okončinah, ki je svetlo rdeč, lisast in nezlivajoč. Po treh dneh izpuščaj zbledi, povečane bezgavke pa so tipne še dva do tri tedne po preboleli bolezni. Svetuje se počitek, primerna hidracija ter uživanje lahke hrane. Najboljša preventiva je cepljenje.

PETA OTROŠKA BOLEZEN (*Erythema infectiosum*) Je virusno obolenje, ki se prenaša s kapljično infekcijo, preko dihal. Zbolevalo predvsem otroci med četrtnim in desetim letom starosti, spomladi. Virus prizadene celice rdečega kostnega mozga, zato se lahko v fazi prebolevanja bolezni pojavi blaga do zmerna slabokrvnost.

V prvi fazi (t. i. prodromalno obdobje) se otrok dva do štiri dni slabo počuti, ima povišano telesno temperaturo ter je zaripel v obraz (t. i. oklofutan obraz). V izpuščajnem obdobju se pojavi izpuščaj v nivoju kože, ki se širi z vratu na ramena ter stranske dele trupa, nato na pregibe okončin, postane mrežast in se spreminja s temperaturo okolja. V desetih do štirinajstih dneh izgine. 10–30 odstotkov otrok ima bolečine v sklepih, redki tudi vnetje sklepov. Specifičnega zdravljenja ni, potreben je počitek.

ŠESTA OTROŠKA BOLEZEN (*Exanthema Subitum - Roseola Infantum*) Zbolevalo predvsem dojenčki (do enega leta, pogostejše dečki). Pojavlja se sporadično in epidemično vse leto, pogostejše pa spomladi in v jeseni. Prenaša se s slino. Bolezen se na začetku (prodromalno obdobje, dva do tri dni) kaže s povišano telesno temperaturo do 40 °C, razdražljivostjo, kašljem, drisko, oteklimi vekami, izbočeno veliko mečavo. Tretji dan telesna temperatura pade, nato se pojavi izpuščaj na vratu in trupu, ki izgine v enem do štirih dneh. Povečane so vratne bezgavke, na mehkem nebu in jezičku pa se pojavi rdeč izpuščaj (enantem). Zdravljenje je nespecifično in simptomatsko: v času povišane telesne temperature dajemo otroku veliko tekočine, zdravila, ki znižujejo telesno temperaturo, otrok naj počiva.

Črevesne nalezljive bolezni So bolezni, med katere spadajo okužbe s hrano, nalezljive driske, griža, hepatitis, salmoneloze, okužbe s črevesnimi zajedavci itn. Lahko so resna, življenje ogrožajoča stanja. Prenos poteka z zaužitjem povzročiteljev s hrano, vodo ali preko okuženih predmetov. Otroci, ki imajo drisko in bruhanje, morajo ostati doma, v vrtec grejo lahko ponovno, ko je od zadnjega bruhanja ali odvajanja tekočega blata minilo vsaj 24 ur. Črevesne okužbe pri otrocih potekajo huje kot pri odraslih. Nadvse pomembno je preprečevanje teh bolezni: predvsem umivanje rok, pre-

skrba s higiensko neoporečno pitno vodo in hrano, higiensko odstranjevanje odpadkov. Črevesne bolezni pri otrocih lahko povzročajo hudo dehidracijo ter posledično smrt, zato morajo starši poskrbeti za ustrezno hidracijo, če pa otrok nikakor ne zadrži nobene tekočine v sebi, je nujen obisk zdravnika. Svetuje se uporaba hidracijskih praškov in probiotičnih kapljic.

ROTAVIRUS Okužba se kaže z drisko, bruhanjem, krči v trebuhu, povišano telesno temperaturo. Otroci lahko kašljajo in imajo izcedek iz nosu. Rotavirusne driske potekajo v epidemijah. Pogosto zbolijo novorojenčki, dojenčki in majhni otroci, pri starejših ima okužba blažji potek. Povzročitelj se prenaša fekalno-oralno (neposredno z umazanimi rokami ter posredno z okuženimi predmeti). Virusi so zelo odporni na večino čistil in mnoga razkužila, uničijo jih alkoholna in klorova razkužila. Zelo dolgo se zadržujejo na rokah, trdih površinah in celo v vodi. Preventiva je cepivo proti rotavirusni okužbi.

OKUŽBE Z ZAJEDAVCI Zajedavci so živali, ki živijo na človekovi koži ali na živalih, v prebavilih ali drugih organih, kjer se hranijo na račun gostitelja, pijejo telesne sokove in gostitelju škodujejo. Najpogostejše okužbe z zajedavci pri otrocih so okužbe z navadno glisto, podančico in pasjo trakuljo. Za preprečevanje okužbe se moramo posluževati naslednjih ukrepov: psom preprečimo dostop do otroških igrišč oz. peskovnikov, po božanju psa si vedno umijmo roke, preprečujemo neposreden stik slin psa z otrokom, dobro operimo sadje in zelenjavo ter okuženega otroka ne vozimo v vrtec.

PODANČICA je 1 cm dolg zajedavec, ki živi v človeškem debelem črevesu in leže jajčeca v okolici danke. Posledično povzroča srbenje, tako pridejo jajčeca na roke, predvsem za nohte. Ko se dotaknemo ust, prenašamo jajčeca v usta in od tam v želodec in črevo. Gre torej za zelo hitro okužbo. Zdravljenje poteka z zdravljenjem proti zajedavcem, potrebno je tudi zdravljenje ožjih družinskih članov.

NAVADNA GLISTA je do 30 cm velik zajedavec, ki se nahaja v tankem črevesu, kjer samica leže jajčeca. Z izločki jajčeca pridejo v zemljo, iz prepustnih greznic tudi v vodo.

Da se jajčeca lahko naprej razvijajo, morajo biti vsaj dva do tri tedne v zemlji. Človek se lahko okuži z zelenjavo in sadjem, ki ni dobro oprano, ali z jajčeci onesnaženo vodo. Iz črevesa ličinke vdrejo v kri ter se z njo razširijo po telesu (iz jeter v srce in nato v pljuča). Ličinke medtem rastejo, iz pljuč ne morejo skozi tanke žile, temveč jih predrejo in nato potujejo iz pljučnih mehurčkov po sapniku navzgor do žrela. S slino jih pogoltnemo največkrat med spanjem. Nato potujejo iz želodca v tanko črevo, kjer se razvijejo v odrasle gliste. Samica lahko znese do 200.000 jajčec na dan. Krog je sklenjen. Zboleli otroci so nemirni, blede, slabo napredujejo. Občasno jim smrdi iz ust, v grlu in nosu jih srbi. Diagnozo postavimo z dokazom jajčec ali odraslih živali v iztrebkih, potrebno je zdravljenje z antiparazitikom.

PASJA TRAKULJA v nasprotju z navadno človeško glisto človeku škodi na stopnji ličinke, končni gostitelj je pes. Vmesni gostitelj (človek) se okuži z jajčeci okuženim sadjem in zelenjavo, s peskom in preko rok, če so prišli v stik z blatom okuženega psa. Ko vmesni gostitelj zaužije jajčeca, se iz njih razvijejo ličinke, ki se iz črevesa preko krvi prenesejo po vsem telesu v jetra, pljuča, možgane, ledvica in druge organe. Iz ličink nastane mehurnjak, ki lahko v nekaj letih zraste do velikosti otroške glave. Odrasla trakulja se lahko razvije le, če z mehurnjakom okuženo meso vmesnega gostitelja požre pes, lisica ali volk. Znaki okužbe se pojavijo šele po petih do dvajsetih letih ali nikoli in so posledica pritiska rastočega mehurnjaka na sosednja tkiva.

Kdo vam lahko pomaga?

SOLNI ZAKLAD KRANJ

Škofjeloška 20, Kranj – Stražišče
031 790 602, www.solni-zaklad.si

Solne terapije za otroke in odrasle – krepijo imunski sistem, zmanjšujejo pogostost obolenj in čistijo dihalne poti ter lajšajo težave pri boleznih dihal, alergij in kožnih obolenj.

ABC mozaik

Že 10.000 zadovoljnih uporabnikov ionske zobne ščetke Ionska zobna ščetka IONIKA, ki zaradi patentirane tehnologije z ionizacijo učinkoviteje odstani zobne obloge, je dosegla prvo večjo prelomnico in navdušila že 10.000 uporabnikov v Sloveniji. Poleg kvalitete, ki se odraža v bolj čistih zobeh in počasnejšem nabiranju zobnega kamna, jo odlikuje njena priročnost, saj je tiha, ne vibrira, ne potrebuje napajanja, učinkuje pa tudi brez zobne paste. Več o IONIKI in prodajnih mestih najdete na www.ionika.si



Vismed – vlažilne kapljice za oči vsebujejo naravno in našemu telesu lastno molekulo – hialuronat. Hialuronat na naraven način zagotavlja dolgotrajno stabilizacijo solznega filma, dobro se obdrži na očesni površini, zadržuje vodo in hkrati deluje mazljivo. Vaše oči navlaži in jih ščiti.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Močan imunski sistem nas bo obvaroval pred nevarnimi okužbami.

B Kronični stres je eden najmočnejših zaviralcev imunskega sistema

C Imunski sistem krepimo celo leto, pomembna je preventiva.

Pripravimo se na jesen

Zdrav imunski sistem zagotavlja uspeh pri boju proti okužbam. V jesenskih in zimskih mesecih smo virusnim in bakterijskim okužbam bolj izpostavljeni, saj se pogosteje zadržujemo v zaprtih prostorih, zato nastane več stikov z okuženimi ljudmi. Dodatno pripomore k zbolevanju tudi okrnjena imunska odpornost, ki je v tem letnem času na preizkušnji zaradi t. i. stresogenih dejavnikov, kot so hladnejše vreme, neugodno hormonsko stanje zaradi kratkega dneva, poslabšanje telesne zmogljivosti zaradi manj intenzivne telesne aktivnosti. Obrambni sistem krepimo z zdravim življenjskim slogom skozi celo leto. Nikoli ni prepozno, morda vam bo nekaj nasvetov pomagalo, da boste lažje kljubovali pretečim nevarnostim.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kako se okužimo? Največ stikov z okuženo osebo je preko rok. Pri brisanju nosu se naše roke okužijo z izločkom, nato naša roka s prijemanjem predmetov preda mikrobe naprej osebam, ki se jih primejo. Umivanje rok in navada, da jih ne dajemo v usta, veliko pomaga pri preprečevanju okužb. Drugi način prenosa okužb je kapljični, pri katerem pride oseba v stik s kapljicami, ki jih okuženi izkašlja in izkhiha. Prenos okužbe po zraku poteka

z drobnimi delci okuženih kapljic, ki ostanejo v zraku zelo dolgo, ali z delci prahu, ki vsebujejo povzročitelja bolezni. Zadnja vrsta prenosa je preko posrednika, ki so običajno živali (komarji, klopi, muhe, miši ...).

Kako deluje imunski sistem? Naloga imunskega sistema je, da brani telo pred vdorom mikrobov ter da uniči tujke, ki se uspejo prebiti vanj. Oblikuje ga več kot sto milijonov imunskih celic in zapleten sestav organov, celic in molekul. Ko telo pride v stik s tujim organizmom, se aktivira imunski sistem, kar pomeni nastanek milijonov novih imunskih celic. Za učinkovito delovanje teh zapletenih procesov so potrebne precejšnje zaloge hranil, zlasti beljakovin, vitaminov in mineralov. Pri tistih, ki teh zalog nimajo, njihov imunski sistem ne more uspešno premagati okužbe in čas ozdravitve se podaljša. V času okužbe je hormonsko stanje v telesu podobno ekstremnemu stresu, kar bolnemu daje občutek utrujenosti, oslabelosti, zaspanosti, hkrati pa se zmanjšajo potrebe po hrani, pijači, gibanju in družabnih stikih. To ima svoj smisel, saj nas prisili, da med boleznijo počivamo in s tem pomagamo organizmu in imunskemu sistemu.

Stres vpliva na imunskega odpornost. Kronični stres je eden najmočnejših zaviralcev imunskega sistema in nanj deluje podobno zaviralno in škodljivo kot kronična vnetja. Obvladovanje stresnega stanja je zato bistveno za zdravo odpornost. Zelo učinko-

vita je telesna dejavnost. Telesni napor preko svojih meja zmogljivosti pa nasprotno prinese le dodaten stres, ki nas izčrpa. Poleg telesnega počutja je ključno še duševno stanje. Na splošno pa vse, kar vpliva na živčevje in hormonsko ravnovesje, zaradi povezanosti vpliva tudi na imunski sistem.

PREVENTIVA

1. Zdrava prehrana Imunski sistem deluje razmeroma optimalno, če ima na voljo vse potrebne snovi za svoje delovanje. Snovi za delovanje imunskega sistema seveda dobimo z ustrezno prehrano. Če ne uživamo take hrane, da bi organizem iz nje pridobil vso potrebno energijo in gradbene snovi, naša odpornost seveda pade. Nekateri so omejeni pri doseganju ustrezne pestrosti hranil zaradi bolezni, slabih navad, neizobraženosti, revščine. Predvsem pa vsaka dieta, ki omejuje določene vrste prehrane, oži prehransko pestrost in s tem zmanjša možnost, da telo samo izbere ustrezna hranila. Vse omejevalne diete morajo biti zato dobro premišljene in načrtovane.

Prehrana naj bo raznovrstna, bogata z vitamini, minerali in esencialnimi maščobnimi kislinami. Sadje in zelenjava sta bogat vir vitaminov C in E, železa, kalcija ter drugih antioksidantov, ki krepijo naše zdravje.

Pomaranče, mandarine, grenivke, jabolka, hruške in kivi so jesensko sezonsko sadje, ki ponuja bogato paleto zdravih mikroelementov. Esencialne maščobne kisline najdemo v oreških, olivnem olju, ribah. Slednje so tudi bogat vir vitaminov C in E, železa in drugih hranljivih snovi. Če ne marate sadja oz. zelenjave, ju lahko zmiksate v okusen, hranljiv in z vitamini bogat sok. Najbolj zdrava pijača je voda. Otroci pa za razvoj kosti in zob potrebujejo še mleko.

2. **Gibanje** Potrebujemo ga vsi: otroci, odrasli in starejši. Naj ga bo čim več na svežem zraku v naravi. Otroci potrebujejo še več gibanja kot odrasli, saj gibanje pozitivno prispeva tudi k razvoju kostno-mišičnega sistema. Poskrbimo tudi za ustrezno obleko in obutev, ki naj bo primerna letnemu času.
3. **Spanec** Odrasli potrebujemo dnevno 7–8 ur spanca, največ ga potrebuje novorojenček – do 18 ur dnevno, dojenčki 12–13 ur in predšolski otroci do 10 ur.
4. **Cepljenje** stimulira imunski sistem specifično, saj izzove točno določen odziv proti točno določenemu povzročitelju. S cepljenjem lahko še pred okužbo izzovemo nastanek protiteles, proti povzročiteljem gripe, davice, ošpic, rdečk ... Predvsem otroci in starejši so dovzetnejši za nekatere okužbe. Zdravstveni delavci svetujejo, da se otroke cepi po programu. Obstajajo tudi neobvezna cepljenja proti pnevmokoku, rotavirusni okužbi, klopnemu meningoencefalitisu in gripi. Starejšim ter ljudem, ki se zdravijo zaradi kroničnih bolezni, prav tako svetujejo cepljenje proti pnevmokoku in gripi.
5. **Dojenje** Materino mleko je popolnoma prilagojeno otrokovim biološkim potrebam. Do starosti šestih mesecev svetujejo polno dojenje, nato pa dojenje s hkratnim uvajanjem drugih vrst goste hrane do konca prvega leta, lahko tudi dlje. Dojenje dokazano zagotavlja optimalen telesni in duševni razvoj, dojeni otroci pa tudi

»Največ stikov z okuženo osebo je preko rok. Drugi način prenosa okužb je kapljični, pri katerem pride oseba v stik s kapljicami, ki jih okuženi izkašlja in izkiha.«



manj pogosto kot nedojeni otroci zbole vajo za okužbami prebavil in dihal v prvem letu starosti ter imajo manjše tveganje za pojav nekaterih kroničnih bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih. Materino mleko je bogat vir beljakovin, mineralov, vitaminov, protiteles in imunskih celic. Ker pa je sestava materinega mleka odvisna od materine prehrane, se svetuje, da mlada mamica skrbi za zadosten vnos vseh hranil (vitaminov, mineralov, beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov).

6. **Opustite kajenje** Dejstvo je, da je kajenje velik dejavnik tveganja za nastanek in hujši potek srčno-žilnih bolezni (ateroskleroza in z njo povezani zapleti), možgansko-žilnih bolezni (možganska kap, srčni infarkt), kronične obstruktivne pljučne bolezni in pljučnega raka. Kajenje neposredno okvarja tkiva in organe, hkrati pa slabi imunski sistem, da se telo težje bori proti poškodbam.

dnevno zaužijmo zdrav obrok svežega sadja in zelenjave. V primeru povišane telesne temperature posežemo po zdravilih za zniževanje telesne temperature, v primeru bolečin uporabimo analgetik, pri bakterijski okužbi pa bo potreben antibiotik. Pri črevesnih okužbah, ki se kažejo z drisko in bruhanjem, priporočajo dodatek probiotikov, saj ti delujejo zaščitno na črevesno sluznico. Bolan otrok ali odrasla oseba potrebuje počitek, dober spanec in primerno hidracijo s čajem z dodatkom limone. Na tržišču obstajajo tudi različna prehranska dopolnila, ki pomagajo okrepiti naš imunski sistem ter s tem hitreje premagati okužbo.

Kdaj je moteno delovanje našega imunskega sistema? Napake v delovanju imunskega sistema se kažejo s pogostejšim zbolevanjem za nalezljivimi boleznimi, osebe zbolijo za boleznimi, ki jih povzročajo nenavadni povzročitelji (okužbe z mikroorganizmi, ki so običajno neškodljivo prisotni na koži in sluznicah ter so del normalne flore), se dalj časa zdravijo za določeno boleznijo, pri njih bolezen poteka v hujši obliki, imajo kronične okužbe, so utrujeni in na splošno bolj občutljivi.

KURATIVA

Ko zbolimo, ostanimo doma, saj tako preprečimo prenos mikroorganizmov na druge osebe. Potrebujemo dovolj počitka. Vsako-



NOVO V PONUDBI!

Visokokakovostni brezglutenski izdelki Giusto

V današnjem času je vse več ljudi preobčutljivih na gluten. Priprava brezglutenske prehrane zahteva spremembo dosedanjih prehranskih navad. S prilagajanjem receptov lahko vsaka jed postane brezglutenska. Da bi vam olajšali pripravo brezglutenskih obrokov vam nudimo široko paleto brezglutenskih izdelkov blagovne znamke Giusto farmaceutske firme Giuliani. Giusto izdelki so zasnovani na stalnih raziskavah in inovacijah ter prehrano povezujejo z znanstvenimi spoznanji. Ponudba obsega 90 različnih artiklov brez glutena, nekateri od njih so tudi brez laktoze in brez sladkorja. Posebnost v ponudbi je brezglutenski kruh iz deglutinizirane pšenice, ki je patentiran izdelek.

Na našem trgu lahko najdete:

Testenine | Izdelke za zajtrk | Kruh in substitute | Mešanice mok | Kekse, pecivo

Izdelke lahko dobite v Merkatorju Maxi ali direktno od distributerja Pretti.

Za vse dodatne informacije se obrnite na: Pretti d.o.o., Nikola Tesla 12 a, 6250 Ilirska Bistrica, 051-219-791, pretti@iol.net

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Z IMUNOFITOM V ZDRAVO JESEN

valens



September je mesec velikih sprememb, saj poleg miselnih podvigov in vremenskih nihanj več prostega časa preživimo v zaprtih prostorih. Vedno se tveganju za virusne okužbe ne moremo izogniti, lahko pa skrajšamo čas trajanja viroz, tako da že prej poskrbimo za odpornost. Če kje, potem tu velja zlato pravilo, da je preventiva veliko boljša, cenejša in predvsem bolj zdrava kot kurativa.

Imunofit Junior - najboljše za vašega otroka

Odlično preventivno izbiro predstavlja izdelki Imunofit, saj vsebujejo naravne betaglukanke iz kvasovk, ki v kombinaciji z vitamini in drugimi hranili ugodno vplivajo na telesno odpornost. Imunofit Junior vsebuje 100 mg betaglukanov, najvišjo koncentracijo na slovenskem trgu. Dodan vitamin C deluje kot antioksidant številnih učinkov, povsem naraven vitamin D3 poskrbi za aktivacijo imunskega sistema in trdno okostje ter zobe, kar je v tem obdobju tako zelo pomembno. Ker so v prvih mesecih možgani zaradi miselnih obremenitev toliko bolj pod stresom, dodani cink pomembno prispeva k normalnemu delovanju kognitivnih funkcij.

Imunofit Junior omogoča enostavno odmerjanje, prilagojeno teži otroka, in je

odličnega okusa, ki zadovolji tudi najzahtevnejše. Primeren je tako za otroke, ki pogosto zbolevajo, kot odrasle, ki so jim ljubša prehranska dopolnila v tekoči obliki. Priporočamo nepretrgano jemanje vsaj 3 mesece, za boljši učinek pa skozi celotno obdobje prehladov in viroz.

Tudi odrasli potrebujemo preventivo

V jesensko-zimskem času je zelo pomembno, da za zdravje poskrbijo vsi člani družine kot tudi tisti, ki družin nimate. V nasprotnem primeru se viroze ponavljajo, prehladna obolenja se prenašajo z enega na drugega in kmalu lahko dobimo vtis, da smo celo zimo na bolniški.

Odrasli lahko za aktivno, zdravo in vitalno jesen in zimo poskrbimo s tabletami Imunofit, ki poleg visokega odmerka betaglukanov iz kvasa, vsebujejo tudi koencim Q10 z odlično absorpcijo, ter vitamin C, znan kot antioksidant, ki prispeva k delovanju imunskega sistema.



Izdelki Imunofit so plod slovenskega razvoja, narejeni v Sloveniji in dostopni v vseh lekarnah ter specializiranih trgovinah.

www.valens.si



ABC

A Menopavza ni bolezensko stanje, kljub temu pa lahko nestabilnost čustvovanja in razpoloženja pomembno vpliva na medosebne odnose.

B Dokler se hormoni ne ustalijo, je enkrat veliko estrogena, drugič malo – enkrat smeh, drugič jok.

C Prvi korak pomoči je stabilizacija hormonov.

Kaj se s tabo dogaja?!? Menopavza!



Intervju: asist. Arijana Turčin, dr. med.

Potenje, nespečnost, vaginalno srbenje, upočasnjena prebava, zmanjšan libido, bolečine v sklepih, celo depresija in še bi lahko naštevali. Kar nekaj težav, s katerimi se mora soočiti ženska nekje pri petdesetem letu starosti. Kako najlažje sprejme in lajša tegobe, jih morda lahko celo odpravi? To so ključna vprašanja, katerih odgovori lahko spremenijo kakovost življenja mnogim ženskam. Pri odgovorih nam je pomagala **asist. Arijana Turčin, dr. med., specialistka psihiatrije**, predstojnica Centra za izvenbolnišnično psihiatrijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj se dogaja z žensko duševnostjo, ko nastopi menopavza?

Po definiciji menopavza nastopi 12 mesecev po zadnji menstruaciji in označuje prenehanje menstrualnih ciklusov. Običajno nastopi med 40. in 50. letom starosti in je naraven biološki proces. Žensko telo se mora najprej v puberteti prilagoditi na spremembo v koncentracijah ženskih spolnih hormonov (estrogeni, progesteron), pri čemer prihaja do telesnih in duševnih sprememb. Po 30 ali 40 letih »izpostavljenosti« mesečnem nihanju koncentracij estrogenov in progesterona se mora telo ponovno prilagoditi na upad teh hormonov, kar običajno vpliva tudi na intrapsihično dogajanje pri ženskah. V puberteti je telo mlado, se šele razvija in se vendarle nekoliko lažje prilagaja, v menopavzi pa so pogosto prisotne že kakšne bolezni, zaradi česar je proces lahko zelo težaven, kar se kaže tudi v znižanju energetske opremljenosti, motnjah spanja, pojavijo se lahko tesnoba, depresivnost ter občutki izgube.

Če sva nekoliko bolj specifični, spremembe razpoloženja so lahko rečemo kar stalnica večine žensk, ki so prešle v menopavzo. Enkrat smeh, drugič jok. Zakaj?

Študije kažejo, da so estrogeni povezani z nevrotansmitorji, ki so prenašalci informacij v možganih. Estrogeni naj bi imeli različne učinke na serotonin in melatonin, vplivali naj bi na znižanje dopamina in zvišanje noradrenalina ter

endorfinov. To so zelo kompleksni procesi. Vse našete snovi so v učinkovanju med seboj zelo prepletene in vplivajo na razpoloženje. Dokler se hormoni ne ustalijo, je enkrat veliko estrogena, drugič malo – enkrat smeh, drugič jok.

Zakaj prihaja do nespečnosti in utrujenosti? Tudi občutek tesnobe je ena od pogosto orisanih težav žensk okoli petdesetih, ki se soočajo z menopavzo.

Vzroki za nespečnost v (peri)menopavzi so različni. Ponovno igra pomembno vlogo zmanjšana koncentracija hormonov. Višja raven spolnih hormonov, na kakršno so ženske prilagojene večino življenja pred menopavzo, ugodno vpliva na cikel budnost–spanje. Upad hormonov povzroča motnje spanja, med drugim nočno prebujanje. To je posledica tako posrednega vpliva na nenadno izločanje adrenalina, ki povzroči nenadno potenje in občutke vročine (»valunge«). Dodatno so ženske v tem življenjskem obdobju pogosto tudi pod povišanim vsakodnevnim stresom zaradi skrbi za družino in službo, pri čemer jim lahko kronično primanjkuje časa zase. Telesna zmogljivost se manjša, utrujenost lahko nastopi hitreje, še posebej če je človek nenaspan. Vloga v družbi se spremeni, otroci so odrasli ter bodisi zapuščajo dom bodisi ostanejo doma in s svojo nesamostojnostjo svoje matere dodatno obremenijo. Našteli smo samo nekaj obremenilnih

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»Svetujemo, da ženske poskusijo ugotoviti, kateri so tisti dejavniki, ki poslabšujejo počutje in sprožajo simptome, ter se jim izogibajo.«



situacij, ki so različne pri vsaki posameznici. Vse to ženske frustrira in jih spravlja v stisko, kakršne prej verjetno niso poznale, vsaj ne v takšni obliki. Ne smemo zanemariti tudi dejstva, da v teku življenja ženske pogosteje kot moški zbolevajo za razpoloženskimi motnjami, ne glede na menopavzo.

Kako si lahko ženske pomagajo v tem primeru? Kako se tudi sicer zdravijo v uvodu opisani simptomi menopavze?

Glede na to, da spolni hormoni vplivajo na nivo nevrottransmitorjev, ki so povezani z depresijo ali tesnobo, je običajno prvi korak stabilizacija hormonov, pri čemer lahko pride do izboljšanja razpoloženja in zmanjšanja tesnobe – »vihar« se vsaj malo umiri, lahko pa tudi popolnoma izzveni. To najpogosteje urejajo ginekologi. Če to ne zadošča, predpišemo še druga zdravila, običajno antidepresive. Pri izbiri zdravila se odločamo glede na simptome, ki pacientko najbolj bremenijo, upoštevamo pa tudi njene morebitne pretekle izkušnje z antidepresivi (dobre in slabe) oziroma prilagodimo izbiro njenemu življenjskemu slogu. Zelo pomagajo tudi razni nemedikamentozni ukrepi, kot so sproščujoče dejavnosti, rekreacija, vključevanje v družbo, ukvarjanje s konjički in prizadevanje, da ženske ponovno vzpostavijo stik s seboj, za kar si morajo vzeti čas samo zase, to pa je za nekatere izjemno težka naloga. Če so duševne težave preveč izražene in s samopomočjo ne dosežejo želenih rezultatov, je na voljo še dodatna strokovna pomoč psihoterapevta ali psihiatra.

Okolica težje razume in sprejema spremembe v vedenju, ki so povezane z menopavzo. Kako lahko denimo družinski člani oziroma prijatelji pomagajo posameznici, ki ima težave?

Menopavza ni bolezensko stanje, kljub temu pa lahko nestabilnost čustvovanja in razpoloženja pomembno vpliva na medosebne odnose. Ključno je razumevanje, kakor tudi toleranca in duševna podpora. Tako bo vsem prisotnim lažje.

Lahko ženske ravnajo preventivno, da do te stopnje, ko bi potrebovale strokovno pomoč, niti ne pride?

Preventivni ukrepi so zelo koristni, vendar na žalost ne morejo pri vseh preprečiti nastanka močno izraženih duševnih simptomov. Reakcija na nihanje in postopno usihanje hormonov je različna od ženske do ženske, pri čemer imajo večjo potencialno obremenitev pacientke, ki so se že kdaj prej zdravile zaradi razpoloženskih ali anksioznih motenj.

Ali zdravite veliko posameznic, ki so v obdobju menopavze postale depresivne?

V psihiatrično ambulanto se oglasi precej žensk, vendar k nam pridejo običajno zaradi simptomov depresije ali anksioznih motenj. Šele ob podrobnejšem razgovoru, ko iščemo vse možne vzroke za nastale duševne težave, se pogosto izpostavi, da je lahko podlaga pravzaprav menopavza, ob kateri povzročajo velike preglavice še vse druge stresne situacije. Vse se sešteje in ženske posledično duševno dekompenzirajo.

Čisto za konec bi izpostavili še dejstvo, da se vsaka ženska v določeni starosti sooči tudi z menopavzo in ni nujno, da ima (vse) orisane težave. Kaj bi jim vi osebno svetovali, da bo to obdobje karseda lepo?

Obdobje menopavze je lahko zelo nestabilno in obremenjujoče, vendar ni enako izraženo pri vseh ženskah in se nekega dne tudi zaključi. To obdobje je treba prebroditi, kar tudi ni nemoogoče. Svetujemo, da ženske poskusijo ugotoviti, kateri so tisti dejavniki, ki poslabšujejo počutje in sprožajo simptome, ter se jim izogibajo. Pogošto je treba zmanjšati pitje kave, toplih napitkov ter alkohola, izogibati se je treba močno začnjeni prehrani, preobilnim obrokom, ki naj bodo sestavljeni predvsem iz sadja, zelenjave in polnozrnatih živil, omejiti pa je treba zasičene maščobe in sladkor. Prav tako se je dobro izogibati vročim prostorom. Kajenje se odsvetuje. Koristi, če se ženske oblečejo v več slojih, s čimer lahko sproti prilagajajo telesno temperaturo. Pomembna je redna telesna aktivnost za ohranjanje telesne kondicije. Ne nazadnje pa naj se ženske ne zanemarijo – urejene bodo zagotovo tudi bolj zadovoljne same s seboj.

**Kdo vam
lahko pomaga?**

BIORESONANCA VITAL

**CENTER ZA NARAVNO ZDRAVLJENJE IN
BIORESONANCO**

MGC Bistrica, Cesta talcev, 1230 Domžale
www.bioresonanca-vital.com, 041 330 494

Odpravljanje menopavzalnih težav, hormonskih
neravnovesij, alergij, kandidate, glavobola.
Dvig imunskega sistema.

Neželeno uhajanje urina, pogosto tiščanje na vodo? Buča pomaga ženskam in moškim!

Kljub razlikam med ženskami in moškimi imajo težave s sečnim mehurjem skupen problem: skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi uhajanja urina, tretjina moških nad 40 let se bori s pogostim tiščanjem na vodo – in tendenca s staranjem narašča. Rešitev za to tabu-temo, o kateri nihče ne govori rad, je – kot tako pogosto – v naravi: posebni ekstrakti iz štajerske medicinske buče pozitivno vplivajo na tok seča, tiščanje na vodo in medenično dno.

Šibko medenično dno pri ženskah

Velja za moške in ženske: Če je mehur šibak, to pokaže z nadležnimi spremljevalnimi učinki. Pri ženskah se problem pogosto kaže kot neprostoovoljno uhajanje seča pri športu, med vzpenjanjem po stopnicah, smejanjem ali kašljanjem. Vzrok je običajno v mišičevju medeničnega dna. Nosečnost, porod ali starost lahko povzročijo šibkost, zato mehurja

več ne podpira ustrezno in vode več ni možno dobro zadržati.

Pogosto tiščanje na vodo pri moških

Pri moških se začneta s staranjem. Zaradi hormonskih sprememb se prostata nenevarno poveča in zoži sečnici. Posledica: sečni mehur se ne izprazni povsem, na začetku uriniranja prihaja do težav, urin še dolgo kaplja in – kar je posebno nadležno – ponoči je treba pogosto na stranišče. Po 60. letu je prizadetih polovica moških, v visoki starosti celo 90 odstotkov.

Rešitev: Posebni ekstrakt iz štajerske oljne buče

Dobra novica prihaja za ženske in za moške: ciljno je možno sočasno krepiti sečni mehur, medenično dno in prostato. In sicer z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz zelenih

semen štajerske medicinske buče. Pri moških ekstrakt bučnih semen zavira stimuliranje rasti celic prostate, pri ženskah pa prispeva h krepitvi medeničnega dna in sečnega mehurja. Pozitiven učinek je znanstveno dokazan s študijami: pri moških, ki so uživali posebni ekstrakt iz bučnih semen, se je nočno tiščanje na vodo po 6 tednih zmanjšalo za do 40 %. Po 12-mesečnem uživanju se je pri več kot 80 % moških stanje občutno izboljšalo. Pri ženskah se je neželeno uhajanje urina po le 6-tedenski uporabi zmanjšalo za skoraj 70 %.



Thomas Klein, dr. med.,
znanstveni avtor v Gradcu, Avstrija

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Moč buče za sečni mehur in prostatato

Oslabljen sečni mehur? Ni treba!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

- ✓ Krepitev delovanja mehurja in mišičevja medeničnega dna
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom bučnih semen plus sojinimi izoflavoni



Prehransko dopolnilo

Nočno tiščanje na vodo? Sedaj več ne!

Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno

- ✓ Za normalen pretok seča in zdravo prostatato
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz semen štajerske buče



Prehransko dopolnilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

www.dr-boehm.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

- A Pazimo na dobro higieno rok.
- B Ker so podančice zelo nalezljive, mora zdravila jemati vsa družina.
- C Zdravljenje z zdravili je uspešno le, če upoštevamo tudi higienske ukrepe.



Glistavost – pomembna je dobra higiena rok



Intervju: Iva Kalinšek, dr. med.

Ste opazili, da se vaš otrok ponoči prebuja, ker ga okoli zadnjične odprtine močno srbi? Je čez dan utrujen in razdražljiv? Morda ste v njegovem blatu celo opazili kratke belkaste gliste, tanke kot nitka, ki se gibljejo? Potem ni dvoma, da ima podančice in se boste morali odpraviti k zdravniku, da bo predpisal zdravila za odpravo zajedavcev.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Podančice in askarije

Poznamo več vrst glist. Pri ljudeh so najpogostejše podančice (*Enterobius vermicularis*) in navadne človeške gliste (*Ascaris lumbricoides*), človek je tudi njihov edini gostitelj. Podančice so najpogostejše pri otrocih, zlasti predšolskih, okužijo se lahko tudi odrasli. Po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja se je lansko leto pri nas v Sloveniji s podančico (enterobioza) okužilo 2715 ljudi; največ okuženih je bilo v starostnih skupinah od enega do četrtega leta in od petega do štirinajstega leta – v prvi 708 in v drugi kar 1456 otrok, medtem ko je bil med odraslimi delež manjši in se je z naraščanjem starosti opazno zmanjševal. V starostni skupini 25–34 let, na primer, je za enterobiozo obbolelo 126 oseb, v starostni skupini 65–74 let pa le še 15.

Pri podančicah se okužimo z jajčeci, ki potujejo v tanko črevo in se razvijejo v ličinke, te pa se v debelem črevesu razvijejo v odrasle gliste, ki so videti kot tanke nitke in merijo 8–13 mm. Po oploditvi samice potujejo ponoči skozi zadnjično odprtino in v kožne gube izležejo jajčeca – okoli 15.000 na dan. Njihovo potovanje povzroča srbenje, pri praskanju se jajčeca, ki so zelo lepljiva, prilepijo na nohte. Pri deklicah lahko zaidejo podančice tudi v spolne organe in povzročijo vnetje. Razvojni krog pri podančicah traja okoli štiri do šest tednov, jajčeca so zelo odporna in v zunanjem okolju preživijo do tri tedne.

Spolno zrele navadne človeške gliste živijo v tankem črevesu. So rjave barve in dolge okoli 15–35 mm. Samice, ki so večje od sam-

cev za približno četrtno, vsak dan v blato okužene osebe izležejo okoli 200.000 jajčec. Ko se okužimo z njimi, se v tankem črevesu gostitelja razvijejo v ličinke, ki lahko predrejo steno črevesa in zaidejo v krvni obtok. Potujejo do jeter, srca in pljuč ter od tod v bronhije in po sapniku v požiralnik, nato pa nazaj v tanko črevo, kjer se razvijejo v odrasle zajedavce. Pri tem lahko pride do različnih zapletov; pri okuženi osebi se lahko pojavi vnetje v osrčniku, pljučih in žolčevodih. Odrasle živali živijo okoli 18 mesecev.

Po navadi okužbe z glistami niso nevarne in le redko pride do zapletov. O tem, kako se okužimo, kako poteka zdravljenje in katere higienske ukrepe je treba upoštevati, smo se pogovarjali s **pediatrinjo Ivo Kalinšek** iz Zdravstvenega doma Ljubljana, Enota Moste - Polje.

Kako se lahko okužimo s temi črevesnimi zajedavci?

Vedno gre za fekalno-oralno okužbo. Pri otrocih so zelo pogoste okužbe s podančicami, ki so zelo nalezljive. Okužb z askarijami je danes manj, v zadnjih nekaj letih sem imela le eno, dve. Menim, da je to zaradi tega, ker danes vrtov in polj ne gnojijo več s fekalijami, ki so jih včasih zbirali v jamah, in so se ljudje okužili s slabo umito zelenjavo. Pred tridesetimi leti pa je bilo tovrstnih okužb precej.

Pri podančicah se otroci okužijo zaradi slabe higiene rok, tesnih medsebojnih stikov ter igranja s travo, zemljo in različnimi igrali. Okužba se prenaša z dotikanjem predmetov, na katerih so jajčeca, lahko pa tudi s samim dotikom, če se na primer otrok praska in nato z okuženo roko poboža drugega otroka. Enterobioza je zelo nalezljiva in lahko zbolijo tudi starši. Mogoča je tudi samookužba: otroci se praskajo okoli zadnjične odprtine in z rokami znova zane-sejo jajčeca v usta.

Po katerih znakih lahko prepoznamo okužbo?

Okužbe s podančicami ni težko ugotoviti. Otroke v večernem času in ponoči srbi ritka in se praskajo, kar opisujejo kot čuden pika-joč občutek. Staršem vedno svetujem, naj otroku, ki ima tovrstne težave, pogledajo zadnjico, in sicer tako, da s prsti malo raz-maknejo zadnjično odprtino. Vidijo se majhne gliste, samice, ki odlagajo jajčeca, kar povzroča močno srbenje; jajčeca s prostim očesom niso vidna. Pregledajo naj tudi otrokovo blato, če so v njem gliste. Zane-sljiv je preizkus z lepilnim trakom, ki ga dobijo v laboratoriju in ga zjutraj prepro-sto prilepijo na zadnjično odprtino. Če je otrok glistav, se nanj prilepijo jajčeca; trak nato v laboratoriju pogledajo pod mikro-skopom. Pri deklicah podančice lahko pri-dejo v spolovila in sečnico ter povzročajo pikajoč občutek. Pogosto morajo na malo potrebo, boli jih spolovilo, ki je spraskano in imajo izcedek; v vagini lahko povzročijo vnetje.

Ob okužbi z askarijami otrok hujša, ima slabši apetit, bolečine v trebuhu, je nemiren in razdražljiv, v krvi so prisotne eozinofilne celice. Ob sumu na okužbo pregledamo blato, če so v njem jajčeca. Odrasle gliste je mogoče včasih videti v telesnih odprtinah. Pri askari-ozih so možni zapleti, vendar jih še nisem videla.

Če starši pri otroku opazijo gliste ali ima zanesljive znake za okužbo, naj se odpravijo k zdravniku po zdravlilo, saj v tem primeru gli-stavosti ni treba dokazovati.

Kako lahko odpravimo gliste? Je to mogoče doseči tudi z naravnimi zdravili?

Običajno jih zdravimo z zdravili. Pri okužbi s podančicami otroci vzamejo eno tableto na dan, nato ponovno eno po dveh tednih, da se prekine njihov življenjski krog. Pri askarijah vzamejo eno tableto dvakrat na dan tri dni zapored, ponovitev ni potrebna. Ne priporočamo preventivnega jemanja zdravil za odpravo glist, ampak le ob okužbi. Ker se okužba lahko prenese na vse družin-ske člane, morajo vsi v družini jemati zdravila.

Včasih, ko ni bilo na voljo drugih sredstev, so gliste odpravljali z naravnimi metodami, s česnom; z njim preženemo samo odrasle gli-ste, zato se iz ličink spet razvijejo odrasle gli-ste in je treba kuro ponavljati.

Za katere higienske ukrepe naj poskr-bimo, če je otrok glistav?



**Ovratnice.si VSE ZA UDOBJE
VAŠIH KOSMATINČKOV
NA VSE REDNE CENE – 40% !**

www.ovratnice.si

Zadnje kosi so objavljeni na **FB OVRATNICE.SI**

»Včasih, ko ni bilo na voljo drugih sredstev, so gliste odpravljali z naravnimi metodami, s česnom; z njim preženemo samo odrasle gliste, zato se iz ličink spet razvijejo odrasle gliste in je treba kuro ponavljati.«

Vse v stanovanju je treba očistiti in razku-žiti. Pomembna je dobra higiena rok. Otrok naj si vedno umije roke po opravljeni potrebi in pred jedjo. Priporoča se tudi dnevno umivanje zadnjika. Podančice so pogostejše pri otrocih, ki še sesajo palec, in grizejo nohte. Staršem svetujemo, naj otroku na kratko pristrižejo nohte. Upora-blja naj svojo brisačo. Dobro je treba oprati in razkužiti vse igrače. Vso posteljno in osebno perilo je treba prati na čim višji tem-peraturi, saj jajčeca uničita le visoka tem-peratura in sušenje. Stranišča, kljuke na vra-tih in pipe razkužimo, dobro očistimo tudi tla v stanovanju.

Če ima otrok podančice, obvestimo vzgo-jiteljice v vrtcu ali učiteljico. Problematično je že, če samo eden od staršev tega ne stori, ker se tega sramuje ali se mu ne zdi pomembno. Posledica tega je, da se otroci, pri katerih so že odpravili glistavost, znova okužijo z njimi.

S katerimi splošnimi ukrepi lahko pre-prečimo okužbo?

Z njimi lahko bistveno zmanjšamo možnost okužbe: redno si umivajmo roke, upora-bljajmo svoje brisače, nohti na rokah naj bodo na kratko pristriženi, otroci naj svojih igrač ne posojajo drugim otrokom. Pomembno je tudi navodilo leve roke, ki ga danes premalo upoštevamo: z levo roko si brišemo zadnjico, desnico uporabljamo za odpiranje vodovo-dne pipe in prijemanje mila. To je še zlati pomembno v javnih straniščih, kjer se lahko hitro okužimo; sama kljuko na vratih vedno primem le s papirjem.

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

04/51 55 880



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Več informacij imamo, bolje lahko poskrbimo za osebo z demenco in obenem tudi zase.

B S tem ko osebo z demenco soočamo z napakami ali jo pri tem popravljamo, jo spravljamo v zadrego, s tem pa le še poglobimo negotovost ter nezaupanje.

C Naša glavna naloga je, da bližnjega spodbujamo k samostojnosti in mu pomagamo pri življenjskih aktivnostih.

Demenca zaznamuje vso družino



Intervju: Florjana von Pilpach, mag. s. d., dipl. del. ter.

Z leti se na našem obrazu pojavijo gubice, lasje osivijo in kmalu ugotovimo, da nismo več zmožni opravljati tolikih nalog kot nekoč. Staranje je povsem naraven proces življenjskega cikla, medtem ko demenca povzroči še hitrejši in enakomernejši upad funkcij. Najjasneje se proces izraža v izgubi spomina, kasneje pa tudi orientaciji v prostoru in času ter na socialnem področju. Oseba kmalu ne pozna več na uro, ne zaznava okolja, v katerem se nahaja, in ne prepozna znanih ljudi. Vse to seveda na lastni koži občutijo tudi bližnji, ki se soočajo z demenco ljubljene osebe. Prav zato

smo k pogovoru povabili delovno terapevko **Florjano von Pilpach, mag. s. d., dipl. del. ter.**, s Psihiatrične klinike v Ljubljani, ki deluje na tem področju. Delovni terapevti namreč s svojim znanjem razumejo človekovo delovanje v kontekstu okolja in ne izhajajo izključno iz diagnoze. Ljudem pomagajo živeti z oviranostjo, ob tem pa želijo doseči čim večjo samostojnost na vseh področjih njihovega delovanja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Demenca je bolezen sodobnega časa in družbe. Kako se lahko s tem soočajo svojci? Se je z demenco mogoče sprijazniti?

Svojci začetnih znakov bolezni običajno ne opazijo. Poleg tega jih pogosto pripisujejo procesu staranja ali zunanjim dejavnikom. Na začetku posameznik z demenco uporabi vse miselne rezerve, da lahko deluje v skladu s pričakovanji okolice. To terja veliko več energije, kot si svojci lahko predstavljajo. Ob napredovanju bolezni pa spremembe ne ostanejo skrite niti okolici. Svojci se najpogosteje odzovejo s tem, da posameznika z demenco soočajo z »napakami«, ki jih opazijo pri njegovem funkcioniranju, in jih želijo

popravljati. S tem osebo z demenco spravljajo v zadrego in le še poglobljajo negotovost ter nezaupanje v lastne sposobnosti. Svojci se z boleznijo težko sprijaznijo, saj svoje bližnje celo življenje poznajo kot skrbne, delavne ... Poleg tega so v tem primeru čustva tista, ki ne dovolijo razumskega vpogleda v pešanje sposobnosti svojca. Skratka, svojci se ob spoznanju in spremljanju pešanja funkcij svojega bližnjega počutijo nemočne in so dnevno v stresu.

Torej svojca, pri katerem opazimo znake demence, ne bi smeli nenehno opominjati na pozabljanje?

Oseba z demenco ima porušeno samopodobo. Izgublja vloge, sposobnosti ... posledično pa izgubi tudi interes za ohranjanje aktivnosti, ki bi jih sicer še zmoгла. Zato je treba graditi prav na teh aktivnostih in jih ob uspešnem zaključku pohvaliti. Opozorjanje na upad sposobnosti povzroči stres in lahko vodi do povečanja vedenjskih in drugih težav.

Kako pomembno je, da so tako svojci kot tudi osebe z demenco pravilno informirane?

Več informacij o tem, kako se spopasti z boleznijo, imamo, bolje lahko poskrbimo za osebo z demenco in obenem tudi zase. Neprimeren pristop poslabša posamezni-

»Svojci začetnih znakov bolezni običajno ne opazijo. Poleg tega jih pogosto pripisujejo procesu staranja ali zunanjim dejavnikom.«

kovo samopodobo in poglobi težave, ki spremljajo demenco. S pravilnim pristopom se lahko napredovanje demence upočasni, nekatere sposobnosti pa se celo izboljšajo. Bistvena naloga pri delu s starostniki je ustvarjanje pozitivnega odnosa, ki je usmerjen k ustvarjalnemu reševanju težav in problemov ter pravočasnemu in odgovornemu odzivanju na starostnikove probleme. Želja vsakega starostnika je, da ostane čim dlje neodvisen in nikomur v breme.

Živimo v dobi tehnologije, kjer so podatki le en klik z miško stran. Je pomanjkanje informacij v današnjem času še vedno velik problem?

Zbiranje informacij v današnjem času je dokaj preprosto. Komunikacijska sredstva so na dosegu roke. Za začetek zadostuje že nekaj osnovnih informacij, vsaj dokler se posameznik ne sreča z demenco in njenimi posledicami. Za prepoznavanje zgodnjih znakov demence pa je treba imeti natančnejše informacije in prav te so ključnega pomena. Vseh zanimivih in koristnih informacij se seveda ne da zapisati. Izkušnje iz prve roke, ki jih dobimo od bolnika ali svojcev, so vseeno neprecenljive narave. Kadar jih združimo še z vodenjem strokovnega delavca – delovnega terapevta, medicinske sestre, zdravnika, prinese znanja in nove ideje.

Na koga se svojci lahko obrnejo, ko zbirajo informacije?

Medtem ko svojece skrbi za osebo z demenco, se odpirajo nova vprašanja in dileme, na katere nima odgovora. Obstajajo društva, ki so namenjena osebam z demenco in njihovim svojcem. Organizirajo predavanja, ki so lahko tudi v neformalnem okolju, potekajo skupine svojcev za samopomoč, strokovno svetovanje ... Upam, da se bo v Sloveniji počasi izoblikovala pomoč delovnega terapevta na domu, ki lahko zelo pripomore pri obravnavi osebe z demenco v domačem okolju. Sicer pa se svojci lahko obrnejo na razna združenja za pomoč pri demenci, med njimi sta tudi RESje, ki nudi prostovoljno pomoč bolnikom in svojcem, ter Spominčica.

S čim bi lahko informiranje izboljšali? Kaj pa skupine za samopomoč?

Menim, da bi se lahko zgledovali po tujini, kjer je pogosta praksa tudi informiranje ljudi v podjetjih, šolah ... Potrebno bi bilo informirati manjše skupine ljudi, na zanimiv in starostni skupini prilagojen način.

Ena od najvidnejših sprememb demence je izguba spomina. Kaj je treba storiti, dokler oseba z demenco še lahko normalno razmišlja, deluje?

Kot delovna terapevta svojcem svetujem, kako pomagati osebi z demenco, da bo čim dalj časa zmogla skrbeti sama zase. Eden od nasvetov je ta, da ničesar, kar posameznik zmore sam, ne naredimo namesto njega. Bolj ustrezno bomo ravnali, če ga bomo spodbujali, da aktivnost opravi sam ali z minimalno pomočjo. Pohvala za dobro opravljeno delo ne sme izostati. V domačem okolju je treba vzpostaviti delovni red. To pomeni, da odstranimo vse predmete, ki ne služijo aktivnostim, in vse nevarne predmete. Vsakemu predmetu posebej določimo mesto in poskrbimo za dosledno vračanje predmeta nazaj na isto mesto. S tem želimo pridobiti rutino, ki pomaga osebi z demenco izvajati aktivnost samostojno, tudi pozneje v napredni fazi bolezni. Osebo nato navajamo na tovrstni red in jo pri tem spodbujamo. Pri začetnih demencah moramo že zgodaj začeti z utrjevanjem dnevnih aktivnosti oz. z rutino. Osebo spodbujamo, da aktivnost vedno izvaja na enak način, v istem prostoru, istem zaporedju. S tem pridobi neprecenljive navade in rutine. Izvajamo jih redno, vsak dan ob določeni uri. Pri izvajanju mora imeti oseba zagotovljen mir in na voljo dovolj časa.

Zakaj je pomoč za osebo z demenco pogosto tudi finančno nedosegljiva? O kakšni pomoči je tu govora?

Veliko ljudi finančno ne zmore svojemu obolelemu plačati oskrbe v domu. Obstajajo laične oblike pomoči na domu, ki so finančno bolj dosegljive in poskrbijo za osnovno higieno. Žal mi je, da se pri nas še ni razširila delovno terapevtska

ARAČUN SENIOR



Cenejše plačevanje položnic in druge ugodnosti.

Osebni račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic« pri bančnem okencu,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

Novi uporabniki Aračuna senior lahko poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od 60 poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

»Največ, kar lahko naredimo, je, da smo z bližnjim, ga spodbujamo k samostojnosti ali mu pomagamo pri ožjih in širših življenjskih aktivnostih.«

obravnavo bolnika z demenco na domu. V tujini je to že ustaljena praksa. Saj delovni terapevt s svojim znanjem in izkušnjami poskrbi tako za ohranjanje osnovnih aktivnosti, učenje spretnosti, kot tudi za primerno okolje, ki se ga prilagodi vsakemu posamezniku. Ne nazadnje pa tudi za svetovanje in podporo svojcem.

Zelo pogosto slišimo zgodbe o ženskah, ki so poleg gospodinjskih opravil in službe prevzele tudi skrb za bližnjo osebo z demenco. Zakaj so to najpogostejše prav predstavnice nežnejšega spola?

Med moškimi in ženskami je kar nekaj razlik v delovanju in mišljenju. Razlika se vidi že pri reševanju težav. Ženske se pri reševanju določenih situacij raje družimo z ostalimi in timsko iščemo rešitev, smo bolj iznajdljive ... Lahko bi rekla, da se bolj čustveno vpletemo v reševanje težav. Predvsem pa večino žensk žene socialni vzgib pri pomoči drugemu. Mogoče je to razlog, da že od nekdaj prevzemamo tovrstne vloge. Moškim je bližje samostojno delovanje in s tem imajo tudi sami zasluge ob rešitvi, čustva pa ob tem običajno popolnoma zanemarijo.

Kaj zajema oskrba, ki jo lahko nudijo svojci? Kakšne so negativne plati?

Največ, kar lahko naredimo, je, da smo z bližnjim, ga spodbujamo k samostojnosti ali mu pomagamo pri ožjih in širših življenjskih aktivnostih. Izpostavila bi možnost izgorevanja svojcev, ki se pogosto pojavi ob skrbi za drugega. Odločitev svojca, da bo za svojega bližnjega skrbel sam, predstavlja velik korak. Čustvena plat, ki mu nalaga odgovorno ravnanje do bližnjega, pa ga drži, da vztraja tudi, ko je že izčrpan. Velikokrat sem med pogovorom s svojci poudarila, da imajo pravico biti utrujeni, jezni, nezadovoljni, saj

je skrb za bližnjega 24-urna obremenitev. Poskrbeti morajo tudi zase, si priznati, da niso kos nalogi, in poiskati najprimernejšo rešitev. Zato bi rada izpostavila, da tudi svojci potrebujejo podporo in razbremenitev. Spoznanje, da sami ne zmorejo več skrbeti za bližnjega in da so se njegove potrebe povečale, je boleče. Še bolj pa odločitev, da morajo zaradi obeh spoznanj poiskati strokovno pomoč, urediti bivanje v DSO ipd. S tem se razbremeni svojca, oseba z demenco pa dobi ustrezno strokovno pomoč in varno okolje.

Ali je selitev v dom starejših občanov pravilna odločitev?

Težko je govoriti o pravilni ali napačni odločitvi. Sama po sebi je odločitev težka. Možnosti, ki jih imamo danes na razpolago, je več. Odločitev mora biti individualna – za vsak primer posebej. Vsekakor je treba gledati z vidika svojca in osebe z demenco, da se poišče kompromisna rešitev.

»Začetne spremembe pri osebah z razvijajočo se demenco se lahko kažejo z izgubo volje do dela ali drugih aktivnosti, ki so bile do tedaj zanje zanimive, dajejo občutek, da so se polelenili. Ne kažejo več zanimanja za dogajanja v okolici ali za družabna srečanja, raje se zadržujejo v družinskem krogu, ki jim je poznan in jim zato nudi občutek varnosti. Spremeni se občutek za svoje in s tem povezano spoštovanje drugih. Zato sami ne prepoznajo sprememb v smislu pozabljanja. Vsa teža je ponovno na svojcih. Podpora in zgodnja strokovna pomoč je ključ do daljšega samostojnega funkcioniranja.«

Kdo vam lahko pomaga?

SPOMINČICA-ALZHEIMER SLO

SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI

Linhartova 13, Ljubljana, tel. 012565111,
info@spomincica.si, www.spomincica.si
SOS telefon 059 305 555

NE POZABI ME-strokovna predavanja
Alzheimer Cafe-ozaveščanje o demenci
Skupine za samopomoč

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Tel. številka	Spletna stran
Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka, CSS ŠKOFJA LOKA	Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka	04 62 07 200	www.css-sl.si
Dom starejših občanov Ilirska Bistrica	Kidričeva ulica 15, 6250 Ilirska Bistrica	05 71 40 800	www.dso-ilb.si
Thermana d.d. – dom starejših Laško	Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško	03 73 45 322	www.thermana.si
Socialno varstveni zavod Hrastovec	Hrastovec v Slovenskih goricah 22, 2230 Lenart v Slovenskih goricah	02 72 93 510	www.hrastovec.org
Dom upokojencev Nova Gorica	Gregorčičeva 16, 5000 Nova Gorica	05 33 94 100	www.dung.si



ABC

A Nastanek sive mrene lahko odložimo pozno v starost z nošnjo sončnih očal in z zdravim življenjskim slogom.

B Na preventivni pregled bi morali vsaki dve leti, saj motnje vida nastajajo postopoma.

C Izogibajmo se t. i. »brezplačnim pregledom« in zdravljenju v tujini.

S starostjo neizogibna



Intervju: Boštjan Drev, dr. med., spec. oftalmologije

Odstranitev sive mrene je danes najpogostejša očesna operacija in eden najpogostejših operativnih posegov v medicini na sploh ter velja za zelo varen kirurški poseg. Najpogostejša je starostna siva mrena, ki se običajno pojavi po 65. letu starosti, vendar se zaradi nezdravega načina življenja in ob prisotnosti še katere druge bolezni (npr. sladkorne ali revmatskih obolenj) lahko pojavi že prej, redko je bolezen prirojena. Najpogostejša motnja vida je sicer kratkovidnost, ki se v razvitem svetu pojavlja pri okoli 30 odstotkih vse populacije, v Aziji pa celo v 80 odstotkih.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kaj je siva mrena

Siva mrena ali katarakta je zamotnitev očesne leče, ki leži za šarenico v sredini očesa. V zdravem očesu je leča prozorna in opravlja nalogo lomljenja oziroma fokusiranja svetlobnih žarkov na mrežnico, od koder svetloba potuje po vidnem živcu do možganov. Ob pojavu sive mrene postaja leča postopno siva ali rjava ter ovira prehod svetlobe do očesnega ozadja. Posledica je meglen vid in bleščavost in slika, ki jo vidimo, je kot pogled skozi umazano ali rosnosteklo.

Siva mrena je najpogostejše normalna posledica staranja, saj se v leči nalagajo pigmenti, beljakovinska vlakna leče pa se starajo in sklerozirajo (otrdijo). Očesna leča je popolnoma prozorna le pri novorojenčkih, pri starostnikih pa postane značilno kalna, najpogostejše rumena. Med vzroki za nastanek sive mrene prednjačijo UV-žarki, zato je redno nošenje sončnih očal z dobrim UV-filtrom glavna preventiva. Tudi nezdrav način življenja (kajenje, debelost, premalo gibanja) lahko zaradi slabljenja imunskega sistema pospeši njen nastanek, saj se v organizmu kopičijo škodljive snovi (prosti radikali), ki spreminjajo zgradbo očesne leče. Za sivo mreno, povzročeno s poškodbo, so najnevarnejše tope poškodbe očesa (s pestjo, vejo, teniško žogico) ali

penetrantne poškodbe očesa, kadar recimo prileti v oko tujek, ki prebije oko in s tem lečo.

Znaki

Boštjan Drev, dr. med., pojasnjuje, da veliko očesnih bolezni v začetnih fazah ne povzroča znakov, ki bi nas takoj opozorili na nujnost obiska specialista oftalmologa (ali okulista). Siva mrena se razvija postopno in počasi, zato manjše zameglitve vida, prekomerno bleščanje in glavobole pogosto pripisujemo motnjam vidne ostrine in odlašamo z obiskom pri specialistu, ker »še« ne želimo očal. Priporoča se preventivni očesni pregled pri specialistu vsaki dve leti, po 60. letu pa celo na eno leto. Le pravočasno odkrita očesna bolezen preprečuje morebitne trajne okvare vida.

Pogosti prvi znaki pri sivi mreni so sicer pojav dvojnega vida, težave pri nočni vožnji in slabše razločevanje barvnih odtenkov. In zanimivo – izboljšanje vida na bližino. To pomeni, da začetna siva mrena spremeni lomnost leče tako, da oko postane kratkovidno in zato oseba, ki je prej morala nositi očala za branje, slednjih ne bo več potrebovala. V primeru, da se katarakta ne odpravi z operacijo, se ostrina vida na bližino sčasoma spet poslabša, tudi očala pri ostrenju vida ne pomagajo več.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

Testiranje vida

Otrokov vid se najprej testira pri treh letih, nato pri petih in pri vstopu v osnovno šolo. Zgodnje odkrivanje tovrstnih motenj vida je po besedah Boštjana Drevja, dr. med., zelo pomembno, saj se vid razvija v zgodnjem otroštvu in le z ustrežno korekcijo je mogoče stanje popraviti do vstopa v šolo. Kratkovidnost pomeni, da zaradi predolgega očesnega zrkla vidimo bolj predmete na blizu, slabše pa predmete v daljavi, medtem ko daljnovidnost pomeni ravno obratno, torej da bolj vidimo predmete v daljavi kot pa na blizu. Astigmatizem je motnja, ki nastane zaradi neenakomerne zakrivljenosti sprednje površine očesa – roženice ali leče – in predstavlja razliko v ukrivljenosti med dvema pravokotnima ravninama. Gre za delno jajčasto obliko očesa (oko je bolj podobno žogi za ragbi kot pa npr. košarkarski žogi).

Se lahko testiramo sami?

Za zanesljivo in pravočasno odkrivanje očesnih bolezni in motenj vida ne obstajajo »domači« hitri testi. Sogovornik prav tako opozarja na problem »brezplačnih pregledov« v ambulantah pri določenih optikih, ki nimajo primerne opreme za zgodnje odkrivanje očesnega pritiska in slikanje očesnega ozadja, saj je njihov glavni motiv prodaja očal. Prav gotovo pa je družinska anamneza del natančne anamneze, ki je zelo pomembna za odkrivanje očesnih napak in bolezni. Če je nekdo v družini imel ali ima sivo mreno, to ne pomeni neposredne nevarnosti, da jo bomo imeli tudi sami, večji problem so bolezni, ki se dedujejo, npr. sladkorna bolezen.

Zdravljenje sive mreže

Zdravljenje sive mreže je vedno operativno. Potrebno je odstraniti lastno lečo in jo nadomestiti z novo, umetno – znotrajočesno lečo. Boštjan Drev pravi: »Lečo odstranimo z mikrokirurško tehniko skozi 1,8 do 2,8 mm velik roženični rez, s pomočjo ultrazvoka in laserja. Operacija se opravi brez injekcij, zgolj z lokalno (kapljično) anestezijo in traja le okoli 15 minut. Po razširitvi zenice skozi rez uvedemo v oko instrumente ter najprej odstranimo del lečne ovojnice. Sledi utekočinjenje zamotnjene očesne lečke (sive mreže) z ultrazvočno sondo. Nato v oko injiciramo novo umetno upogljivo lečko, ki ostane v očesu predvidoma vse življenje. Zaradi posebne tehnike je očesna rana vodotesna in je zato ob koncu posega ni treba šivati. Pri očesnih operacijah, ki jih plača zdravstvena zavarovalnica, so umetne leče, ki se vgradijo v oko, narejene serijsko in samo delno korigirajo očesne napake in motnje vidne ostrine, torej bo pacient še vedno potreboval očala.

»Siva mrena je najpogostejša normalna posledica staranja, saj se v leči nalagajo pigmenti, beljakovinska vlakna leče pa se starajo in sklerozirajo (otrdijo).«

Obstajajo t. i. premium leče, ki so narejene po meri za vsakega posameznika in lahko v celoti korigirajo očesne napake, pacient po takšni operaciji ne potrebuje nobenih očal, niti za daljavo niti za branje. Takšne operacije so v celoti samoplačniške.

Sogovornik še dodaja, da je z očali možno korigirati napake zaradi sive mreže samo v začetni fazi razvoja bolezni in je edina terapija

torej operativna. Po operaciji oko ni pokrito, vid pa je prvi dan praviloma še meglen. Bolniki prejmejo recept za kapljice, očesa pa ne smejo mencati. Običajna opravila, gledanje televizije in branje so dovoljeni.

Zdravljenje na Hrvaškem

Boštjan Drev, dr. med., spec. oftalmologije: »Vsem, ki imajo težave z vidom, priporočam, da obiščejo specialista oftalmologa, ki mu zaupajo in ima na voljo vso ustrezno opremo za natančno diagnostiko in zgodnje odkrivanje očesnih bolezni. Glede na to, da je modno hoditi na operacije na sosednjo Hrvaško, poudarjam, da naj se ljudje pred laserskimi operacijami dioptrije vedno dobro pozanimajo o razlikah med posameznimi metodami, kajti pogosto se pokaže, da je v nizkih cenah in »akcijah« skrita tudi slabša tehnika in slabša kakovost aparatur. Zagotovo je kakovost očesnih operacij v Sloveniji na veliko višjem strokovnem in tehničnem nivoju kot na Hrvaškem. Veliko ljudi se po komplikacijah po očesnih operacijah na Hrvaškem nato obrača na specialiste v Sloveniji, vendar, na žalost, vsi zapleti niso rešljivi brez trajnih posledic za vid. Vid je dragocen, ne prepustite skrbi zanj komur koli.«

**20%
POPUST**

Na vsa kompletna dioptrijska in
vsa sončna očala.
(velja do 31.12.2016)



ZAJE OPTIK

Puharjeva 3, 1000 Ljubljana, tel: 01/252-72-82, www.optika-zajec.si

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Tel. številka	Spletna stran
Optika Kuhar d.o.o.	Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj	02 787 86 36	www.optika-kuhar.si

NARAVA IN ZNANOST SKUPAJ KARIES, PAZI SE!

Učinkovit v boju proti bakterijam!

Učinki Listerina

**Manj bakterij. Manj zobnih oblog.
Bolj zdrave dlesni.**

Listerine® je odličen dodatek k vsakodnevni rutini nege zob. Listerinova eterična olja hitro in učinkovito delujejo zoper zobne obloge in škodljive bakterije.

Redna dnevna uporaba učinkovito preprečuje zobne obloge in vnetja dlesni ter izboljšuje zdravje ustne votline.

Učinkovita pomoč vaši zobni ščetki – zlasti v predelih, ki jih ščetka ne doseže.



NOVI LISTERINE GREEN TEA BODI DRZEN

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Vnetje obzobnih tkiv je zanesljiv znak pomanjkljive ali nepravilne ustne higijene.

B Po raziskavah naj bi imel vsak Slovenec med 15. in 65. letom eno od oblik vnetja obzobnih tkiv.

C Zdrava ustna votlina nam omogoča tudi nemoten govor, poljubljanje, smejanje, itd.



Krvavenje dlesni - ne prenehajmo s čiščenjem



Intervju: Alenka Mijović, dr. dent. med.

Tudi vas strese ob ogledih oglasov, ki prikazujejo krvaveče dlesni? Vas prešinejo vprašanja, kot so: je kriva prehrana, slaba in neprimerna higiena ustne votline, bolezen? Še huje je, ko ob čiščenju zob ugotovite, da sami pljuvate kri. Kaj lahko storite, smo povprašali **Alenko Mijović, dr. dent. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu smo že zapisali nekaj možnih razlogov za krvaveče dlesni pa vendarle le kot laično razmišljanje. Zakaj pride po vašem strokovnem mnenju do tega?

Krvavenje dlesni je eden od prvih znakov gingivitisa, to je vnetje dlesni. Gingivitis pa je ena od oblik parodontalne bolezni (v nadaljevanju PB). Slednja je vnetje obzobnih tkiv, ki vključujejo dlesen, koreninski cement, pozobnico, obzobno kost. Gre torej za okužbo, kjer so prisotni mikroorganizmi, najpogostejše bakterije. Če je vneta samo dlesen, govorimo o gingivitisu, ko pa se vnetje razširi še na ostala obzobna tkiva, govorimo o parodontitisu. PB je najbolj razširjena kronična bolezen, po raziskavah naj bi imel vsak Slovenec med 15. in 65. letom eno od oblik PB. Torej, začne se že v mladosti kot vnetje dlesni (gingivitis), nezdravljen pa vodi v parodontitis, ki se kaže z nastankom obzobnih žepov, umikom dlesni, majavostjo zob, izgubo zob.

PB je zanesljiv znak pomanjkljive ali nepravilne ustne higijene, zaradi česar se začnejo na zobeh kopičiti mehke bakterijske obloge, ki neodstranjene poapnijo, mineralizirajo in

se spremenijo v trde zobne obloge – zobni kamen. Ob prisotnosti zobnih oblog, ki neprestano dražijo dlesen, pa pride do vnetja, kar se kaže z rdečino, oteklino (nabrekla dlesen), krvavitvijo. Dejavniki, ki povečajo možnost za nastanek PB, so poleg že omenjene neustrezne higijene še kajenje, hormonske spremembe, neustrezne plombe in prevleke, diabetes, oslabiljen imunski sistem (HIV), stres, genetska predispozicija, itd.

Pogostejše se krvavenje dlesni pojavi pri nosečnicah? Zakaj?

Nosečniški gingivitis ali vnetje dlesni med nosečnostjo se lahko pojavi na začetku drugega ali tretjega meseca in se stopnjuje do osmega meseca nosečnosti. Vzrok za ta pojav pa naj bi bilo spremenjeno razmerje, koncentracija, nihanje hormonov (estrogen, progesteron, itd.). Med nosečnostjo se pod vplivom hormonov poveča tudi pretok krvi v tkiva, poveča se dovzetnost za okužbe. Dlesen postane rdeča, nabrekla, občutljiva, krvaveča. Jutranje slabosti in bruhanje še povečajo možnosti vnetja. Nosečnice morajo zato še dodatno skrbeti za ustno higieno, da tak gin-

»Občasna krvavitev ob posameznih zobeh je znak za vnetje, to pa pomeni, da je na tem mestu treba izboljšati ustno higieno, nikakor pa ne prenehati s čiščenjem.«



givitis ne preide v parodontitis. Znano je, da PB vpliva na prezgodnji porod in nižjo težo novorojenčka. Pri tem pa bi omenila, da tudi ženski spolni hormoni lahko vplivajo na stanje dlesni v vseh življenjskih obdobjih, zlasti v puberteti, med menstruacijo, v menopavzi, ob jemanju kontracepcijskih tablet, itd. In spet velja poudariti pomen pravilne in dosledne ustne higiene.

Vemo, da je kajenje škodljivo in vpliva na številne procese v telesu. Imajo kadilci tudi več težav s tokrat obravnavano temo? Kadilci predstavljajo skupino s povečanim tveganjem za pojav PB. Raziskave so pokazale, da imajo kadilci v primerjavi z nekadilci globlje obzobne žepe, večje število globokih žepov, pogostejši umik dlesni, večjo izgubo obzobne kosti in s tem posledično večjo izgubo zob. Nasprotno pa se pri kadilcih rdečina dlesni in krvavitev dlesni pojavljata manj pogosto kot pri nekadilcih. Vzrok za to naj bi bila vazokonstrikcija v obzobnih tkivih, ki jo povzročajo škodljive snovi cigaretne dima, zlasti nikotin. Vendar dolgoročno gledano ta vazokonstrikcija povzroča okvaro žilja v obzobnih tkivih, kar pa vodi do že prej omenjenih hujših sprememb obzobnih tkiv. Kljub temu da imajo kadilci statistično gledano manjkrat prisotno krvavenje dlesni, pa imajo statistično gledano več zobnih oblog in zabarvanja tako zob kot tudi sluznice, kar pa seveda spet vpliva na krvavenje dlesni.

Kaj pa diabetiki?

Znanstvene raziskave so potrdile, da imajo diabetiki večje tveganje za pojav PB. Pri diabetiki je pogostejša in napreduje hitreje kot pri ljudeh z uravnanim krvnim sladkorjem. Veliko raziskav pa dokazuje tudi nasprotno, in sicer da PB predstavlja večje tveganje za razvoj diabetesa.

Zakaj so tudi oni v bolj ranljivi skupini?

Visoke vrednosti sladkorja v krvi vplivajo na normalno preskrbo tkiv s hranilnimi snovmi in posledica tega je tudi poškodba obzobnih tkiv. Diabetes pripomore še k večji pojavnosti bakterijskih, virusnih, glivičnih okužb, občutka suhih ust, slabšega celjenja, kar vse poslabša PB. Pri zdravljenju PB pri diabetiki

je zato nujno potrebno najprej uravnati krvni sladkor. Še posebno skrb je treba posvetiti ustrezni, temeljiti ustni higieni.

Glede na to, da ste našli kar nekaj potencialnih vzrokov, ki pripeljejo do krvavenja, je najbrž tudi preventivno ravnanje, da do tega ne pride večplastno. Nam lahko v splošnem izpostavite najpomembnejše napotke?

Najpomembnejša je ustna higiena, kamor spada pravilna uporaba kakovostne zobne ščetke (lahko tudi električne), zobne nitke, ščetke za čiščenje medzobnih prostorov, vsaj dvakrat dnevno. S tem zagotovimo redno odstranjevanje mehkih zobnih oblog. Pomagamo si lahko tudi z ustnimi vodami, ki vsebujejo chlorhexidin, probiotike za izboljšanje ustne flore, itd. Pomembna je tudi odpoved nezdravim razvadam (kajenje, alkohol), ne nazadnje pa uživanje zdrave ter uravnotežene prehrane, ki krepi celoten imunski sistem. Pomembni so tudi redni pregledi pri zobozdravniku, ki ugotovi prizadeta področja in ustrezno ukrepa, prav tako odstrani morebitne zobne obloge ter zabarvanja. Ob tem je priporočljiv še obisk pri ustnem higieniku, ki vam nudi natančen pouk o ustni higieni in čiščenje mehkih ter trdih zobnih oblog.

V času potrošništva imamo na voljo številne zobne kreme. Je odločitev, katero uporabljamo, pomembna, da ne pride do težav?

Bolj kot zobna krema je pomembna sama tehnika čiščenja zob in medzobnih prostorov, ki naj bo pravilna, natančna, z uporabo kakovostne ščetke in nitke, predvsem pa redna (dvakrat dnevno). S tem preprečimo nabiranje mehkih oblog in njihovo spremembo v trde zobne obloge. Če pa se te že pojavijo, se prepustimo strokovnjaku (zobozdravniku, ustnemu higieniku).

Kako lahko sicer zdravimo krvavenje dlesni?

Občasna krvavitev ob posameznih zobeh je znak za vnetje, to pa pomeni, da je na tem mestu treba izboljšati ustno higieno, nikakor pa ne prenehati s čiščenjem. Kajti če ne čistimo, je še več zobnih oblog, še več vnetja

in s tem krvavenja in smo v začaranem krogu, ki pa ga lahko prekinemo samo z ustrezno ustno higieno.

Za konec pa poskusiva pojasniti dilemo, ali lahko rečemo, da je zdravje res zapisano tudi v stanju dlesni?

Pregovor pravi, da so oči zrcalo duše. Malo preneseno pa lahko rečemo, da je ustna votlina zrcalo našega zdravja. Posledice PB niso samo krvaveče dlesni, slab zadah, izguba zob in s tem spremenjen videz, ampak tudi vpliv na sistemsko zdravje. Bakterije, ki se ne odstranijo z redno in temeljito ustno higieno, se začnejo razmnoževati in izločati toksine. Najprej so prizadete dlesni, kasneje ostala obzobna tkiva, kmalu pa ti toksini preidejo tudi v krvni obtok in s tem škodljivo vplivajo na celotno telo. Številne raziskave so to potrdile. Obstajajo namreč povezave med PB in večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, diabetesom in večjim tveganjem za prezgodnji porod, itd. Zdrava ustna votlina z zdravim zobovjem nam omogoča dobro žvečenje in s tem pomembno vpliva na celotno prebavo hrane, saj se ta prične prav v ustni votlini pod vplivom sline in prebavnih encimov. Prav tako je pomemben sam proces okušanja hrane, ki se odvija v ustih. Zdrava ustna votlina nam omogoča tudi nemoten govor, poljubljanje, smejanje, itd. Pravijo, da je vesel, nasmejan človek srečen človek. In zakaj bi nam ta nasmeh grenile krvaveče dlesni, če lahko tako veliko sami storimo z ustrezno in redno higieno? Z majhnimi koraki do velikih, zdravih nasmehov!

Kdo vam lahko pomaga?

USTNI HIGIENIK ŠKORJANC MIRJAM S.P.

Železna cesta 8, 1000 Ljubljana, tel: 041 333 827
Zdravstveni dom Ivančna Gorica, naročanje na
informacijah ZD, tel.: 017819000
info@ustna-higiena.eu, www.ustna-higiena.eu

Zdravljenje parodontoze, čiščenje zobnega kamna,
odstranitev vseh zabarvanj zob, beljenje zob.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Ali med
ščetkanjem zob
pljuvate kri?

Pomaga ustaviti
krvavenje dlesni

NOVO



Občutek **ultra čistoče**

Suha koža in nega



Intervju: prim. asist. Tanja Planinšek Ručigaj

Zadostna hidracija je pomembna za zdrav videz kože. Če ji primanjkuje vode, se začne drobno luščiti, zmanjšata se njena gladkost in prožnost. Suha koža se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, imajo jo že otroci, pogosta je zlasti pri starejših ljudeh. Spremlja lahko nekatere bolezni (atopijski dermatitis, sladkorno bolezen, nezadostno delovanje ščitnice ipd.), lahko pa je tudi posledica zdravljenja z določenimi zdravili. O težavah, ki jih povzroča suha koža, in njeni negi smo se pogovarjali s **prim. asist. Tanjo Planinšek Ručigaj, spec. dermatovenerologije** in predstojnico Dermatovenerološke klinike, UKC v Ljubljani.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj pomeni izsušitev kože

Koža je naš največji organ, ki varuje telo pred mehanskimi dejavniki, UV-sevanjem, patogenimi mikroorganizmi, vdorom škodljivih

snovi iz okolja in izhlapevanjem vode. Najpomembnejšo zaščito predstavlja zunanja povrhnjica, ki jo tvorijo poroženele celice in lipidi, ki celice tesno povezujejo med seboj. Če je ta pregradna funkcija oslABLJENA, se poveča izguba vode. Sogovornica pravi, da je »naša koža podobno kot stena hiše zgrajena iz zidakov in malte. Če eden od njih manjka ali ne deluje normalno, telo izgublja vlago. Podobno kot ima hiša omet ima tudi koža zaščitni maščobno-kislinski plašč, ki je sestavljen tudi iz lipidov oziroma maščob. Če se zaščitni plašč dodatno poškoduje, pride do povečanega izhlapevanja vode in izsuševanja kože; posledica tega je drobno luščenje kože. Pri določenih boleznih so okvarjeni zidaki ali malta. Največja skupina bolnikov s suho kožo so bolniki z atopijskim dermatitisom, ki so nagnjeni k alergijam. Rečemo lahko, da pri njih malta, ki povezuje zidake, celice kože, ne deluje normalno in se izgublja voda, zaradi česar imajo suho kožo.«

Kako prepoznamo izsušeno kožo

Suho kožo prepoznamo po tem, da se drobno lušči. Pri nekaterih kožnih boleznih so luske zadebeljene, kar pomeni, da ima koža manj vlage kot običajno. Tako je zlasti pri ihtiozi, pri kateri zadebeljene in trde luske spominjajo na »ribjo kožo« in ki nastane zaradi nezadostnega delovanja zapore v roženi plasti.

Koža je lahko suha na različnih predelih: na rokah, komolcih, podlahteh, najbolj običajno je suha na golenih. »V zimskih mesecih, ko nosimo oblačila in je v stanovanjih suh zrak, je koža na golenih izrazito suha in se drobno lušči. To opažam še zlasti pri bolnikih s krčnimi žilami, ki morajo uporabljati kom-

presijske povoje ali kompresijske nogavice. Luščenje na golenih lahko povzročijo tudi tesna oblačila.«

Pri atopijskem dermatitisu, pri katerem koži prirojeno primanjkuje snovi, ki tvorijo zaščitno plast kože, se suha mesta pojavljajo na različnih predelih, odvisno od bolnikove starosti. Po besedah sogovornice imajo majhni otroci izrazito rdeča lica, ki se luščijo, pri nekoliko večjih se pojavljajo na pregibih, vratu, v komolčnih in kolenskih kotanjah. Pri odraslih so bolj prizadeta hrbtnišča dlani, pri hujših oblikah atopijskega dermatitisa pa je lahko prizadeta koža na celem telesu. Za to bolezen je značilno tudi močno srbenje; na koži se pojavijo bunčice, zadebeljene plošče in kraste.

Dejavniki, ki povzročajo izsušitev

Na izsušitev kože vplivajo različni dejavniki, med drugim mraz, vročina, izpostavljenost UV-žarkom, nizka vsebnost vlage v zraku. Pozimi je običajno več težav, ker je v stanovanjih zaradi ogrevanja suh zrak in nosimo več oblačil. Oblačila iz neustreznih materialov – sintetičnih vlaken in volne, ki jih nosimo neposredno na koži, lahko stanje dodatno poslabšajo.

Kožo izsušimo tudi, če se pogosto umivamo, zlasti z vročo vodo, ter v primeru, če uporabljamo mila in dražje snovi, kot so čistila, topila, laki in barve. Zato je suha koža pogostejša v nekaterih poklicih, na primer pri frizerkah, natakaricah, ki na delovnem mestu uporabljajo dražje snovi in s tem poškodujejo zaščitno maščobno plast kože na rokah.

Po mnenju sogovornice na izsušitev kože vpliva tudi, če uživamo premalo tekočine. »Še zlasti poleti, ko se veliko potimo, da bi naš orga-

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ZERONA

lasersko odstranjevanje maščob

VELA SHAPE

oblikovanje telesa

MEZOTERAPIJA

Intraceuticals- infuzija hialuronske kisline s hiperbaričnim kisikom. Za izdatno vlaženje in napetost kože.

Svetovno priznana anti-age metoda.

LASERSKA AMBULANTA

(odstranjevanje dlak, aken, lifting, trinit postopek, odstranjevanje kapilar na obrazu in nogah ...)



MEDICINSKO-ESTETSKI
& WELLNESS CENTER

Lucija

Medicinsko-estetski &
wellness center Lucija

Slomškova ulica 6, 3215 Loče

T 03 759 06 08, 031 343 006

E salon.lucija@kracun.si

www.wellness-lucija.si



Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

hemptouch

ODKRIJTE SKRITO
MOČ KONOPLJE
za izsušeno,
prenapeto in
utrujeno kožo

Konopljinu olje ima
edinstveno kombinacijo
omega 3&6 in antioksidantov
kot nobeno drugo
v rastlinskem kraljestvu.

KONOPLJINA VITAMINSKA KREMA ZA OBRAZ

Harmonična nega za
izsušeno in utrujeno kožo

Lahka struktura, ki temelji na
konopljinem olju, **uravnoveša**
naravno tvorjenje lipidov in
vlage v koži ter koži vrača
elastičnost. Cvetovi vrtnice
in hidrolat konoplje spodbujajo
mikrocirkulacijo in osvežujejo
poživijo utrujeno polt.

*Imam zelo suho, občutljivo kožo, ki še
posebej potrebuje kakovostno zaščito in
vlaženje. Konopljin vitaminijska krema za
obraz se hitro vpije, koža je po uporabi
nahrnjena, mehka in voljna. Všeč mi je,
ker koža po uporabi ni zategnjena, kar
se rado zgodi pri suhi koži, če krema ni
ustrezna. Priporočam! Karolina*

KONOPLJINO MAZILO ZA LAJŠANJE KOŽNIH TEŽAV

Podpora naravnim
procesom v koži za
prenapeto in hrupavo kožo

Bogato mazilo na osnovi konopljinega
olja in karitejevega masla **intenzivno**
nahrani in povečuje raven vlage
v koži. Modra kamilica in ognjič
z izjemnimi regenerativnimi
učinkovinami pomirjata in izboljšujeta
obrambni mehanizem kože. Mazilo
koži vrača prožnost in jo neguje,
da postane mehka in voljna.

KONOPLJIN ŠAMPON IN GEL ZA TUŠIRANJE

Nežno čiščenje
podpira naravne
zaščitne funkcije kože

Gel za tuširanje in
šampun 2v1 nežno očisti
izsušeno, občutljivo kožo
in lasišče. Zasnovan je
na konopljinem olju, ki
ohranja naravno kožno bariero
in koži vrača vlago. Obogateno
z modro kamilico, bergamotko in
muškatno kaduljo, kožo osveži in ji
daje takojšen občutek ugodja.

Na voljo v poslovalnicah **Sanolabor**,
specializiranih prodajalnah in na
www.zeleni-dotik.si

BREZPLAČNO
SVETOVANJE

080 48 88 34

Vsak delovnik od 9. do 15. ure

nizem pravilno deloval in bi nas naša koža šči-
tila pred UV-sevanjem, je pomembno, da
dovolj pijemo. Priporočljivo je, da pijemo nava-
dno vodo in uživamo manj slano hrano, ker
sol veže nase vodo in smo še bolj žejni, naša
koža pa ostaja suha. Med ostalimi dejavniki,
ki povzročajo suho kožo, so še neuravnote-
žena prehrana, uživanje alkohola in kajenje.

Nega izsušene kože

Pri osebah, ki so nagnjene k suhi koži, je
pomembna redna in pravilna nega. Sogovor-
nica pravi, da smo »v sodobnem času v medi-
jih nenehno izpostavljeni temu, da kožo
mažemo s to in ono negovalno kremo, upo-
rabljamo naj dnevno in nočno kremo ... V
resnici je to pretiravanje. Kože pri večini ljudi
sploh ni treba mazati z negovalnimi kremami.
Večina je v primeru, ko se jim koža drobno
lušči, zmotno prepričanih, da ji primanjkuje
maščobe in uporabljajo negovalna olja. V
resnici pa ji ne manjka maščobe, ki kožo ščiti
pred izhlapevanjem, primanjkuje ji vlage. Z
negovalnim oljem odstranimo luske, koža pa
je še vedno dehidrirana. S tem nismo odstra-
nili vzroka težav, ampak smo le pozdravili
posledice. Zato priporoča, naj za vsakdanjo
nego uporabljamo kreme, ki vsebujejo vodo
in olje, da bo koža dobila vlago in bomo pre-
prečili nadaljnje izhlapevanje. Različnim lju-
dem ustrezajo različne kreme, zato ni mogoče
priporočati neke določene kreme, ki bi bila
primerna za vse.

Še nekaj nasvetov za osebe s suho kožo

Za umivanje uporabljajte sredstva brez umet-
nih barvil in dišav, ki kožo dražijo. Ostanke mila
dobro izperite in se nato namažite z negovalno
kremo. Koristne so tudi kopeli z mlačno vodo,
ki naj trajajo 10–20 minut, vendar le v primeru,
da na koži ni znakov vnetja. Po kopanju se ne
obrišite, ampak se po vlažni koži namažite s hr-
nilno kremo, da bo koža zadržala vlago. Prav
tako je priporočljivo, da pri pranju uporabljate
pralna sredstva brez belila in mehčalca; dvignite
tudi nivo vode v pralnem stroju in ponovite pro-
gram izpiranja. Pri delu z dražječimi snovmi si
roke zaščitite z rokavicami. Kožo si ustrezno

zavarujte tudi pred mrazom in sončnimi žarki,
pri nizki vsebnosti vlage v zraku uporabljajte v
prostoru vlažilce zraka.

Kdaj obiskati zdravnika

Pri suhi koži, ki spremlja neko bolezen, je treba
zdraviti osnovno bolezen, z ustrežno nego
lahko izboljšamo stanje kože. In kdaj je treba
obiskati zdravnika? Sogovornica odgovarja: »Če
suho kožo mažemo z negovalno kremo in se
luščenje ne pojavlja vsak dan, smo bolj nagnjeni
k temu, da imamo suho kožo, vendar nam v
tem primeru še ni treba obiskati zdravnika. Če
pa se luščenje pojavlja na enih in istih mestih
ter so luske zadebeljene, je to lahko znak obo-
lenja. Pri luskavici so na primer zadebeljene
luske na komolcih, kolenih, zadnjici; pri atopij-
skem dermatitisu se pojavljajo na različnih
mestih, odvisno od starosti, o čemer sem že
govorila. Ko se luščenju pridruži rdečina, ki je
znak vnetja, je treba poiskati pomoč zdravnika,
ki bo mazilo, ki ga uporabljamo za osnovno
terapijo kože, dodal zdravilno kremo. Običajno
nam bo za kratek čas predpisal lokalne kortiko-
steroidne, hormonska mazila, ki bodo umirila
vnetje, nato pa nadaljujemo z osnovno terapijo
kože z vlažilno-mastno kremo.«

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA. DOMŽALE

Tel: 041 606 477

www.alfaestetica.si

Laserska učvrstitev kože (nekirurški lifting),
pomlajevanje kože z Nd: Yag po T3 metodi,
laserski piling, lasersko odstranjevanje gub.

DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona

Tel.: 031744799, info@dermavitalis.si,

www.dermavitalis.si, f.dermavitalis

Iglična mezoterapija, Mikrodermoabrazija,
AHA pellingi (gube, utrujena, dehidrirana koža
poškodovana od sonca).

Odpravite srbenje in rdečico!

Pomaga lajšati simptome atopijskega in druge vrste dermatitisa
PRIMEREN TUDI ZA OTROKE OD 7 MESECA DALJE!

Pediacyn™ ima naslednje lastnosti:

- Zmanjšuje srbenje
- Zmanjšuje rdečico
- Ne peče
- Protivneten
- Zmanjšuje število bakterij
- Stabilen pH
- Varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- Netoksičen
- Ne vsebuje kortikosteroidov!

Pediacyn™

ADVANTA

ADVANTA d.o.o.

Tel: 01/810 9504 | email: sales@advanta.si | www.advanta.si | Oculus innovative Sciences Netherlands B.V.

Naravna krema proti gubam, ki zares deluje

V poplavi kozmetičnih izdelkov in blagovnih znamk je težko izbrati kozmetiko, ki zares ustreza vašemu tipu kože, dejansko deluje, poleg tega pa ne vsebuje nevarnih in škodljivih snovi.

Z veseljem naznanjamo, da se je tudi v Sloveniji pojavila certificirana naravna kozmetika Lux-Factor, ki je na našem tržišču nedavno predstavila tudi izredno učinkovito kremo proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron** s 100 % naravno hialuronsko kislino, ki prodira pod povrhnjico in kožo v globljih plasteh hidrira od znotraj navzven. Čudežna kremica, ki z rezultati postreže že po 2 tednih uporabe, vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Hialuron evropskega porekla

Generični hialuron iz kitajskega uvoza ni vedno klinično preizkušen, niti ni testiran, da lahko zagotovi optimalne rezultate. K sreči se 4D Hyaluron krema proti gubam od drugih izdelkov razlikuje po tem, da vsebuje izključno 100 % naravni hialuron evropskega porekla, ki je edinstvene kakovosti. Gre za dragoceno učinkovino, ki zagotavlja osupljive rezultate pri zmanjševanju gub in pomlajevanju kože. Hialuron evropskega porekla brez škodljivih stranskih učinkov na dolgi rok zagotavlja videz gladke in mladostne kože ter izboljšuje samo strukturo kože.



Osupljivi rezultati pred in po 2 tednih uporabe kreme proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron.



Priporočajo jo tudi strokovnjaki

Nina Šurbek Fošnarič, magistra farmacije: "Naravna patentirana 4D formula proti gubam v

Lux-Factorjevi kremi omogoča intenziven prenos učinkovin v kožo in prodira tudi v globlje plasti. Zaradi slednjega so tako globoke kot izrazne gube že po prvem nanosu kreme očitno zmanjšane. Ob redni uporabi je izboljššan tonus kože, koža pa lepo zglajena. Lux-Factorjeva krema 4D Hyaluron je klinično testirana

in ima ustrezne certifikate ter ne povzroča neželenih stranskih učinkov. Tudi sama jo uporabljam za nego obraza in jo toplo priporočam vsem, ki si želite zdrav in mladosten videz kože!"

Bi želeli še sami preizkusiti trenutno najbolj učinkovito kremo proti gubicam na našem tržišču, ki mimogrede tudi NI testirana na živalih?

Prav zdaj lahko naročite kremo proti gubam **Lux-Factor 4D Hyaluron** po promocijsko znižani ceni z več kot 50% popustom, samo na www.lux-factor.com ali preko brezplačne telefonske številke **080 64 69!**



Jasna Kuljaj, tv voditeljica

"Imam precej občutljivo kožo, ki hitro odreagira na vsak nov izdelek, zato sem bila zelo previdna, preden sem začela uporabljati 4D Hyaluron kremo. Nisem vedela,

ali mi bo ustrezala. Zdaj vidim, da so bile skrbi povsem odveč, saj nisem opazila nobenih neprijetnih stranskih učinkov ali draženja. Krema zelo nežno neguje kožo in jo celo pomiri. Po dveh tednih sem opazila tudi prve rezultate – koža je bila bolj gladka, polt pa sijoča. Vesela sem, da mi ni treba več preizkušati novih krem."

KODA S POPUSTOM

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

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Kronični blefaritis ni povsem ozdravljiv; z redno nego in higieno vek je mogoče ublažiti simptome.

B Pravilna higiena vek vključuje gretje vek ter masiranje in čiščenje robov vek.

C Pri blefaritisu, ki ga povzročajo bakterije, ali pri izrazitejšemu vnetju je treba uporabljati antibiotično mazilo ali protivnetne kapljice, ki jih predpiše zdravnik, specialist oftalmolog. Uporabljati jih je treba po zdravniških navodilih.

Očesna bolezen, ki je lahko zelo neprijetna



Intervju: mag. Peter Golmajer, dr. med.

Vnetje robov vek, s strokovnim izrazom blefaritis, je bolezen, ki jo najpogosteje povzročajo bakterije in nepravilno delovanje žlez v vekah. Znaki bolezni so pordeli in zadebeljeni robovi vek, na katerih so drobne luske, dražeč in pekoč občutek v očeh, srbeče veke, občutljivost na svetlobo in pogosto solzenje. Najpogostejša je kronična oblika bolezni, ki prizadene zlasti starejše ljudi; z redno in pravilno nego je mogoče olajšati simptome bolezni. O povzročiteljih blefaritisa, zdravljenju in negi vek smo se pogovarjali s specialistom oftalmologom, mag. Petrom Golmajerjem, iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kaj je blefaritis oziroma vnetje robov vek?

Blefaritis je strokovni izraz za vnetje, ki zajame robove vek. Bolezen lahko delimo glede na čas trajanja: v akutni ali kronični; glede na mesto vnetja: na sprednji – anteriorni in zadnji – posteriorni in mešani; ali glede na povzročitelje vnetja, ki so lahko različni mikroorganizmi, kot so bakterije in virusi ali pa alergije. Pomembno vlogo pri nastanku bolezni ima tudi delovanje in disfunkcija meibomovih žlez, ki se nahajajo v vekah. Pri vnetju so pogosto prizadeta njihova izvodila. Vnetje je pogostejše pri bolnikih z rozaceo in sebo-roičnim dermatitisom. Najpogostejše so mešane oblike bolezni. Bolezen je pogostejša pri starejših in je večinoma kronična, pogostejše so prizadeti moški.

Diagnozo bolezni postavi zdravnik, specialist oftalmolog, s kliničnim pregledom pod biomikroskopom. Zdravljenje bolezni je odvisno od povzročitelja in vrste blefaritisa, je dolgotrajno in od zdravnika in bolnika zahteva doslednost, vztrajnost in potrpežljivost, saj z zdravljenjem simptomov pogosto le blažimo in popolna ozdravitev bolezni ni možna.

Po katerih znakih in simptomih spoznamo to očesno bolezen?

Robovi vek so po navadi pordeli in zadebeljeni, vidne so luske na samih robovih vek. Oči se solzijo, srbi, so pordele. Ljudje pogo-

sto tožijo tudi o občutku tujka v očeh, oči so občutljive na svetlobo, pojavljajo se ječmenčki. Takšni znaki se pojavljajo pri vseh vrstah blefaritisa, pri nekaterih vrstah so bolj izraziti eni, pri drugih drugi, kar je ne nazadnje odvisno tudi od posameznika. Če se zamašijo izvodila meibomovih žlez, je prizadet tudi solzni film.

Blefaritis je lahko zelo neprijeten in bolnikom povzroča nemalo težav. Včasih pri bolniku v ambulantni vidimo zelo malo sprememb, čeprav mu lahko bolezen povzroča veliko težav – srbenje, pekoč občutek, občutek tujka v očeh. Ker je blefaritis kronična in dolgotrajna bolezen, je zelo pomemben tudi pogovor z bolnikom. Bolniku je treba pojasniti, da bolezen ni povsem ozdravljiva; s pravilno higieno in nego vek ter terapijo je bolezen mogoče umiriti in simptome ublažiti.

Kdaj naj obiščemo zdravnika in kako poteka zdravljenje?

Blažje oblike bolezni lahko uspešno zdravijo zdravniki družinske medicine, pri težjih oblikah bolezni pa je treba bolnika napotiti na pregled in zdravljenje k specialistu oftalmologu.

Pri lažjih oblikah bolezni pomaga že redna higiena in nega vek, ki se jo izvaja redno, dolgotrajno in večkrat na dan. Na veke dajemo tople obkladke in jih grejemo, izvajamo toaletno in masažo robov vek. Pri bakterijskih okužbah in vnetju predpišemo antibiotično mazilo ali protivnetne kapljice.

Priporočamo uporabo suhih ali rahlo vlažnih toplih obkladkov, da se pospeši sekrecija v žlezah in se razredči predvsem izloček iz meibomovih žlez, ki je pri njihovi disfunkciji gostejši in bolj mazav. V ta namen lahko prelikate robček ali uporabite posebne grelne blazinice, ki se dobijo v lekarni, in jih položite na zaprte veke. Veke grejte vsaj pet minut, pri hujših oblikah lahko tudi 15–20 minut, odvisno tudi od oblike bolezni in pogostosti težav. Priporočamo tudi masažo vek, kadar izvodila žlez ne delujejo dovolj – masiramo navpično proti robu veke. Veko očistimo tudi vodoravno. Masaža je najučinkovitejša potem, ko smo veke že dobro ogreli.

Za toaleta in nego veke lahko uporabite posebne robčke, ki se dobijo v lekarni, ali pa vatirano palčko, na katero ste kanili razredčen otroški šampon, nato z njo podrgnete po vek, kjer so luske in posušeni izločki.

Pri zdravljenju je najpomembneje upoštevati higienski režim, uporabljati tople obkladke in masirati veke. Ker so zaradi vnetja vek pogosto prizadeti tudi solzni film in sestava solz ter posledično simptomi suhega očesa, kot so občutek tujka ali peska v očeh, se priporoča tudi uporaba umetnih solz, ki naj bodo brez konzervansov. Danes je takšnih pripravkov na trgu zelo veliko. Pri hujših oblikah bolezni je včasih potrebna tudi peroralna terapija z antibiotikom.

Ali je treba z nego vek nadaljevati tudi po izboljšanju stanja?

Bolniki s kronično obliko bolezni, ki je najpogostejša, naj nego izvajajo stalno, tisti, pri katerih se bolezen pojavlja bolj v zagonih, naj toaleta, nego in masažo vek izvajajo, dokler težave ne minejo, redno pa naj si dajejo umetne solze brez konzervansov in veke masirajo. Če so robovi vek pordeli in so vidne luske, naj si robove vek vsak dan zjutraj in zvečer očistijo.

Kako je mogoče odpraviti občutek suhosti oči, ki spremlja blefaritis?

»Na bolezen neugodno vplivajo tudi različni dejavniki, kot so: suh zrak v prostorih, klima, kajenje, uporaba kozmetičnih preparatov (lahko povzročijo alergijski blefaritis), delo pred računalniškim zaslonom ipd.«



Pri vnetju vek, blefaritisu, se pojavljajo tudi simptomi suhega očesa, ker prihaja zaradi vnetja do sprememb v sestavi solz in solznega filma. Takrat svetujemo uporabo nadomestkov solz, ki pa naj bodo brez konzervansov. Ker je na tržišču teh pripravkov zelo veliko, naj se bolniki o uporabi posvetujejo s svojim zdravnikom ali oftalmologom.

Priporočamo tudi redno uporabo maščobnih kislin omega-3, ki zmanjšujejo vnetje in povečujejo stabilnost solznega filma.

Na bolezen neugodno vplivajo tudi različni dejavniki, kot so: suh zrak v prostorih, klima, kajenje, uporaba kozmetičnih preparatov (lahko povzročijo alergijski blefaritis), delo pred računalniškim zaslonom ipd. Vsem takim dejavnikom se je treba čim bolj izogibati.

Bolniki se morajo zavedati, da je zdravljenje pri kroničnem blefaritisu dolgotrajno, saj bolezni ni mogoče povsem pozdraviti. Blažimo simptome. Od bolnika pa tudi zdravnika zahteva veliko mero potrpežljivosti, vztrajnosti in doslednosti.

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

POMOČ PRI TEŽAVAH Z VEKAMI

NOVOST

ilast
Lingettes - Wipes

Sterilne čistilne krpice
ZA ENKRATNO UPORABO

OČESU PRIJAZNO
Prilagojena sestava
Brez:
alkohola
konzervansov
dišav

Mehke na otip
Vlakna prepojena z viskoznim gelom
Absorbirajo brez vtiranja
Struktura vlaknen v obliki satja
Brez vonja
Brez alkohola, brez dišav

NOVOST

ilast
Lingettes - Wipes

PRIPOROČAMO
Za čiščenje robov ter kože vek in obraza

20 sterilnih čistilnih krpic
Zadošča za 10 dni.

ČIŠČENJE

ilast
Hydraclean

PRIPOROČAMO
Za čiščenje robov ter kože vek in obraza.

Čistilni gel v 50 ml plastenki z brez-zračno črpalko.
Zadošča za približno 2 meseca.

NEGA

Nova izboljšana plastenka

ilast
Care

PRIPOROČAMO
Za nego in lajšanje težav s kožo na vekah.

Krema v 30 ml plastenki z brez-zračno črpalko.
Zadošča za približno 2 meseca.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

Zastopnik: Optimed d.o.o.
Litostrovska 44c, 1000 Ljubljana

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Normalo slišča oseba sliši šepet s šestih metrov.

B Ključna za preiskavo sluha je avdiometrija, s katero se testira slišni prag frekvenc in decibelov.

C Vzrok naglušnosti pri predšolskih otrocih je v številnih primerih čepek ušesnega masla ali kronično vnetje srednjega ušesa.

Bolj zdravi kot bomo, bolje bomo slišali

Uho je parni organ, sestavljen iz zunanjega, srednjega in notranjega ušesa. Poslušanje je zapleten proces, ki potrebuje zdravo uho in zdrav osrednji živčni sistem – možgane, da zvok nemoteno potuje skozi uho, po živčnih poteh vse do možganske skorje. Do okvare sluha lahko pride v razvoju otroka pred porodom, med porodom ali kadar koli kasneje. V Sloveniji se od leta 2005 izvaja presejalni test okvare sluha pri vseh novorojenčkih, pri nem od 1000 pa je ugotovljena huda okvara sluha. S starostjo se delež slabše sliščih večja, po 65. letu je naglušnih že več kot 40 odstotkov ljudi.

Avtorica: **Petra Bauman**

V sodelovanju z AJDO JUVANEC, dr. med., specialistko otorinolaringologije, iz Zdravstvenega doma Adolfa Drolca Maribor

Zvok

Ko pade v vodo kamen, na vodni gladini vidimo valovanje, ki se širi v vedno večjih krogih. Na podoben način tudi vir zvoka oddaja valove v zraku. Število nihajev zvočnega vala na sekundo imenujemo frekvenca in jo označujemo s Hertzi (Hz). Kadar število nihajev na sekundo narašča, narašča tudi frekvenca zvoka. Preprosti zvoki oz. čisti toni

vsebujejo samo eno frekvenco, kompleksni zvoki (kot je govor ali hrup) jih vsebujejo več. Zvok male flavte ali ptičje petje je visokofrekvenčni zvok, nevihta ali bas kitara pa nizkofrekvenčni. Naš glas obsega področje od 200 do 7000 Hz, vendar je za razumevanje najvažnejše frekvenčno področje med 500 in 4000 Hz, ki ga imenujemo govorno območje. Zviševanje (ali nižanje) frekvence si lahko predstavljamo z igranjem z leve strani klavirja proti desni. Glasnost oz. jakost zvoka pa merimo v decibelih (dB) in je sorodno zviševanju glasnosti na radiu. Nič decibelov je najnežnejši ton, ki ga oseba z zdravim sluhom običajno lahko zazna.

Zakaj lahko pride do okvare sluha?

Ajda Juvanec, dr. med., pojasnjuje, da so med pogostimi vzroki genetske okvare, razvojne nepravilnosti, okužbe med nosečnostjo ali kasneje (citomegalovirus, virus rdečk, herpes virusi, virus gripe, virus pridobljene imunske pomanjkljivosti HIV, meningitis), obporodni kradež kisika, toksini (prisotni pri zlatenici), določena zdravila (antibiotiki, citostatiki), poškodbe, tumorji, bolezni, ki prizadenejo pretočnost malih žil (sladkorna bolezen, arterioskleroza).

Kdaj na pregled?

Ko oseba ali starši posumijo na slabši sluh, najprej obišejo osebnega zdravnika oz. pediatra. Zdravnik opravi natančno anamnezo (koliko časa traja slabši sluh, je eno- ali obojestranski, ali so prisotne bolečine v ušesu, kakšno je dihanje skozi nos, izpostavljenost hrupu in določenim zdravilom). Pri tem opazuje otroka ali sogoovorca (dihanje na nos ali na usta), nato sledi pregled zunanjega ušesa in bobniča (ali je pot do bobniča prosta ali ovirana, ali je prisotno vnetje srednjega ušesa), prav tako je pomembna ocena prehodnosti nosu in pridruženih boleznih. Koristna je tudi ocena sluha s šepetom in glasnim govorom. Normalno slišča oseba sliši šepet s šestih metrov. Če zdravnik najde čepek ušesnega masla, ga spere. Zdravi preprosta vnetja zunanjega sluhovoda ali srednjega ušesa. Če zdravljenje na prvi stopnji ni uspešno ali kadar ni očitnega odstopanja v pregledu, slabši sluh pa še vztraja, osebo napoti na pregled k specialistu.

Otorinolaringolog v pregledu ponovi anamnezo in navadno z otomikroskopom oceni stanje v srednjem ušesu. Pomemben je tudi pregled nosu in nosnega dela žrela, kjer je vhod v evstahijevo tubo, ki je ključna za prezračevanje srednjega ušesa.

Vrste naglušnosti

Ločimo prevodno (konduktivno), zaznavno (senzorinevralno, perceptivno) in kombinirano naglušnost. Prevodna izguba sluha je posledica motenega prehoda zvoka skozi zunanje uho ali dušenja zvoka v srednjem ušesu. Najpogostejše gre za čepek ušesnega masla, ki poponoma zapre sluhovod. V slu-

hovodu je lahko tudi tujek (vata). Pri predšolskih otrocih je dušen prenos zvoka v srednjem ušesu bodisi z izlivom ali gnojem v 10–30 odstotkih. Prevodno izgubo sluha povzroči tudi kronično vnetje srednjega ušesa z luknjico v bobniču ali zarastlinami v srednjem ušesu. Pri mlajših ženskah najdemo tudi izolirano zakostenitev stremenca, kar imenujemo otoskleroza.

Zaznavna izguba sluha je posledica okvare v notranjem ušesu ali v poteku slušnega živca. Vzrok je pogosto v zmanjšanju števila dlačnih celic v notranjem ušesu, kar je normalna posledica staranja. Poškoduje jih lahko tudi hrup (glasna glasba ali hrup na delovnem mestu nad 85 dB) ali razna bolezenska stanja: mumps, ošpice, rdečke, meningitis, multipla skleroza, menierova bolezen ali uporaba določenih ototoksičnih (za sluh nevarnih) zdravil v visokih dozah; določeni antibiotiki, citostatiki itd.

Tonska prazna avdiometrija

Merjenje sluha ali avdiometrija je sestavni del avdiologije (ta pa del otorinolaringologije) in ima dolg zgodovinski razvoj, v katerem prelom predstavlja prav izum avdiometra (konec 19. stoletja ga je izumil Alexander Bell, bolj znan kot izumitelj telefona). Avdiometer je proizvajalec čistih tonov v razponu od 125 do 12000 Hz, s katerimi se išče prag sluha (najnižja jakost zvoka, ki jo preiskovanec še zazna) v odvisnosti od frekvence. Nihanje zraka s frekvenco do 16 Hz je infrazvok, ki ga čutimo kot vibracijo, nihanje nad 20.000 Hz pa spada v območje ultrazvoka. Vmesnemu območju (16–20.000 Hz) pravimo slišno območje, razpon 500–4000 Hz pa je govorno območje, ki je za razumevanje govora najpomembnejše. Tonska prazna avdiometrija je subjektivna metoda meritve sluha, primerna za odrasle in večje otroke, saj je potrebno dobro sodelovanje preiskovanca.

Avdiogram

Avdiogram je grafični zapis opravljene preiskave. Z rdečo barvo se označi desno in z modro levo uho. Horizontalna os avdiograma predstavlja frekvenco, ki narašča z leve proti desni. Na vertikalni osi je označena jakost zvokov v dB. Nižje ko gremo po osi, glasnejši postaja zvok. Območje avdiograma se raz-

»Ko oseba ali starši posumijo na slabši sluh, najprej obišejo osebnega zdravnika oz. pediatra. Zdravnik opravi natančno anamnezo (koliko časa traja slabši sluh, je eno- ali obojestranski, ali so prisotne bolečine v ušesu, kakšno je dihanje skozi nos, izpostavljenost hrupu in določenim zdravilom).«

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja

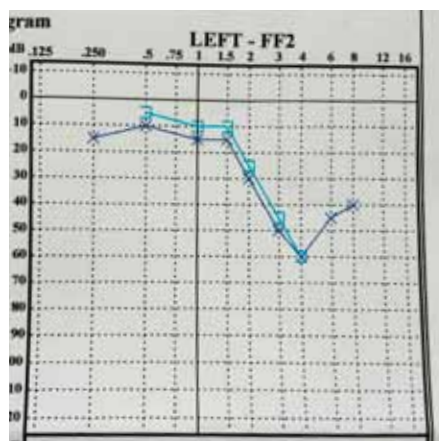


**LETNA
NAROČNINA**
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Primer zaznavne naglušnosti na levi strani. Oslabljen je zaznavanje sluha tako po zračni kot po kostni poti. Okvara se nahaja v področju polžka, v poteku slušnega živca ali so oslABLJENE poti centralno v možganih. Na našem primeru se krivulja prelomi in začne strmo padati od 2000 Hz navzgor proti višjim frekvencam. Pri frekvenci 1000 Hz je sluh praktično normalen. Oseba s takim sluhom v osnovnem socialnem okolju večjih težav s sporazumevanjem nima. Težave pa nastanejo v zahtevnem socialnem okolju (več govorcev hkrati, hrup v ozadju).

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

teza od -10 dB do 120 dB. Slušni prag med 0 in 25 decibelov naj bi bil normalen. Slabše slišči imajo višji slušni prag.

Za natančno opravljeno meritev potrebujemo zvočno izolirano komoro ali prostor, umerjene aparature in strokovno usposobljeno osebo, ki to meritev opravlja. Preiskovanec mora biti spočit in mora razumeti navodila. Ob pregledu sedi, mi pa mu s pomočjo slušalk dovajamo čisti ton naraščajočih jakosti. Takoj ko zasliši zvok, nam to sporoči s pritiskom na gumb, z dvigom rok ali z zvočnim odgovorom. Kostna prevodnost se meri s pomočjo kostnega vibratorja, ki ga postavimo na kostni del za uhljem – mastoid. Če ton bolje sliši na mastoidu, je kostno prevajanje boljše od zračnega, okvara je prevodna.

Zdravljenje

Zdravljenje slabšega sluha je bodisi medikamentozno bodisi kirurško. Od zdravil uporabljamo antibiotike, virostatike, protivnetna zdravila, zdravila za izboljšanje prekrvavitve. Kirurško lahko zdravimo izlivno vnetje srednjega ušesa z vstavitvijo cevke v bobnič, raznolike so tudi operacije bolezenskih procesov v srednjem ušesu. Pogoste so operacije, ko se zapre luknjica v bobniču. Včasih se zamenja bolezensko spremenjena koščica v srednjem ušesu z malo slušno protezo.

Kadar sluh ni popravljiv ne medikamentozno in ne kirurško, se predpiše slušni aparat. Kadar z redno uporabo slušnega aparata

ni dosežena želena rehabilitacija ali gre za hudo naglušnost, osebe pa imajo normalno delujoč slušni živec in osrednje slušne poti, lahko slušni pripomoček vgradijo v senčnico, srednje ali notranje uho in celo v možgansko deblo. Polžkov vsadek je slušni pripomoček, vgrajen v notranje uho, ki prenaša zvočno informacijo s pomočjo električnega toka neposredno do slušnega živca. Izbira kandidatov je zahtevno in timsko delo.

Kaj lahko naredimo za ohranjanje sluha?

Izogibamo se prekomernemu hrupu oz. uporabljamo glušnike ali čepke proti hrupu. Skrbimo za zdrav način življenja brez dejavnikov tveganja za kardiovaskularne bolezni – urejen

krvni tlak, urejen krvni sladkor in holesterol, prenehanje kajenja. Hranimo se z vitamini in minerali bogato prehrano. Skrbimo pa predvsem za trening v poslušanju, da ohranjamo naše možganske celice v primerni kondiciji.

Primeri:

- 180 dB: vzlet rakete
- 140 dB: vzlet letala
- 120 dB: rok koncert
- 110 dB: glasna nevihta
- 90 dB: mestni promet
- 80 dB: glasno navit radio
- 60 dB: običajen pogovor
- 30 dB: šepetanje

Možni znaki izgube sluha, ob katerih nemudoma reagirajmo!

- Nerazumevanje govora v zahtevnem socialnem okolju (hrup, več glasov hkrati)
- Nerazumevanje govora v družini
- Glasno poslušanje radia in televizije
- Opozarjanje bližnjih, da slabše slišite
- Piskanje, šumenje v ušesih
- Slabše razumevanje ženskih in otroških glasov, ki govorijo z višjo frekvenco

Kdo vam lahko pomaga?

SAMOPLAČNIŠKA AMBULANTA ZA ORL IN AKUPUNKTURO

Mag. Branka Geczy, dr. med., specialistka otorinolaringologije, avdiolog, akupunkturolog
Zdravstveni zavod Zdravje,
Smoletova 18, Ljubljana, Tel.: 064234605,
branka@orl-ambulanta.si, www.orl-ambulanta.si
Zdravljenje naglušnosti, vrtoglavice in šumenja v ušesih.



**Ko običajni slušni aparati
postanejo prešibki ...**

Kanso, novi
brezvrvični zvočni
procesor za polževe
vsadke



Posluh za sluh d.o.o.
031 / 737363
www.posluh.si
info@posluh.si



Baha 5, družina novih zvočnih
procesorjev za kostno usidrane
vsadke

Sodelujemo na ORL kongresu v Portorožu od 22.9 – 24.9.2016

Posluh za sluh dokazujemo tudi z drugimi partnerji





Učne težave so lahko povezane s slabim vidom



Intervju: Matjaž Mihelčič, mag. optometrist
prim. mag. Dragica Kosec, dr. med., spec. oftalmologije



Včasih se zgodi, da težave izvirajo drugje, kot jih predvidevamo. Zato je potrebno posebno pozornost pri težavah otrok nameniti sluhu in vidu. Prav pri slednjem lahko pride celo do učnih težav.

Avtor: **U. O.**

V ambulantah za preglede vida se verjetno običajno znajdejo mladi, ki slabše vidijo. Kakšne težave najpogosteje odkrijete?

DK: Zgodnje odkrivanje slabšega vida ali motenj vida je pomembno zaradi pravočasne korekcije z očali in v določenih primerih tudi s kontaktnimi lečami. Če zamudimo pravi čas, se vid ne bo razvil in ostala bo slabovidnost ali amblyopija.

MM: Značilne težave so odvisne od starosti posameznega otroka ali mladostnika: pri nekajletnih otrocih je pogost razlog občasno ali stalno škiljenje, neobičajna drža glave ali kakšna druga posebnost, ki zahteva preiskave oči in vida. S tako mladimi otroki se seveda ukvarjajo predvsem na klinikah. Pri predšolskih otrocih gre pogosto za slabši vid na enem očesu, občasen dvojni vid ali pa tudi že za začetek kratkovidnosti. V šolski dobi sta najpogostejša razloga obiska rast kratkovidnosti in težave pri branju, za katere se še ne ve, ali bi lahko bile povezane s kakšnim od deficitov vida.

Torej »deficita vida« nista le kratkovidnost in daljnovidnost?

MM: Nikakor ne. Med pogoste napake vida štejemo še astigmatizem, ki je razlog za popačeno sliko na vseh razdaljah, korigiramo pa ga s cilindričnimi stekli. To sicer ni nič tako posebnega, pomeni le, da ima oko pravzaprav dve dioptriji, v vsakem preseku eno. Ta preseka sta načeloma pravokotna drug na drugega. Napako vida se potem opiše s tremi številkami, od katerih prva pove, kolikšna je dioptrija v enem preseku, druga pove, koliko je v drugem preseku dioptrija močnejša (ali šibkejša), in tretja številka predstavlja os cilindra, to je kot, pod katerim je drugi presek, oziroma njegova os, glede na vodoravnico. Cilinder je skratka razlika v dioptriji med dvema presekom očesa. So pa še mnoge druge mogoče težave z vidom: lahko je pri enem očesu slabše razvit, lahko se smeri pogleda

obeh oči ne sekata v isti točki, lahko imamo težave s slednim ali sakadnim gibanjem zrkel, kar se vse lahko odraža na slabšem branju.

DK: Poleg refrakcijskih hib lahko v določenih primerih zaznamo izpade v vidnem polju, težave z vidom so lahko posledica okvar vida v možganski skorji ali pa v sklopu disleksije.

MM: Izpadi v vidnem polju so lahko zelo huda ovira pri vsakodnevnih opravilih – pri branju motijo, posebno če so blizu centra vida, če so obojestranski in če so v smeri branja – torej na desni strani.

Zadnja leta je zelo veliko govora o disleksiji; otrokom, ki imajo težave pri branju, končno pomagajo s prilagojenim načinom poučevanja, ve se, kakšen tisk je primernejši za dislektike, in podobno. Ali obstaja povezava disleksije s slabim vidom?

DK: Disleksija prizadene posameznike z normalno inteligenco in brez poslabšanja vida. Gre za motnje v možganskih centrih za interpretacijo slike, zato imajo težave v izgovarjavi napisanih besed. Pojavi se lahko zaradi genetske okvare, lahko pa tudi kot posledica poškodbe glave ali kapi.

MM: Ta motnja načeloma in po definiciji ne vključuje defektov vida. Res pa je, da je, predvsem v zgodnji fazi učenja branja lahko ravno slab vid tisti, ki povzroča težave. Ni malo otrok, za katere so starši prepričani, da so dislektiki, pa se na pregledu odkrije napaka vida. Tako je na primer razlog za mešanje podobnih črk lahko nekorrigiran astigmatizem; za preskakanje besed je lahko kriva napaka fiksacije

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

(heteroforija ali prikrito škiljenje). Zelo značilna težava pri navpičnem prikitem škiljenju je preskakovanje ali ponavljanje vrstic.

Ali je mogoče, da slab vid vpliva tudi na razumevanje vsebine, ki jo prebiramo?

MM: Razumevanje pisane vsebine je kompleksen kognitivni proces, ki pa je povezan tudi s kakovostjo vida. Če ima nekdo prej naštetih težav z vidom, preskakuje besede in ponavlja vrstice, je jasno, da ima težave tudi z razumevanjem vsebine. To posebno velja za neizkušene bralce – torej otroke.

DK: Slab vid ob drugih okvarah možganov lahko vpliva na razumevanje vsebine. Pogosto je tako stanje posledica možganskih tumorjev, poškodbe glave ali posledica kapi.

Torej otrokom s težavami pri branju lahko pomagate?

MM: Če ugotovimo, da gre za deficit vida, vsekakor. Najlažje je, če ugotovimo klasično napako vida, ki jo otroci sicer včasih uspešno skrivajo. To je na primer daljnovidnost na enem očesu ali nižji astigmatizmi. V tem primeru otrok dobi očala, ki nudijo ostro sliko obeh oči hkrati in uspešnost branja se praviloma izboljša. Če je bilo nekaj časa eno oko zapostavljeno, lahko traja nekaj dni ali tednov, da se privadi na sočasno in enakovredno rabo obeh. Včasih je ob tem treba izvajati tudi določene vaje. Težje je z napakami smeri fiksacije: če so v vodoravni smeri, jih je mogoče z vajami omiliti; če so v navpični

smeri, se lahko v očala vgradijo tudi prizme za korekcijo smeri pogleda. Seveda gre ob vseh odkritih deficitih vida lahko še vedno tudi za pravo disleksijo, a tudi v tem primeru pomoč očal pomembno prispeva h kakovosti branja in življenja nasploh.

DK: Če so težave pri branju le posledica refrakcijske napake, je to vsekakor dokaj preprosto, če pa gre za pridružene organske okvare, so potrebni še pripomočki za slabovidne. Pri dislektikih poleg vzpodbud k večini branja in prepoznavanja pravilne slike pomagajo barvni filtri, ki omogočijo lažje prepoznavanje črk.

Pri pravi disleksiji torej ne morete storiti ničesar?

MM: Tudi pri pravi disleksiji obstajajo principi pomoči, kot so barvne folije in posebni načini branja. Ker v stroki poznamo modele fiziologije branja, lahko včasih natančneje ciljamo s temi pripomočki. Po nekaterih teorijah naj bi bilo za slabo branje pri disleksiji krivo tudi slabo sodelovanje obeh podsistemov vidne zaznave, ki jih pri branju sočasno uporabljamo – kinetičnega, ki odreja sakade (skoke naprej po besedilu), in statičnega, ki odreja komplet črk, ki jih bomo prepoznali in sestavili s prej prebranimi. Barvne folije v hladnih barvah (takšne, ki prepuščajo krajše valovne dolžine svetlobe) naj bi recimo delovale zato, ker dokaj olajšajo delovanje saka-dnega sistema. V tujini težave otrok pri bra-

nju pogosto razvrščajo še v posamezne sindrome, kot so »Meares-Irlen Syndrome«, »Skotopic Sensitivity Syndrome«, »Magno – deficit« in »Visual Stress«. Pri tem se je izkazalo, da gre pogosto ravno za neodkrite deficite vida. Ko so te sanirali, bodisi z očali, ortooptičnimi vajami ali s prizmatično korekcijo, je bilo težav z branjem manj.

Kaj torej priporočate otrokom, ki že imajo diagnozo disleksije?

DK: Pomembno je, da otroka, ki ima potencialno možnost za disleksijo, odkrijemo čim prej in mu čim prej pomagamo k pravilni interpretaciji pisanega znaka v glasovno obliko.

MM: Temeljit pregled vida je nekaj, kar bi morali otroci ali mladostniki s težavami pri branju vsekakor opraviti. Ne smemo pozabiti, da si danes mladi v prostem času sami zadajo še višje zahteve za vid, kot jih imajo v šoli: igrice na računalnikih, tablicah in telefonih jih priklenejo na zaslone bolj učinkovito kot kar koli drugega. Posledice so lahko težave z utrujanjem akomodacije (nastavljanjem oči na blizu) in konvergenca (usmerjanjem oči skupaj, navznoter), ter suhe in pekoče oči. Z dolgotrajnim delom na blizu je povezana tudi rast kratkovidnosti. To pa je že druga pereča tema in o njej bi kaj povedali prihodnjič.

POPOLN VID NA VSEH ODDALJENOSTIH



DALJAVA



**SREDNJA
ODDALJENOST**



BLIŽINA



Najnaprednejša in estetsko najboljša rešitev za **korigiranje presbiopije**. Širok razpon proizvodnje **Varilux** progresivnih stekel vam omogoča jasen in oster vid na vseh oddaljenostih in je prilagojen vašim individualnim potrebam. Ni potrebe po dvojnih očalih, za daljavo in bližino. Varilux progresivna stekla vam istočasno tudi korigirajo morebitne težave z miopijo, hiperopijo ali astigmatizmom. Povprašajte v svojem optiku za 1+1 akcijo!

VARILUX
EMPOWER YOUR VISION



Miru

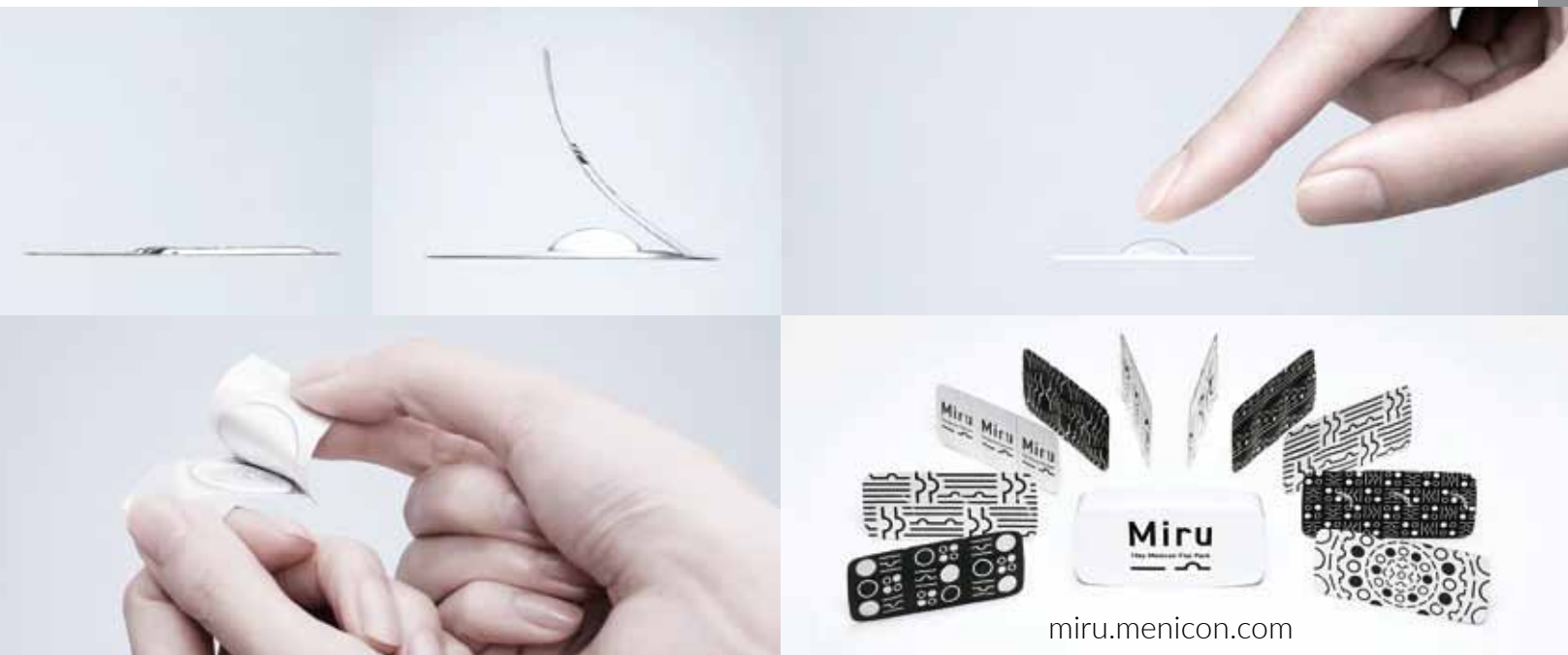
1day Menicon Flat Pack



Dnevna kontaktna leča kakršne še niste videli

Z edinstvenega super tankega pakiranja zgolj odstranite zaščitno folijo in kontaktna leča je vedno pravilno orientirana ter pripravljena za uporabo. Z Miru 1day Menicon Flat pack enodnevni kontaktnimi lečami ste vedno prepričani, da boste varno pričeli nov dan.

Enostavno, priročno in higienično.



miru.menicon.com

www.hoya.eu

Naročnik oglasa: Optimed d.o.o., Litostrojska 44c, 1000 ljubljana

Skrivnost
dobrega
vida

Na voljo v vseh boljših optikah.

Vrhunske očalne leče
HOYA

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A Pnevmonoki so naši vsakdanji sopotniki, saj jih najdemo v sluznici dihal pri velikem odstotku prebivalstva.

B Bolezni povzročajo ob slabšem delovanju imunskega sistema, pogostejše pri otrocih, osebah, starejših od 65 let, in bolnikih.

C Cepljenje otrok proti pnevmokokom je od leta 2015 uvedeno v nacionalni program cepljenja in je prostovoljno.

Pnevmonoki – z njimi si delimo telo in bolezni



Intervju: Nadja Šinkovec, dr. med.

Pnevmonok je odkril in ga prvič izoliral Louis Pasteur leta 1881. Pnevmonoki so lahko pri človeku normalno prisotni v nosno-žrelnem prostoru, kjer pa pogosto ne povzročajo nobenih težav, dokler imunski sistem dobro deluje. S človeka na človeka se prenašajo preko kužnih kapljic ob kašljanju in kihanju. Danes poznamo okoli 90 podtipov oz. serotipov pnevmokoka.

Avtorica: **Petra Bauman**
V sodelovanju z Nadjo Šinkovec, dr. med., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje

Kaj je pnevmokok

Streptococcus pneumoniae oz. pnevmokok je bakterija, ki se običajno pojavlja v parih, zaradi česar spada v skupino diplokokov. Obdana je z ovojnico, na kateri so posebne molekule (antigeni), ki odločajo o vrsti pnevmokoka. Antigeni tudi izzovejo nastajanje protiteles v človeškem telesu. Nadja Šinkovec, dr. med., pojasnjuje, da pnevmokok pri zdravih odraslih ne povzročajo nobenih težav. Če zbolimo, pa lahko pnevmokok povzroči vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, pljučnico, okužbo krvi (bakteriemijo, sepsa) in vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Vse naštetje bolezni zahtevajo obisk pri zdravniku in zdravljenje z ustreznim antibiotikom. Nekatere hujše pnevmokokne okužbe (invazivna pljučnica, sepsa, meningitis) se lahko končajo tudi s smrtjo.

Kdo se lahko okuži

Okuži se lahko vsakdo, saj se pnevmokok zelo preprosto prenašajo, zlasti v času prehladnih obolenj (viroz), ko okužbe dihal že oslabijo lokalno odpornost. Sogovornica razlaga, da prisotnost posameznega serotipa v nosno-žrelnem prostoru lahko traja od nekaj dni do nekaj mesecev, kasneje pa se lahko naseli nov serotip, tako da se stanje sčasoma spreminja. Ker se

pnevmonok s človeka na človeka prenaša z nosno-žrelnimi izločki, se okužba lahko prenese tudi na osebe z zmanjšano odpornostjo oz. na bolj ranljive osebe. Ogroženi so zlasti majhni otroci, starejši ljudje, ljudje s kroničnimi boleznimi in imunskimi pomanjkljivostmi.

Ali lahko pnevmokoke z zdravim življenjskim slogom ali določenimi zdravili popolnoma odpravimo?

Na Inštitutu za javno zdravje Slovenije odgovarjajo, da so pnevmokok pogosti v populaciji in velikokrat ne povzročajo težav, zato se jim je težko popolnoma izogniti. Eden od načinov, kako zmanjšati kroženje serotipov pnevmokoka, ki najpogostejše povzročajo bolezni v populaciji in s tem zmanjšati verjetnost, da pridemo v stik z njimi, je zagotovo cepljenje. V Sloveniji je od leta 2015 cepljenje otrok proti pnevmokokom uvedeno v nacionalni program cepljenja in zaščite z zdravili kot neobvezno cepljenje, ki pa je plačano iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam se priporoča tudi osebam, starim 65 let in več, ter osebam z nekaterimi kroničnimi boleznimi in stanji, ki imajo večje tveganje za nastanek invazivne pnevmokokne bolezni.

»Vnetje srednjega ušesa je najpogostejša pnevmokokna bolezen pri otrocih.«

Cepljenje proti pnevmokokom

Z rutinskim cepljenjem proti pnevmokoku so pri nas začeli leta 2015 in precejnost otrok je za zdaj še dokaj nizka (pod 50 odstotki). Sogovornica pojasnjuje, da po tako kratkem času učinkov cepljenja na populaciji še ne morejo zaznati. Raziskave, na katere se naslanjajo Inštitut za javno zdravje, Posvetovalna skupina za cepljenje, Združenje za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva, Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in druga društva itd., pa kažejo, da so cepiva proti pnevmokokom učinkovita.

Na voljo sta dve cepivi, polisaharidno in konjugirano. Prvo ščiti proti 23 serotipom pnevmokoka in se priporoča osebam od dveh let naprej s kroničnim obolenjem obtočil, dihal, ledvic, z odsotnostjo vranice, sladkornim bolnikom, osebam s polževim vsadkom, osebam z obolenji živčevja in mišic in z boleznimi, ki slabijo imunski sistem.

Dve konjugirani cepivi, ki sta v Sloveniji na voljo od leta 2009, pa sta 10-valentno (proti desetim serotipom) in 13-valentno (proti 13 serotipom) cepivo. Spodbudita boljši odziv imunskega sistema in nudita zaščito tudi dojenčkom in majhnim otrokom, zato se uporabljata za rutinsko cepljenje otrok. Ti prejmejo tri odmerke do dopolnjenega drugega leta starosti.

Zdravim otrokom nad pet let in odraslim do 65. leta se rutinsko cepljenje ne priporoča, če pa se zanj odločijo, prejmejo en odmerek. Tudi če smo že preboleli okužbo s katerim od 90 serotipov pnevmokoka, to namreč ne predstavlja imunosti na okužbo z drugimi serotipi!

Obolevnost v Sloveniji

V Sloveniji na leto zbolijo približno 13 oseb na 100.000 prebivalcev za invazivno pnevmokokno boleznijo, med katero se štejejo invazivna pljučnica, sepsa in meningitis, ki zahtevajo bolnišnično zdravljenje. Najpogostejše obolevajo otroci, mlajši od pet let (kar 54 zbolelih na 100.000 otrok na leto) in starejši ljudje, stari 65 let ali več. V letu 2014 je za invazivno pnevmokokno boleznijo umrlo osem oseb.

Inkubacijska doba oz. čas od okužbe do pojava bolezni je nekaj dni, npr. za pnevmokokno pljučnico en dan do tri dni, za pnevmokokni meningitis pa ni natančno poznana in je najverjetneje en dan do štiri dni.

Vnetje srednjega ušesa je najpogostejša pnevmokokna bolezen pri otrocih. Kaže se z bolečino v ušesu, pordelim in rdečim bobničem, lahko z izcedkom iz ušesa in povišano telesno temperaturo, pri dojenčkih lahko tudi z razdražljivostjo in drisko.

Pnevmokokna pljučnica se prične nenadoma z mrzlico, visoko telesno temperaturo, kašljem z gnojnim rumenim izmečkom, ostro bolečino v prsih, ki se poslabša ob globokem vdihu, povišanim utripom srca, oslabeleostjo. Smrtnost je 5–7-odstotna, pri starejših lahko tudi več kot 50-odstotna.

Bakteriemija je okužba krvi, ki se pri 4 od 100 otrok konča s smrtjo, pri starejših lahko pri več kot 50 odstotkih obolenih.

Za pnevmokokni meningitis so značilni bruhanje, povišana telesna temperatura, glavobol, utrujenost, razdražljivost, trd vrat, nevrološki izpadi, krči in koma. Smrtnost je 10-odstotna.

Bolnišnične okužbe

Pnevmokokne okužbe se zdravijo z antibiotikom, vendar na področju bolnišničnih okužb predstavljajo velik problem okužbe z bakterijami, ki so odporne na antibiotike. Nekateri bakterije so lahko odporne tudi na več antibiotikov, zaradi česar je zdravljenje takšnih okužb vedno bolj oteženo. Tudi pri pnevmokoku se pojavlja naraščajoča odpornost na številne antibiotike, s katerimi se tovrstne okužbe običajno zdravijo. Zato sta še posebej pomembni racionalno predpisovanje antibiotikov in dosledna uporaba predpisanega režima.

ALI STE SLIŠALI?

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

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

KAJ SO INVAZIVNE PNEVMOKOKNE BOLEZNI (IPB)?

IPB so resne bolezni. Povzročajo jih bakterija (*Streptococcus pneumoniae*), ki vstopi v telo in povzroči bolezen tako, da se širi po krvi (bakteriemija), vstopa v možgane (meningitis) ali v pljuča (resna oblika pljučnice).¹



Koga ogrožajo IPB?



Kako se otrok okuži in zboli za IPB?

Pnevmoniki so pogosto prisotni v nosno-žrelnem predelu zdravih ljudi. S človeka na človeka se prenašajo s kužnimi kapljicami, s kihanjem in kašljanjem.¹



Otrok se lahko okuži v stiku z bolnikom ali z zdravim bacionoscem. Z razširjanjem po krvi lahko pnevmokok v redkih primerih povzroči tudi okužbo možganov in pljuč.²

Kakšni so simptomi IPB?

ODVISNI SO OD BOLEZNI IN TUDI NISO VEDNO PRISOTNI:³



Vir 1: Public Health England. Pneumococcal disease. Dostopno na: <http://www.hpa.org.uk/topics/infections/overviews/infections/pneumococcal/Pneumococcal%20disease%20fact%20sheet.pdf> (zadnji dostop: maj 2014).
Vir 2: NHS Choices. Pneumococcal infections. Dostopno na: <http://www.nhs.uk/conditions/pneumococcal-infections/pages/introduction.aspx> (zadnji dostop: junij 2014).
Vir 3: Public Health Agency of Canada. Vaccine-Preventable Diseases. Dostopno na: <http://www.phac-aspc.gc.ca/im/vpd-mev/pneumococcal-eng.php> (zadnji dostop: maj 2014).
Vir 4: World Health Organization. Pneumococcal vaccines WHO position paper – 2012. Weekly epidemiological record 2012; 67: 129–44. Dostopno na: <http://www.who.int/wer/2012/wer6714.pdf> (zadnji dostop: maj 2014).
Vir 5: Centers for Disease Control and Prevention. Pneumococcal Disease: Symptoms & Complications. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html> (zadnji dostop: maj 2014).



O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim pediatrom.
Datum priprave: oktober 2015. Datum naslednje revije: oktober 2017.
CSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana
Tel: +386 (0)1 280 25 00, medicinski@gsk.com



Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Znanstveno dokazana učinkovitost Donata Mg ob zaprtju

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

Vsak posameznik ima nekoliko drugačen prebavni ritem, vendar lahko težavno, redko odvajanje blata manj kakor enkrat na dan z občutkom nepopolne izpraznitve črevesa in napihnjenostjo v večini primerov obravnavamo kot počasno prebavo, ki lahko pripelje do stalne zaprtosti zaradi slabe prehrane in nezadostnega gibanja. Najpogostejša oblika je znana kot kronična zaprtost. To pomeni, da je prebava neurejena, vendar brez očitnih vzrokov ali organskih bolezni. To je neprijetna težava, ki prizadene več kot pol ljudi v razvitem svetu in postane pogostejša v tretjem življenjskem obdobju. V tem primeru zaprtost ni samo zdravstvena težava, temveč civilizacijska bolezen. Take težave se navadno začnejo v mladosti, vendar so pogostejše pri starejših.

Pomembno je, da v primeru napihnjenosti, zaprtosti, trdega blata, oteženega ali nepopol-

nega odvajanja blata poiščete preizkušeno in klinično dokazano rešitev. Donat Mg je že več generacij poznan kot naravna mineralna voda, ki blagodejno učinkuje na prebavo. Brez neželenih učinkov že več kot 400 let odpravlja tegobe, povezane z zaprtjem. Znanje o pozitivnih učinkih Donata Mg, ki se je do zdaj prenašalo z izročilom, je zdaj tudi znanstveno dokazano s klinično raziskavo, izvedeno skladno z vsemi pravili stroke, ki veljajo za klinična preskušanja zdravil.

KLINIČNA ŠTUDIJA

Naravno mineralno vodo Donat Mg® so preučili v klinični študiji na vzorcu ljudi, ki so imeli glede na klinične parametre težave z zaprtostjo. V Nemčiji opravljena študija je znanstveno dokazala, da je Donat Mg® učinkovit pri spodbujanju prebave in izboljšanju kakovosti življenja. Klinična študija je bila opravljena skladno z vsemi kodeksi profesionalnega ravnanja, ki urejajo

klinično preskušanje zdravil. Zajela je vzorec ljudi, ki so imeli težave z zaprtostjo na podlagi kliničnih parametrov. Po šestih tednih so udeleženci, ki so uživali Donat Mg®, odvajali blato trikrat pogostejše kakor osebe v kontrolni skupini. Med študijo je več kot 94 % vprašanih in

POSKUSITE LAHKO Z NASLEDNJI MI PRIJEMI:

- popijte vsaj 2l vode dnevno
- zjutraj uživajte tople napitke,
- uživajte več sadja in zelenjave,
- redno se ukvarjajte s telesno vadbo
- izberite hrano, bogato s prehranskimi vlakninami: pšenične otrobe, polnozrnat izdelke, žita in semena
- popijte dva do tri kozarce Donat Mg® na dan.



*Za vrednotenje varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesa je bila opravljena dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentirani.

97 % raziskovalcev navedlo, da je Donat Mg® učinkovit, da ga dobro prenašajo in da je izboljšal kakovost njihovega življenja.*

UKREPAJTE PROTI ZAPRTJU

Da bi se otresli prebavnih težav, je naše telo treba osvoboditi telesne in psihične preobremenjenosti. Pomagati mu moramo, da se znebi presnovnih odpadkov in pripravi na nove izzive. Za svoje telo lahko nekaj storite že danes, zato nikar ne zane-marjajte pestre in uravnotežene prehrane ter poskrbite za zdrav življenjski slog.

Če torej občutite zaprtost oziroma opazite, da blato odvajate manj kot enkrat dnevno, ne posežite takoj po odvajalih, pač pa poskusite spremeniti svoje prehranske navade in način življenja.

Kraljevski tretma za vašo prebavo.

Droga Kolinska d. d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

* Za večkratno verjetnost in učinkovitost naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesa je bila opravljena dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentirani



Naravna mineralna voda Donat Mg
klinično dokazano ureja prebavo.*

Narava zdravi
donatmg.eu



**Donat
Mg**

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ABC

A S športom se lahko borimo proti osteoporozi, zmagamo pa težko.

B Visoka intenzivnost vadbe ima tudi stranske učinke, ki jih je več, če je kost šibkejša.

C Z večjo telesno aktivnostjo v mladosti dosežemo večjo največjo kostno maso, ki nam služi kot nekakšna zaloga pri izgubi v starosti.

Osteoporoza in šport



Intervju: asist. dr. sci. Boštjan Salobir, dr. med.

Če omenimo zlom kosti že pri najmanjših poškodbah ali navadnih obremenitvah, je jasno, da gre za oslABLJENE kosti, zmanjšanje kakovosti in količine kostnine, torej osteoporozo. V rubriko mit ali resnica pa med drugim spada vprašanje, ali se lahko s športom borimo proti osteoporozi. Ali to res pomaga? Zakaj? Kako? Po odgovore smo odšli k asist. dr. sci. Boštjanu Salobirju, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Torej, mit ali resnica, se lahko s športom borimo proti osteoporozi? Ali športniki zbolevajo redkeje?

Osteoporoza je bolezen kosti, pri kateri se kostna masa zniža, zmanjša se kakovost kostnine in oslabi arhitektura kosti do te mere, da že manjše poškodbe povzročijo zlome. Količino kostnine sicer v 50 do 80 odstotkih določa dednost, pa tudi verjetnost zlomov je dedno pogojena. Na kost poleg telesne aktivnosti vplivajo način življenja, škodljivosti (alkohol, kajenje) ter bolezni in zdravila. Ustrezna telesna aktivnost zmanjša verjetnost padcev, poveča varnost gibanja ter upočasni upad kostne mase. Vpliv telesne aktivnosti je lahko dolgotrajen, še posebej če je bila v mladosti zelo intenzivna, prispeva k večji kostni masi in zmanjša možnost nastanka osteoporoze, žal pa je vpliv majhen in z leti pada.

Športi, pri katerih izvajamo telesno aktivnost, vplivajo na srčno-žilni sistem, na mišice, mišično moč, na koordinacijo, na ravnotežje, kar pomaga pri preventivi in zdravljenju veliko bolezni. Tekmovalna narava športa pa lahko zveča verjetnost zlomov. S športom se lahko borimo proti osteoporozi, zmagamo pa težko. Šport (z veliko telesno aktivnostjo) na eni strani zveča mišično moč in kostno maso, na drugi strani pa poveča verjetnost poškodb. Na starost, ko nas osteoporozni zlomi najbolj ogrožajo, moramo biti pri telesni aktivnosti previdni. Pri hudi osteoporozi z zlomi priporočamo previdno, postopno telesno vadbo, ki jo štejemo bolj med rekreacijo ali celo fizioterapijo, ter jo nato večamo.

Zakaj je tako?

Ob aktivnosti pride do obremenitve kosti, običajno najbolj tistih, ki nosijo našo težo. Obremenitev kosti spodbudi pregrajevanje kosti. Nova kost nastaja v predelih, ki so bolj obremenjeni, v predelih, ki pa so manj obremenjeni, se v nekaterih predelih kosti količina kostnine celo nekoliko zmanjša. Pregrajena kost lažje prenaša trenutne obremenitve. Odgovor kosti na obremenitve z leti pada, sočasno pa se s staranjem kostna masa tudi izgublja. Odgovor kosti na obremenitev je odvisen od stopnje obremenitve, od same kosti ter hormonskega in metabolnega stanja osebe. Ob manjši telesni aktivnosti se pridobljena kost spet izgubi. Ob podhranjenosti kost težko ustrezno odgovori na obremenitve, tako da se lažje pojavijo razpoke zaradi utrujenosti. Velike telesne obremenitve pomembno zvečajo tvorbo kostnine in odpornosti kosti na zlome. Na drugi strani pa visoka intenzivnost vadbe poveča možnost nenadnega vpliva velikih sil na kost, ki lahko povzročijo zlom. Še posebej pomembni so padci z višine doma, padci med tekom, kolesarjenjem, nenadno dvigovanje zelo težkih predmetov, obračanje telesa, udarci, ki pomembno večajo verjetnost poškodb sklepov, mišic ter seveda tudi zlomov. Torej, šport res lahko koristi, na drug strani pa prav tako poveča možnost

zlomov. Visoka intenzivnost vadbe ima kot vsako zdravilo tudi stranske učinke, ki jih je več, če je kost šibkejša.

Kateri pa so tisti športi, ki jih lahko označimo kot preventivne?

Na kostno maso bolj vpliva telesna aktivnost, ki s telesno težo obremenjuje kosti in tudi vaje za mišično moč. Same vaje za moč nimajo večjega učinka na kosti, če niso povezane z vajami z obremenitvijo s telesno težo. Pri zdravih mladih prihaja v poštev vsak šport. Z večjo telesno aktivnostjo v mladosti dosežemo večjo največjo kostno maso, ki nam služi kot nekakšna zaloga pri izgubi v starosti. Pri starejših je verjetnost zlomov večja, zato priporočamo predvsem rekreativno telesno aktivnost, hojo (tudi po stopnicah), lahek oziroma počasen tek, ples, taj čí, skratka predvsem športe, kjer ni večjih obremenitev in možnosti poškodb.

Koliko aktivnosti dnevno svetujete?

Na splošno so priporočene vaje za ravnotežje, vaje za moč vsaj dvakrat tedensko, aerobna telesna aktivnost 30 minut pet- ali večkrat tedensko (hoja, sobno kolo, počasen tek, itd.). Ob tem je treba vedno upoštevati navodila za preprečevanje prekomernih obremenitev hrbtenice ob telesnih aktivnostih in pet do deset minut dnevno opravljati vaje za večjo moč mišic, ki uravnavajo hrbtenico.

V katerih življenjskih obdobjih sta gibanje in telesna dejavnost najbolj pomembni? Vedno. V mladosti večja telesna dejavnost z večjimi obremenitvami, na starost bolj previdna in življenjskemu obdobju primerna.

Kaj pa, ko imamo že potrjeno diagnozo, je šport priporočljiv ali ga odsvetujete? Vemo, da so kosti bolnega posameznika krhke in da se lahko kaj hitro poškoduje. Prihaja do zlomov, bolečine, posledično do ovirane gibljivosti, itd.

Pri ljudeh z osteoporozo moramo biti previdnejši, najbolj pa pri tistih, ki so že imeli zlome, še posebej takoj po njih. Izogibamo se večjim obremenitvam in poškodbam. Večkrat je na

mestu posvet z domačim zdravnikom, po zlomih pa s travmatologom ali fizioterapevtom, saj napačni gibi in pretiravanje lahko vodijo do novih poškodb. Pri ponovni mobilizaciji pričnemo z manjšimi obremenitvami, ki jih nato povečujemo. Pri pojavu bolečin se poskušamo težavam izogniti z zmanjšanim intenzivnosti ter zamenjavo vaj. Pri osteoporozi, še posebej po zlomih vretenc, odsvetujemo dvigovanje težjih predmetov in predklone, pri katerih pride do upogibanja hrbtenice. Odsvetujemo tudi sunkovite gibe in tek.

Katere športe pravzaprav najbolj svetujete?

Lahko rečem varne, brez prekomernega tveganja. Hoja je denimo primerna, a je treba vedeti, da večinoma ni dovolj.

Lahko izpostaviva, kakšno je preventivno ravnanje, da do osteoporoze sploh ne pride?

Staršev si ne moremo izbirati, zato nam ostanejo manj uspešne metode. Izogibamo se kajenju, alkoholu, uživamo uravnoteženo prehrano, z dovolj beljakovinami, vitamini, najprej seveda vitamina D, kalcija ter drugimi minerali. Potrebna je redna telesna aktivnost, ki pa mora biti, kot rečeno, dovolj intenzivna in istočasno tudi varna. Skrbeti moramo tudi, da ostane telesna teža v mejah primerne. Vsekakor pa se moramo vedno izogibati pogojem, v katerih lahko pride do zlomov.

Pa čisto za konec, na kakšen način se osteoporoza zdravi?

Telesna aktivnost je vsekakor pomemben dejavnik pri preventivi in zdravljenju osteoporoze, a sama ni dovolj. Poveča pa učinkovitost zdravljenja za osteoporozo. Ob tem je treba zagotavljati primerno prehrano, z dovolj beljakovinami, vitamina D, kalcija, pa tudi drugih mineralov in vitaminov. Odsvetujemo škodljivosti, kot sta alkohol in kajenje. Prenehanje s slednjim vpliva skoraj tako kot zdravljenje, skupaj pa je učinek še boljši. Z zdravljenjem sicer pričnemo, če

je verjetnost zlomov pomembno zvečana, kar dokažemo z merjenjem mineralne kostne gostote ter na osnovi podatkov o bolniku. Mineralna kostna gostota, pri kateri začnemo zdravljenje osteoporoze, je zaradi manjše verjetnosti zlomov pri mlajših nižja kot pri starejših. Oceno verjetnosti zlomov lahko opravimo tudi s pomočjo vprašalnika FRAX. Zdravila za osteoporozo sicer zmanjšajo verjetnost zlomov za 30 do 50 odstotkov, preprečijo pa jih ne povsem. Kot osnovna zdravila štejejo bisfosfonati v tabletah, na voljo pa so tudi zdravila v injekcijah, ki se jih aplicira manj pogosto, lahko tudi le enkrat letno. Bolnike brez zlomov kolka ali vretenca zdravimo do pet let, nato naredimo presledek, bolnike z zlomi kolka ali vretenca pa zdravimo do deset let. Tudi če začnemo zdraviti brez merjenja mineralne kostne gostote, je prvo merjenje smiselno opraviti čim prej, nato po enem letu, nato pa na dve do tri leta. Zdravljenje naj bo redno, kar glede na dolgotrajnost večkrat predstavlja resno težavo.

Kdo vam lahko pomaga?

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MAJA KOZLEVČAR ŽIVEC

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

Opravljamo meritve kostne gostote in kostne strukture ter posvet pri zdravniku. V določenih primerih je mogoča meritev tudi z napotnico, prav tako fiziatrični pregled.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si



Lioton[®] 1000 i.e./g

heparin gel

Za zdravje in lahkotnost vaših nog!

- NA PRIZADETO PODROČJE NANESITE TANKO PLAST GELA V DOLŽINI 3–10 CM DVAKRAT DO TRIKRAT NA DAN: ZA LAJŠANJE ZAČETNIH SIMPTOMOV VENSKEGA POPUŠČANJA (OBČUTEK TEŽKIH NOG, BOLEČINE V NOGAH, OTEKLE NOGE)
- ZA ZDRAVLJENJE IN LAJŠANJE OTEKLIN IN MODRIC, KI SO LAHKO POSLEDICA IZVINOV IN IZPAHOV.
- NA VOLJO V 50 G IN 100 G PAKIRANJU BREZ RECEPTA V VAŠIH LEKARNAH!

S prijetnim vonjem sivke in brez sledi na vaši koži!

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

BERLIN-CHEMIE AG, PODRUŽNICA LJUBLJANA, Dolenjska cesta 242c, 1000 LJUBLJANA,
Tel: +386 1 300 21 60 Fax: +386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Ustvarjajte z revijo Unikat



www.unikat.si

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

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si,
suzana.koltaj@gmail.com

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

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

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

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM: 040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Krepitev mišic medeničnega dna z Magneto Stym aparatom. Zdravljenje inkontinence urina in blata.

Dermatologija

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

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

Homeopatska zdravila

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

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

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

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

Bioresonanca

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

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM: 040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Imunski sistem, antistres, alergije, glivice,...

Lekarne

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

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

Medicinski pripomočki

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

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

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.
Hrvatski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna Jesenke, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

MEDIGO zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava. Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.si

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojevcem 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, Maribor Euro-park, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosna, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Črnečeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, 01/235 54 60, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik – Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto – Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu, Leskovska 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Specializirane in ekološke trgovine

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

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

Apoteka Natura, moja eko trgovina, Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA ALAJA Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!
Vodnikova cesta 123A, Ljubljana
www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p., Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.net
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

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

Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje
Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Sempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel.: 041 401 600, www.salonave.si

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!

Tel.: 051 735 906
Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom.
Privoščite razvajanje vašim stopalom!

Distriktdivine

Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
<http://distriktdivine.wix.com/medihex>

Revija
ABC zdravja je
lahko lepo
DARILO
vašim staršem,
starim staršem, ...

ZA SAMO
18,90 €



Naročila:
04/51 55 880

ABC mozaik

Terranova je edinstvena linija prehranskih dopolnil za vsa družina.

Inovativne kombinacije ekoloških in divje rastočih rastlin ter polnovrednih živil, sušenih z zamrzovanjem, v telesu zagotavljajo optimalen izkoristek vitaminov in mineralov kot tudi lastna hranila, antioksidante in encime. Vsi izdelki so 100% brez aditivov in škodljivih pomožnih snovi ter primerni tudi za vegane.



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Intuitivno uglaševanje



Elena Sofia Seničar

Elena Sofia Seničar je intuitivna terapevtka, ki je poznana po izredno učinkovitih terapijah intuitivnega uglaševanja in svetovanja. Zase pravi, da človeku povrne izgubljeno energijo in mu pomaga, da se pretok energije sproži in se povrne v ravnovesje. Na ta način spodbudi človeško telo, da začne s samozdravljenjem.

Ko jo povprašamo, kako terapija deluje, nam odgovori:

»Vsak človek so rodi z določenim genskim zapisom. Poleg zapisa v fizičnem telesu obstaja še energetski zapis, ki znanstveno še ni priznan. Zapis deluje kot program v računalniku. Ko naša duša doživi energetski udarec (nasilje, prepir, agresija, manipulacije, stres – ne glede na to, ali ga doživi osebno ali le posredno, npr. preko televizije), se sproži program, ki deluje kot računalniški virus. V fizičnem telesu ga prepoznamo kot bolezen. Ljudje zbolijo in ne morejo ugotoviti vzroka za svojo bolezen.

S svojim intuitivnim uglaševanjem ugotovim vzrok bolezni, zbrišem energetski udarec v človekovi duši, telo pa potem samo sproži naravno fizično ozdravitev. V moji prisotnosti se energije prenašajo tudi na fizično telo.

Intuitivno uglaševanje je izredno močna sedemdnevna terapija, s katero dosegam presunljive rezultate, ki pomagajo telesu spodbuditi sposobnost samozdravljenja. Tako mi je uspelo po osmih mesecih zbuditi mladega fanta iz kome, starejšo žensko po kapi (preko fotografije) – gospa je po peti terapiji odprla oči. Gre za to, da vsaka vibracija povzroči učinek. Če je kost zlomljena, jo zdravnik nastavi, telo pa samo spodbudi ozdravitev. Če imamo poseg v telo, se proces celjenja sproži sam od sebe. Ob rojstvu imamo odprt kanal, dostop do izvira energije – boga, višjega jaza, kakor ga hočete poimenovati. V prvih tednih po rojstvu prihaja energija v človeka skozi mehko teme na glavi, po štirih tednih se teme zaraste in s tem se dotok

prekine. Kako porabimo pridobljeno energijo v času življenja, je odvisno od nas samih. Če se ukvarjamo z nepomembnimi rečmi in povzročamo negativne stvari, kršimo karmični zakon. S tem energijo trošimo, in ko ta pade do spodnje čakre, se razvije bolezen in človek umre, ker je energetsko iztrošen. Škodljivo pa na človeka vpliva tudi omenjeni energetski udar v biopolje. Če se energijsko iztrošimo ali doživimo udarec na duševno in fizično telo, iščemo za rešitev tablete, toda vzroka ne izničimo, ker je v nas. Pri terapiji teme ponovno odprem in s tem omogočim dostop od 5 do 15 odstotkom življenjske energije in z njo omogočim telesu, da sproži samozdravljenje. Po mnenjih strank so učinki izredni.

In kako vse skupaj deluje? To je zvočna terapija, ki z mojo energijo sproži zelo močne vibracije. Ljudje ležijo in poslušajo, prepustijo se zvočnemu zapisu in glasu, sprostijo se, napolnijo se z energijo, vidijo barve in svetlobo, ima-

Elena Sofia Seničar

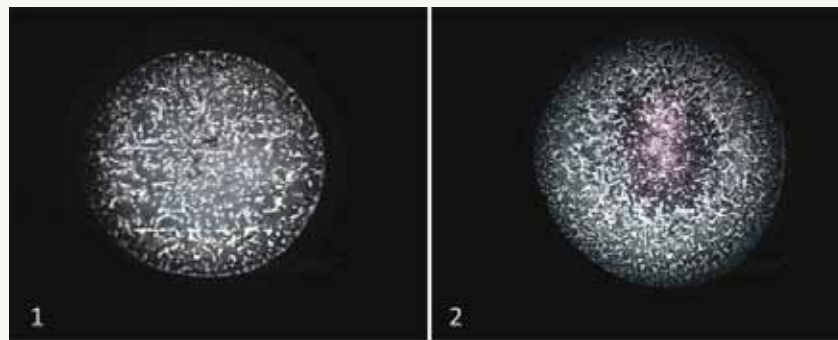


(BIO)ENERGIJSKI VPLIV NA ENERGIJSKE CENTRE



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

Čakre



Elena Sofia Seničar
BionEvapo®: OBROČ

Evapo fotografiji značilnih tekstur posušenih kapljic testne vode z visoko vsebnostjo mineralov (40x povečava). Slika 1: kapljica nevplivane vode (kontrola). Slika 2: kapljica vode, ki jo je energizirala Elena Sofia Seničar. Pri kapljici vode, ki je bila izpostavljena Eleninemu bioenergijskemu vplivu, vidimo bolj izoblikovan obroč okoli temnejšega središča, kar pomeni, da je v skladu s testnimi navodili uspela s svojo bioenergijo usmeriti sušenje mineralnih ostankov bolj proti robu.

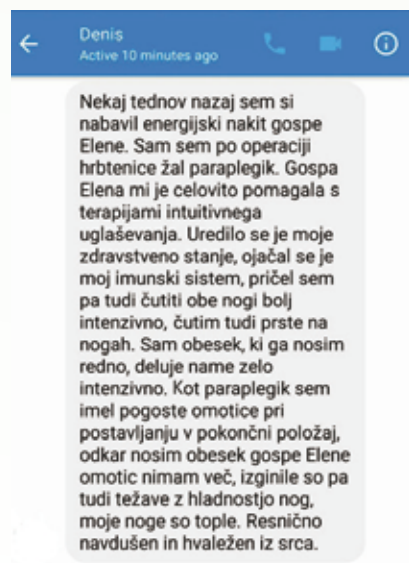
Obroč

jo občutek lebdenja, kroženja energije po telesu, včasih zaspijo. Lahko se pojavi reakcija, čiščenje organizma, kar je zelo koristno. Sproži se reakcija in telo se samo obnavlja. Podobno gre v naše telo informacija, kot na primer pri informirani vodi ali bioresonanci. Ko se sproži reakcija, ljudje bolje spijo, zbudi se s svežo energijo, njihove misli so bolj jasne, zamere izginejo, jasno vidijo nove cilje, so umirjeni, vse se uravnoteži, tudi delovanje organov, izginejo bo-

lezni – alergije, neplodnost, depresija, energijska izgorelost, demenca, težave s srcem, astma, težave z dihalci ..., vse bolezni, ki obstajajo.

Terapije trajajo sedem dni zapored, brez prekinitve, po 30 minut, po predhodno predloženi fotografiji se lahko izvaja tudi na daljavo. Osmo, dodatna terapija pa odpravi odvisnost od alkohola ali kajenja. V težkih primerih je treba terapijo ponoviti po treh mesecih.

Mnenja



Certifikat

Na spletni strani www.elenasenicar.si si lahko preberete zahvale strank, katerim je pomagala do izboljšanja zdravja in počutja. Prav tako je pomagala tudi živalim, za katere pravi, da ne razumejo jezika, razumejo pa energijo.

Elena Sofija Seničar je pridobila Certifikat (Bio)energijskega delovanja na človeka svetovno priznanega inštituta Bion, ki je inštitut za bioelektromagnetiko in novo biologijo. Pri njih je opravljala energijski vpliv na ritem dihanja, energijski vpliv na energijske centre in pa energijski vpliv na vodo.



Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

Začnimo počasi

S prenovno osnovne šole in s prehodom z osemna do devetletko, na katero so vse šole prešle v šolskem letu 2008/2009, se je starost otrok ob vstopu v šolo pomaknila za eno leto navzdol. So šestletniki in tisti, ki septembra še niso dopolnili šest let, res dovolj zreli za vstop šolo? Ni to prežgodaj in jim s tem ne jemljemo eno leto brezskrbnega otroštva? Toda po drugi strani, ali se ne bodo otroci, ki so jim za eno leto odložili šolanje, nato med poukom dolgočasili, ker bodo obvladali več stvari od svojih sovrstnikov? Mnenja o tem so med starši pa tudi med stroko precej deljena. O nekaterih dilemah in vprašanjih, s katerimi se srečujejo starši, smo se pogovarjali z **red. prof. dr. Zdenko Zalokar Divjak, univ. dipl. psih., spec. logoterapije**.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Pri kateri starosti v šolo?

Starost otrok ob vstopu v šolo je v državah Evropske unije različna. V Angliji, na primer, začnejo otroci hoditi v šolo že s petimi leti, na Finskem s sedmimi, pri nas pa se tako kot v večini evropskih držav šolanje prične s šestim letom, kot to določa Zakon o osnovni šoli.

Snovalci devetletke (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji, 1995) so se za podaljšanje osnovne šole odločili, da bi omejili časovni pritisk in obremenitve učencev ter hkrati dvignili izobrazbeno raven. Zgodnejše všolanje so utemeljili tako z vidika otrokovega razvoja, saj je to zgodnje obdobje, v katerem so zelo dovzetni, pomembno tudi za njihov poznejši razvoj, kot tudi zagotavljanja pogojev za sistematično učenje vsem otrokom.

Kako se gleda na starost ob všolanju danes, po dobrih dveh desetletjih od začetka uvedbe sprememb? Ne tako zelo redki starši šoloobveznih otrok se odločajo za odložitve šolanja za eno leto, ker menijo, da otroci še niso dovolj zreli. Zdenka Zalokar Divjak meni, da »prednosti zgodnejšega vstopa v šolo pravzaprav ni. Hoteli smo se primerjati s tistimi evropskimi državami, kjer je to že bila praksa, vendar moramo tudi vedeti, da v večini evropskih držav nimajo tako dobro urejene predšolske institucionalne vzgoje, oziroma je sploh nimajo, pri nas pa so bile na primer mala šola ali cibabovne urice dostopne za vse otroke s ciljem omogočiti vsem otrokom tudi strokovno podlago za razvoj otrokovih sposobnosti pred vstopom v šolo.«

Učni načrt za prvi razred upošteva razvojne značilnosti šestletnikov, vgrajene so oblike poučevanja in metode, ki so primerne tudi za mlajše učence, saj so v razredu velike razlike v starosti – med najstarejšimi in najmlajšimi je lahko kar eno leto razlike. Poleg tega sta v prvem razredu navzoča dva pedagoga, razen

učiteljice tudi vzgojiteljica predšolskih otrok, ki poučuje polovico ur in je običajno navzoča tudi v jutranjem varstvu in podaljšanem bivanju. V prvih treh razredih se napredovanje otrok pri posameznih predmetih med šolskim letom in ob zaključku leta ocenjuje opisno, učiteljica otroka več opazuje in obravnava celostno, tako je nanje tudi manjši »storilnostni pritisk«. Prvošolci imajo še igrače, delo poteka po različnih kotičkih ... Vse to naj bi jim olajšalo prehod iz vrtca v prvi razred.

Prvi razred je že šolski

Toda po drugi strani starši in nekateri strokovnjaki menijo, da postaja prvi razred vse bolj zahteven. Sogovornica pravi: »Pri spremembi všolanja šestletnih otrok je bilo zelo poudarjeno, da bo potekalo učenje v prvem razredu skozi igro. V ta namen je v prvem razredu prisotna tudi vzgojiteljica, ki je izobražena v poznavanju razvojnih značilnosti predšolskega otroka in tudi metod dela z njimi. Žal pa se je ta koncept zelo hitro spremenil, saj učiteljice niso zmogle kar prekopiti na eno leto mlajše otroke in tako je program postajal vedno bolj 'šolski'. Trenutno je tudi vnuk zaključil prvi razred in lahko zatrdim, da gre za pravo šolo.« O tem, ali lahko mlajši v razredu ujamejo starejše sošolce, pa pripominja: »Za večino zagovornikov šestletnega všolanja je edino merilo, da so tudi ti mlajši v šoli uspešni v šolskem uspehu. Nikoli pa se ne pogovarjamo o tem, na čigav račun gre ta uspešnost. Verjetno na račun velike zavzetosti staršev, manj igre, preveč ukvarjanja s šolo itd. Tudi vsak otrok želi biti uspešen, torej ga starejši otroci nekako prisilijo, da jim sledi. Ne govorimo o celostnem razvoju otrokove osebnosti, ampak samo kakšen je njegov učni uspeh.«

Kdaj je otrok dovolj zrel za šolo?

Otrokov razvoj je dinamičen proces, na katerega vplivajo različni dejavniki, med drugim prirojene dispozicije, okolje in vzgojne metode. Med otroki so v razvoju individualne razlike, razvijajo se z različno hitrostjo ... Pri vstopu v šolo mora otrok doseči določeno zrelost na telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju, da bo kos zahtevam v šoli. Sogovornica kriterije, ki so najpomembnejši pri presoji zrelosti, strnjeno povzema takole: »Otrok je telesno zrel takrat, ko ima razvito grobo in fino motoriko (tu otroci po mojih izkušnjah zelo nazadujejo), ko je razvit govor v smislu, da otrok govori glasovno pravilno in tudi smiselno pripoveduje, ko je sposoben upoštevati pravila, dogovore, ko je čustveno tako zrel, da zna prenesti poraz, da ne trmari in kljubuje, kadar nečesa ne dobi, ko je sposoben skrbeti za svojo higieno, oblačila, ko ima vzpostavljen odnos do svojih stvari, da jih zna ceniti, varo-

vati, da zna počakati, upoštevati še svojega vrstnika itd. Ta ocena mora biti kompleksna in usklajena med vzgojiteljico in starši.«

Po 45. členu Zakona o osnovni šoli se lahko otrokom na predlog staršev, zdravstvene službe ali komisije za usmerjanje odloži vpis v šolo za eno leto, če otrok za to ni pripravljen. Starši na komisijo za sprejem v prvi razred vložijo prošnjo, priložiti morajo tudi mnenje zunanjih strokovnjakov – psihologa, pedo-psihiatra, vzgojiteljice ipd. Strokovna komisija poda mnenje, na podlagi katerega o odložitvi odloča ravnatelj, ki poda odločbo. Pri otrocih, ki nimajo večjih zdravstvenih, govornih ali drugih težav, se za odložitev velikokrat odločajo starši otrok, rojenih decembra.

Ali se pri otrocih, ki so šli prežgodaj v šolo, lahko pozneje pokažejo težave?

Zdenka Zalokar Divjak meni: »Žal o tem še ni strokovnih raziskav. Iz prakse lahko povem, da se prve težave pokažejo že pri prehodu na številčno ocenjevanje, ker so bili tako starši kot otrok prepričani, da so učno zelo uspešni, kasneje pa ni prave vztrajnosti, menjajo svoje aktivnosti, na vedenjskem področju pa lahko ostanejo 'otročji', tako da jim dober učni uspeh ne more nadomestiti njihove osebne nezrelosti.«

Kdaj začeti z opismenjevanjem?

Nekateri starši želijo, da bi njihov otrok ob vstopu v šolo znal že sam prepisovati velike tiskane črke in napisati nekaj besed. Proces opismenjevanja poteka v prvih treh razredih postopoma, otroci sistematično spoznavajo črke vseh štirih abeced ter se urijo v pisanju in branju. Ali se od šestletnikov ne zahteva preveč? Sogovornica odgovarja: »Že sam način življenja je postal zahteven v tem smislu, da je v ospredju vrednota, kako doseči čim več in v najkrajšem času. Starši že dojenčke navajajo na primer na kahlico, jih vodijo na razne telovadbe, potem jih vpisujejo v razne dejavnosti, kar pomeni, da se ne gleda na to, kar otrok resnično zmore in želi, ampak se 'forsira' in prehiteva, samo da bo otrok nekaj dosegel prej kot njegov vrstnik. Stroka je tu zatajila v smislu zaščite otroštva in tudi oza-veščanja in izobraževanja učiteljev. Posledice so kasneje povečane stiske otrok in mladostnikov, ki se branijo s psihosomatskimi boleznimi, zapadajo v apatijo in depresije, da ne govorimo o agresivnih in drugih obnašanjih, ker otroci preprosto ne živijo svojega otroštva, ampak sedijo v šoli, popoldan pa večina staršev z njimi sedi pri nalogah. Za opismenjevanje mora imeti otrok razvito fino motoriko, koordinacijo okoka, pozornost in dobro bi bilo, da bi se pisnija veselil, ne da postane nočna mora. Če teh sposobnosti nima razvitih, potem je to učenje na silo.«

PRAVOČASNO PREPOZNAJTE ZNAKE,
KI VODIJO V UHAJANJE URINA OZ.
URINSKO INKONTINENCO

**Večkrat dnevno
začutite močno
potrebo po
takošnjem
uriniranju?**

**Vam tudi ponoči to
ne da spati?**

**Urinirate, čeprav je
vaš mehur skoraj
prazen?**

Povrnite si miren spanec in ponovno zaživite s pomočjo IVES Nevromodulacije, visoko učinkovitega in nebolečega medicinskega postopka, ki zagotavlja trajne rezultate.

**NE ODALJŠAJTE IN
POKLIČITE ZA POSVET:**

**KALLISTE
MEDICINSKI CENTER
T: (01) 72 44 300
M: 040 454 171
www.kalliste.si**



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Ustvarjajte z
revijo Unikat



www.unikat.si

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

ŽE OD
23.940 EUR



Dunajska 122

Novi TIGUAN

Vznemirljivo inovativen.

TESTNE VOŽNJE!

NA ZALOGI!



Tiguan

JAMSTVO 6+

051 310 450

 **Volkswagen**

041 706 366

ŽE OD
14.990 EUR



Dunajska 122

15 x VW GOLF VII 1.6 TDI, l. 2015

Največja izbira rabljenih vozil
vseh znamk.

NA ZALOGI!

VEČ KOT 150 RABLJENIH VOZIL!

ODKUP VOZIL - GOTOVINA TAKOJ!



Golf

www.autodelta.si

041 709 083

Dunajska 122