

ABCzdravja

September 2018

Leto 13
Številka 8

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Nove možnosti
pomoči pri
demenci

**Nevropatska
bolečina**

**Nikomur ni treba
ostati gluha**

Hlajenje je **prva
pomoč pri udarcih**

Kajenje vpliva
na vsako celico v
telesu

**Strah pred
smrtjo**



ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Reveda
medicinski center

Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija,
dermatovenerologija, flebologija,
kirurgija, ultrazvočna diagnostika
ortopedija, nevrologija, ORL,
medicina dela, prometa in športa

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, Cesta talcev 10,
Domžale
T: 08 20 55 436
E: info@remeda.si www.remeda.si

delovni čas:
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,
petek 7.00 - 15.00

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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

Thiogamma® 600mg **POMAGA*** tioktinska kislina



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

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

SAMO 1 TABLETA DNEVNO.

**IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH
PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.**

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



www.woerwagpharma.si

**Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.**

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



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



Vsebina revije

- 5 Nove možnosti pomoči pri demenci
- 12 Ko zaboli vsak korak
- 14 Ko že manjši padec povzroči zlom
- 16 Rotavirus tudi pri odraslih
- 20 Moje srce, tvoje srce
- 24 Nevropatska bolečina
- 26 Seboroični dermatitis
- 28 Nikomur ni treba ostati gluha
- 32 Hlajenje je prva pomoč pri udarcih
- 34 Fizioterapija – začnimo čim prej
- 39 Kajenje vpliva na vsako celico v telesu
- 42 Strah pred smrtjo
- 44 Zelene strani

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Kolofon

**Letnik 13, številka 8,
september 2018**
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:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 889

Nina Mrak
marketing@freising.si
04/51 55 889

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock
Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

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

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

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

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

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

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-
tribucijo revije, ne vplivajo na vsebi-
no strokovnih člankov.

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KULAVIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

NADH – življenjska energija celic

Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid-Hidrid (NADH), znan tudi kot koencim 1, je telesu lastna molekula, ki se v procesu celičnega dihanja pretvarja v ATP (adenozintrifosfat) – kemijska oblika celične energije, ki je posredno ali neposredno udeležena v vseh telesnih procesih. Brez NADH in ATP ni življenja.

Avtor: **Dr. Žiga Bolta**

Ko je prof. Birkmayer leta 1961 na svoji kliniki na Dunaju potrdil in objavil terapijske možnosti L-DOPA, je nastalo zdravilo za parkinsonovo bolezen, ki je v uporabi še danes. V istem času je ugotovil, da tudi NADH vpliva na sintezo dopamina in adrenalina in posledično na izboljšanje simptomov različnih demenc, pa tudi drugih bolezni. Ker je NADH izjemno nestabilna molekula, jo je bilo takrat možno vnašati v telo le intravenozno. Šele po letih poskusov in testiranj je v laboratorijih prof. Birkmayerja nastala oralna formulacija, ki je stabilna in ima dokazano prehajanje v kri, tako da se raztopi pod jezikom in prisotni NADH iz tablete preko ustne sluznice preide neposredno v krvni obtok.

NADH ščiti in obnavlja celice

Celice našega telesa se ves čas obnavljajo in NADH je kot vir energije odgovoren tudi za procese regeneracije. Kadar v celici primanjkuje energije, se ta najprej porabi za osnovne procese, za bolj kompleksne pa energije zmanjka. Posledično se, na primer regeneracija ne izpelje v celoti in v takšni celici zaostajajo toksini, prosti radikali, oksidacijsko aktivne snovi in drugi razkrojni produkti, ki obremenjujejo sistem in celice hitreje propadajo. V poskusu so pokazali, da NADH zmanjša poškodbe, ki nastanejo ob obsevanju z rentgenskimi žarki, popravlja poškodbe zdravih celic, ki nastanejo zaradi terapij s citostatiki, prav tako pa z izboljšano regeneracijsko sposobnostjo v prisotnosti NADH razlagajo zmanjšanje simptomov parkinsonove in Alzheimerjeve bolezni.

NADH popravlja napake DNK

Tkiva našega telesa nastanejo, se razvijejo in se obnavljajo z delitvijo celic. Delitev celic je eden najzahtevnejših korakov v življenju celice, zato proces podvajanja dednega materiala budno spremljajo encimski kompleksi, ki na mestu samem popravljajo

nastale napake. Poleg spontan napak, dedni zapis lahko poškodujejo tudi prosti radikali, sevanje, oksidativne in druge kemijsko agresivne molekule, kar lahko izzove razvoj rakastega tkiva. Delitev celice in nadzor podvajanja DNK je intenziven in energetsko zahteven proces, zato ne preseneča ugotovitev znanstvenikov, da NADH sproži popravljanje sprememb DNK.

NADH je najmočnejši celični antioksidant

Nekontrolirana oksidacija poškoduje snovi, membrane in občutljiva tkiva, zato so antioksidativni biološki sistemi pomembni za preživetje in kakovost življenja. NADH je znan kot najmočnejša antioksidacijska molekula v celici, sledijo znani antioksidanti, kot so glutathion, koencim Q10, vitamin C in drugi. Znanstveniki v različnih delih sveta so večkrat potrdili, da NADH zmanjša oksidativni stres, kar se je npr. izkazalo tudi pri zmanjšanju oksidativnih poškodb pljuč kadilcev, ki so uživali NADH.

NADH stimulira tvorbo dušikovega oksida

Dušikov oksid (NO) je dobro znan po ugodnem fiziološkem vplivu na ožilje, proces celjenja ran, imunski sistem pa tudi na izboljšanje moške erekcije in splošno izboljšanje libida pri obeh spolih. Znano je, da NADH katalizira enega od ključnih biosinteznih korakov pri tvorbi NO. V obsežni ameriški študiji so pokazali odvisnost nastajanja NO od NADH, tako so pri višjih koncentracijah NADH zabeležili tudi višje koncentracije NO.

NADH in anti-aging

Vsi bi želeli živeti dolgo in kakovostno življenje in staranje čim bolj odložiti. Današnja znanost o človeku še nima recepta za brezsmrtnost, pozna pa ključne od nekaterih temeljnih procesov v celici in gotovo je eden takšnih procesov pretvarjanja energije preko molekul, kot sta NADH in ATP.

Prof. Birkmayer je pokazal, da lahko nivo energije ATP v celici dvignemo z dodajanjem NADH. Srčne celice, ki so jim dodali NADH, so imele večjo sposobnost preživetja in so dejansko živele dlje od celic, ki dodatka NADH niso prejele. Tudi drugi testni modeli potrjujejo te rezultate: preskrbljenost celic z NADH neposredno vpliva na življenjsko dobo celic in tkiv, ki ga tako preskrbljene celice sestavljajo. V praksi pa to preprosto pomeni daljše življenje.

Cellergie® NADH DIRECT

Več **NADH**-a je organizmu na razpolago, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

Ljudje, ki uživajo **Cellergie® NADH Direct** že v kratkem času občutijo izboljšave v pozornosti, koncentraciji, vzdržljivosti in splošno boljšem počutju.

Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.



www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnih in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila 031 722 622.



ABC

A V Sloveniji ima demenco že več kot 33.000 državljanov.

B Tehnologije IKT prispevajo k podpori in ohranjanju samostojnosti oseb z demenco.

C Pomembno je, da do osebe z demenco znamo pristopiti in ohraniti njeno dostojanstvo.

Nove možnosti pomoči pri demenci



Intervju: Štefanija L. Zlobec

predvsem na področju podpore in ohranjanja samostojnosti oseb z demenco. Ne nazadnje je bistvenega pomena tudi dobra informiranost, pri kateri igra v Sloveniji bistveno vlogo Združenje Spominčica. V mesecu, ko obeležujemo svetovni dan alzheimerjeve bolezni, smo se pogovarjali s predsednico Združenja Spominčica **Štefanijo L. Zlobec**.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kako danes živijo ljudje z alzheimerjevo boleznijo v primerjavi z desetletji poprej? Kaj se je v tem času spremenilo na bolje, kakšne podporne oblike pomoči so jim na voljo?

Danes se je življenje oseb z demenco nedvomno v veliki meri izboljšalo. Razvile so se številne podporne oblike pomoči v skupnosti, ki svojcem pomagajo ob dolgoletni skrbi za osebo z demenco, ob enem pa prispevajo, da te osebe čim dlje bivajo v domačem okolju, kar je zanje najbolj humano in najcenejše

za družbo. Prav tako so postali domovi za starejše prijetnejši za bivanje oseb z demenco: svetli, zračni in funkcionalno grajeni prostori, ki ne dajejo občutka utesnenosti, imajo številne rekvizite in dejavnosti za animacijo oseb z demenco, več pozornosti pri oskrbi, usmerjeni v človeka, za osebe z demenco imajo dnevno varstvo Pomembno vlogo pri ozaveščanju o demenci imajo nevladne organizacije, med njimi tudi Spominčica. Njena glavna naloga je pomoč osebam z demenco, njihovim svojcem in skrbnikom skozi ves čas trajanja bolezni. Spominčica ozavešča o prepoznavanju prvih znakov demence in pravilnem pristopu do oseb z demenco, kako te osebe prepoznati in se z njimi ustrezno sporazumevati. Na Spominčici nudimo različne oblike pomoči, kot so svetovalni telefon, osebno svetovanje, srečanja v Alzheimer cafejih, vključevanje v skupine za samopomoč, usposabljanje za svojce, skrbnike in prostovoljce »Ne pozabi me«, izobraževanje javnih delavcev, ozaveščanje z informativnimi gradivi, prostovoljstvo in dru-

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

»Prav tako so postali domovi za starejše prijetnejši za bivanje oseb z demenco: svetli, zračni in funkcionalno grajeni prostori, ki ne dajejo občutka utesnjenosti, imajo številne rekvizite in dejavnosti za animacijo oseb z demenco, več pozornosti pri oskrbi, usmerjeni v človeka, za osebe z demenco imajo dnevno varstvo.«



žabništvo za osebe z demenco na njihovem domu in Alzheimer center – tu so na voljo različne informacije o demenci, prvih znakih in poteku bolezni, o novih pristopih in obravnavi oseb z demenco pa tudi praktični nasveti. Na ta način zmanjšujemo stigmo demence, ki je v družbi še vedno močno pri-

sotna. K temu dodatno prispeva odpiranje Demenci prijaznih točk, ki so namenjene vsem, ki živijo v lokalni skupnosti.

Ali podporne oblike pomoči vsebujejo tudi informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT)? Kakšne so in za kateri namen se uporabljajo?

Osebe z alzheimerjevo boleznijo se v vsakodnevnem življenju soočajo z upadom spominskih funkcij, zmedenostjo in težavami z orientacijo v prostoru in času. Ker so te težave nepredvidljive, so njihove posledice za osebe z demenco lahko zelo resne. Kljub temu so tudi po začetku simptomov bolezni še vedno zmožni živeti samostojno in zmorejo marsikaj postoriti sami. Pri tem je pomembno, da imajo na voljo podporo v obliki treningov, pripomočkov in tehnologij, s pomočjo katerih lahko krepijo lastne kognitivne zmožnosti in samostojnost. Razvoj tehnologij IKT je potreben in dejaven prav na področju podpore in ohranjanja samostojnosti oseb z demenco. Pri tem tudi Spominčica dejavno sodeluje v okviru različnih evropskih projektov, v katere je vključena. V okviru projekta AD-GAMING smo skupaj s partnerji pripravili interaktivno spletno platformo za trening kognitivnih sposobnosti z uporabo resnih iger. Sodelujemo tudi pri pripravi interaktivnih spletnih treningov za ohranjanje samostojnosti bolnikov z alzheimerjevo boleznijo v projektu AD-AUTONOMY. Pripravili bomo programe usposabljanja za krepitev kompetenc oseb v zgodnji fazi demence z uporabo postopkov, pripomočkov in pametnih naprav. Vedno bolj se zavedamo potrebe po celoviti tehnološki rešitvi, s katero bi omilili

Spomin in zbranost

Acutil® prehransko dopnilo z
omega-3 maščobnimi kislinami,
folno kislino ter vitaminom B12



Omega-3 maščobne kisline so sestavni del membran živčnih celic, ki so bistvenega pomena za obdelavo informacij v možganih. DHK ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopnila Acutil).



Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



Folna kislina prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Izvleček iz listov ginka bilobe pripomore k dobri prekrvitvi možganov.



Fosfatidilserin je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



ANGELINI

PR/ANGSI/ACU/2018/007

težave bolezni. Taka rešitev je oprema stanovanja z modernimi tehnologijami – »pametni dom«.

Nam lahko opišete, kakšen je »pametni dom«? Imamo takšne domove tudi v Sloveniji?

Pametni dom je izraz, ki navadno opisuje običajno stanovanje, ki ga opremimo s senzorji in aktuatorji, ki olajšajo vsakdanje življenje in so neopazno vključeni v že obstoječo infrastrukturo. Vsi senzorji in naprave so med seboj stalno povezani v skupni sistem, ki neprestano analizira signale naprav in se nanje pravilno odziva. Inteligentni sistem omogoča lokalizacijo in analizo obnašanja uporabnika ter skrbi za pravilne odzive pri pomembnih dogodkih z zvočnimi, mehaniškimi in tekstovnimi opozorili. Skrbi za varnost domovanja uporabnika ter za različna opozorila in hitro reakcijo v primeru nezgod in nesreč. Ustrezno pripravljen sistem lahko bistveno podaljša samostojno življenje starejše osebe doma in hkrati zmanjša njihovo odvisnost od skrbnikov. V okviru projekta IONIS, ki ga sofinancirata Ministrstvo za javno upravo, Direktorat za informacijsko družbo, in Program AAL, bomo v Sloveniji testno opremili nekaj stanovanj osebam z demenco z napredno tehnologijo IKT za podporo samostojnega izvajanja dejavnosti in zagotavljanja varnosti.

»Vedno bolj se zavedamo potrebe po celoviti tehnološki rešitvi, s katero bi omilili težave bolezni. Taka rešitev je oprema stanovanja z modernimi tehnologijami – "pametni dom".«



Kako boste letos obeležili svetovni dan alzheimerjeve bolezni?

V mesecu septembru, ki je svetovni mesec alzheimerjeve bolezni, potekajo številne akcije in dogodki ozaveščanja o demenci. Tako v Sloveniji kot drugod po svetu so organizirani številni *Sprehodi za spomin*, s katerimi se spo-

mnimo tistih, ki se zaradi bolezni ne morejo več spominjati. Dogodek spremlja pester kulturni program, medsebojno povezovanje in sproščeno druženje. V petek, 21. septembra, bo Spominčica na Zdravniški zbornici Slovenije organizirala novinarsko konferenco, na kateri bomo spregovorili o demenci kot izzivu



ZA VARNO BIVANJE NA DOMU

S storitvijo **E-oskrba** varno in samostojno bivate v svojem domu. Osnovni in Premium paket vključujeta **najem in montažo opreme, asistenčne storitve 24 ur na dan** ter uporabno **mobilno aplikacijo za spremljanje alarmov**. Možne so tudi dodatne prilagoditve.

V okviru projekta »Varni in povezani na domu« **Telekom Slovenije sofinancira vzpostavitev in delovanje E-oskrbe**. V projekt pa so se vključile tudi **nekateri občine, ki subvencionirajo storitev E-oskrba**.

Za več informacij obiščite www.telekom.si/e-oskrba, najbližji **Telekomov center**, ali pokličite **080 8000**.



Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

www.telekom.si/e-oskrba

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

»Ustrezno pripravljen sistem lahko bistveno podaljša samostojno življenje starejše osebe doma in hkrati zmanjša njihovo odvisnost od skrbnikov.«

sodobne družbe. V soboto, 22. septembra, pa bomo organizirali tradicionalni Sprehod za spomin v Ljubljani. V septembru bo vzporedno potekalo še več drugih dogodkov, z namenom ozaveščanja o demenci in prepoznavanja njenih prvih znakov. Po vsej Sloveniji bo Spominčinka izvedla več Alzheimer cafe-jev in sodelovala na javnih razpravah in okroglih mizah s področja demence.

Ob koncu septembra, 28. in 29. 9. 2018, bo Spominčica na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani organizirala tudi 10. med-

narodno konferenco o demenci na temo Demenca – izziv sodobne družbe. Vabljeni so številni domači in tuji strokovnjaki, ki bodo predstavili primere dobrih praks in novosti s področja zdravljenja alzheimerjeve bolezni.

Kaj moramo v Sloveniji še doseči, kje smo v primerjavi s svetom na tem področju?

Največji izziv na področju demence v Sloveniji je pomanjkanje neformalnih oblik pomoči, ki bi omogočale, da osebe z demenco ostanejo čim dlje doma, v njim poznanem okolju. Institucionalna oskrba se je v zadnjem desetletju občutno izboljšala, vendar potrebe za namestitvev bolnika v dom še vedno presega obstoječo ponudbo socialnovarstvenih storitev. Poleg tega so svojci nemalokrat finančno nezmožni pokrivati visoke stroške institucionalne oskrbe, zato so pogosto nemočni in prepuščeni sami sebi. Potrebovali bi več različnih oblik pomoči in podpore, ki bi spodbujala neformalno oskrbo v domačem okolju. Velik preboj bi predstavljala organizirana mreža prostovoljcev družabnikov, socialni sferi na domu in mobilni timi, ki bi nudili strokovno oskrbo in pomoč na domu.

Kako lahko zmanjšamo tveganje za demenco?

Pomembno je, da živimo zdravo in smo vsesplošno dejavni. Ključnega pomena so redna vadba oziroma telesna dejavnost: sprehod, tek, plavanje, kolesarjenje, opravila okoli hiše, delo na vrtu in drugo. Ob tem še zdrava prehrana, kakovostno spanje, dejavno družabno življenje in umska dejavnost.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Dom upokojencev Franc Salamon	Kolonija 1. maja 21, Trbovlje	03 56 53 300	info@dufs.eu
Dom upokojencev Franc Salamon Enota Prebold	Na zelenici 20, Prebold	03 703 48 00	info@dufs.eu
Dom starejših občanov Ilirska Bistrica	Kidričeva ulica 15, Ilirska Bistrica	05 714 08 00	info@dso-ilb.si, www.dso-ilb.si
Dom starejših občanov Novo mesto	Šmihel 1, Novo mesto	07 371 99 11	dso-nm@siol.net, www.dso-novomesto.com

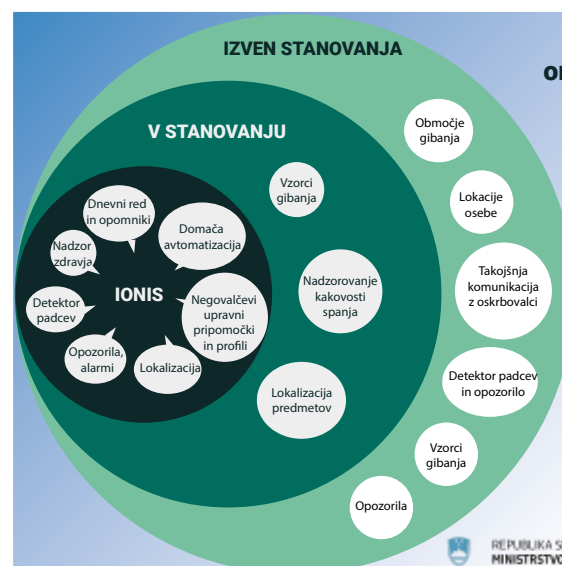
Z uporabo sodobnih tehnoloških rešitev doma in zunaj doma omogočamo osebam z demenco, da ostanejo čim dlje samostojni, njihovim svojcem pa izboljšamo življenje

IONIS

NOVA TEHNOLOŠKA REŠITEV ZA IZBOLJŠANJE SAMOSTOJNOSTI IN AKTIVNOSTI OSEB Z DEMENCO

ionis.eclexys.com

www.spomincica.si/ionis



Živeti z demenco v domu upokojencev

Valbone Bajrami, diplomirana socialna gerontologinja, ter Jerneja Bernot, diplomirana delovna terapevtka, sta zaposleni v Domu upokojencev Domžale. Z njima smo se pogovarjali o tem, kako se življenje starejšega človeka s prihodom v dom spremeni in kako skrbijo za osebe z demenco. »V starosti ljudem upadeta telesna zmogljivost in funkcionalna sposobnost, zato je pomembno, da so starejši ljudje v tem obdobju telesno dejavni. S tem izboljšajo svoje počutje, samostojnost in neodvisnost pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti. Prav tako se jim izboljša socialna vključenost, so samostojnejši in imajo kakovostnejše življenje, ki je za starejše ljudi zelo pomembno,« razloži Valbone Bajrami in nadaljuje, da življenje starejših v domu upokojencev pomeni nov način življenja. »Okolje je drugačno, vse se spremeni. Vse te spremembe lahko pridejo do izgube socialne mreže in posledično osamljenosti. Naloga zaposlenih v domovih za starejše je, da spodbujamo in motiviramo uporabnike k vključevanju v različne dejavnosti. Predvsem pa, da čim dlje ohranjajo samostojnost pri izvajanju vsakodnevnih življenjskih dejavnosti. Pri ohranjanju samostojnosti lahko pomagajo tudi pripomočki, kot so prilagojen pribor, pripomoček za obuvanje nogavic in podobno.«

Kako ohranjati kognitivne sposobnosti?

Na kakovost življenja pozitivno vpliva delovna dejavnost, saj povečuje socialno vključenost, zmanjša osamljenost in pozitivno vpliva na duševno stanje. Prav tako pomembne so vaje za ohranjanje kognitivnih sposobnosti: »To so vaje za spomin, branje časopisa, pogovor in komentarji o aktualnih dogodkih, reševanje miselnih nalog, reševanje križank, kvizov, pripovedovanje zgodb, urjenje koncentracije

in pozornosti, računanje, sestavljanje sestavljanke, reševanje ugank, dejavnosti za krepitev časovne in krajevne orientacije,« našteje Jerneja Bernot in doda, da starejšim pogosto pomagajo tudi pri iskanju starih melodij na internetu. Ob vsem tem starejši radi obujajo stare spomine, še posebno jih veseli pripovedovanje smešnic. »Pri osebah z demenco je izrednega pomena komunikacija. Z njimi govorimo z umirjenim glasom, vzpostavimo očesni stik, uporabljamo jasne in preproste stavke. Treba se je zavedati, da se oseba, obolela z demenco, ne zaveda, da počne nekaj, kar je napačno oziroma nesmiselno. Mi moramo ostati mirni, jim ne nasprotujemo, jih usmerimo in nudimo ustrezno podporo. Predvsem je pomembno, da smo dobri poslušalci. Poskušamo delovati razumevajoče in pomirjujoče. Osebo spodbujamo, da govori o svojih občutkih in izrazimo razumevanje za njegove skrbi in težave. Osebe z demenco imajo običajno dober čustveni spomin, zato je pomembna tudi nebesedna komunikacija – prostorska bližina, nasmeh, dotik,« razloži Valbone Bajrami. Pri orientaciji v prostoru so osebam z demenco v pomoč oznake – na primer puščice, v kateri smeri je kopalnica, napisi na omarah. Na osebe, ki so večkrat vznemirjene, pa pozitivno vplivajo tehnike sproščanja, kot je na primer bazalna stimulacija. Ta spodbuja čute in boljše zavedanje lastnega telesa.

Kreativne delavnice za osebe z demenco

V Domu upokojencev Domžale tudi osebe z demenco obiskujejo kreativno delavnico. Delavnico imajo vsak delovni dan, dve uri v dopoldanskem času. »V delavnico je vključenih od 10 do 18 stanovalcev, nekateri stanovalci pridejo samo za družbo. Naše druženje je živahno, veselo, sproščeno in polno medsebojne spodbude, zato se pozabi na bolečino, skrb, utrujenost, slabo voljo in osamljenost,« pove Jerneja Bernot. »Pri ustvarjalni delavnici uporabimo različne tehnike, kot so: šivanje, kvačkanje, štrikanje, risanje, barvanje pobarvank, risanje s pirografom, izdelovanje

mila, svečk, nakita iz različnih materialov in podobne tehnike. Za vsakega stanovalca posebej prilagodim tehniko, ki jo je zmožen uporabljati, da lahko brez težav izdelava svoj izdelek. Zelo skrbno opazujem, da se med izdelavo izdelka stanovalcem počuti dobro, da je sproščen in na koncu tudi zadovoljen s svojim izdelkom.« Poleg kreativne delavnice v DU Domžale izvajajo še mnoge druge dejavnosti. Med njimi so dejavnosti za ohranjanje telesne vzdržljivosti (skupinska telovadba, individualna fizioterapija, dihalne vaje, sprehodi, gibanje na prostem, igre z žogo, ples, petje ...), igranje družabnih iger (človek ne jezi se, tombola, kartanje, domino, ogled filma ...), gospodinjske dejavnosti (kuhanje preprostih jedi, lupljenje jabolk, peka piškotov, pripravljanje napitkov, vrtnarjenje – sušenje in obiranje zelišč ...) ter druge kreativne dejavnosti. Poleg teh so stanovalcem na voljo še terapije s pomočjo živali (pes, zajčki, papige, mačke ...) in radi se udeležijo raznih prireditev, nekateri obiskujejo sveto mašo, zaželeni so obiski prostovoljcev.

Demenci prijazna točka pri DU Domžale

»Cilj zaposlenih doma je spodbujati in motivirati stanovalce, da so čim dlje dejavni, da se počutijo koristne, razširijo svojo socialno mrežo, nimajo občutka osamljenosti in so bolj zadovoljni,« razloži Valbone Bajrami. V DU Domžale nimajo varovanega oddelka, tako da se stanovalci lahko prosto sprehajajo po hiši in njeni okolici. »Imamo tudi prijeten vrt s teraso, ki je urejena tako, da lahko stanovalci dom zapustijo s spremstvom. Osebo spremljanje je pomembno, pri njem sodelujemo prav vsi zaposleni – če opazimo, da je stanovalcem videti zmeden, da ne ve, kam je namenjen, ga usmerimo na pravo pot. Kdor želi, se lahko vključi v skupino, kjer poteka telovadba, dejavnosti za krepitev spomina in podobno.« Z letošnjim letom so postali tudi Demenci prijazna točka, ki nudi podporo tako obolelim kot svojcem. Namen točke je pomagati z informacijami, kako prepoznati demenco, kako ravnati z obolelimi ter kam se obrniti po nadaljnjo pomoč.

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

Okus
zelene
mete



VITA B12 za spomin

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Samo
1 pastila
dnevno!

Ali se še
spomnite,
kaj ste jedli
prejšnji torek
za kosilo?

www.vitalbans.si
Tel: 01 - 560 97 90

Vitalbans

V lekarnah in specializiranih trgovinah. IZDELANO NA FINSKEM.

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Življenje ob demenci

Demenca ne prizadene zgolj bolnika, ampak tudi celotno okolico, se pravi ljudi, ki bolnika z demenco obkrožajo, živijo z njim in skrbijo zanj. Gre namreč za kronično možgansko bolezen, ki vpliva na spomin, razumevanje, presojo pa tudi na govorno izražanje. Bolj ko bolezen napreduje, težje se je spopadati z omenjenimi posledicami. Pogledali smo v življenje družine, ki se sooča z demenco, pogovarjali smo se namreč z vnukinjo 87-letne gospe, ki so ji demenco diagnosticirali pred osmimi leti. Z nami je iskreno delila težko izkušnjo.

Avtorica: Katja Štucin

Demenca se kaže skozi postopno izgubo spomina ter zato neskončnega ponavljanja enih in istih vprašanj, pojavijo se težave pri govoru, osebnostne in vedenjske spremembe, pride do upada intelektualnih funkcij, celo nezmožnosti presoje in organizacije. Posledično imajo bolniki z demenco težave pri vsakodnevnih opravilih, nenehno izgubljajo in iščejo stvari. Izgubljajo se lahko tudi sami, saj imajo težave pri krajevni in časovni orientaciji. Na koncu vse to pripelje do zapiranja vaze in izogibanja družbi. Se spomnite vašega prvega soočenja z babico, ko je demenca že kazala svoje prve znake? Kako ste to sprejeli na začetku?

Vse se je začelo nekako sočasno s težavami s sklepi, artritism. Babica je zaradi tega težko hodila in je vse več časa preležala, kar je posledično pripeljalo do tega, da je imela vedno manj stika z drugimi ljudmi. Menim, da je prav zaradi pomankanja komunikacije bolezen še hitreje napredovala. Včasih me je, ko sem ju obiskala z dedkom, zamenjala za hčer, mojo mamo, in me spraševala stvari v

povezavi z njo, za katere niti nisem poznala odgovorov, tako da sem si jih izmišljevala. Pojasnjevanje, kdo sem, tako ali tako ni imelo smisla, sem kaj hitro ugotovila. Nikakor mi ni bilo prijetno.

Kako hitro je bolezen napredovala?

Sprva smo opazili blage znake pozabljanja, zmedenost in sram, ker se je tega zavedala. Ni ji bilo do druženja s prijatelji niti z družino. Z dedkom sta bila v vedno slabših odnosih, verjetno še dodatno prav zaradi prvih znakov bolezni. V roku nekaj let je obležala, izginila je oseba, ki smo jo vsi poznali. Preprosto je ni bilo več. Spustila se je na nivo otroka.

Kako bi orisali sporazumevanje z babico v že napredovalem stadiju bolezni?

Težko. Z nekom, ki tako rekoč ne obstaja, je zares težko komunicirati. Samo še vzdržuješ telo. Včasih imam občutek, da vseeno pridejo trenutki nekakšnega razsvetljenja, kot da bi se zavedela, in takrat postane žalostna. Grozno je.

Kdaj je babica postala povsem odvisna od pomoči ostalih? Kako ste organizirali njeno oskrbo?

Babica bi morala v oskrbo že mnogo prej, kot je odšla. Zaradi trme in verjetno tudi dedkovega strahu pred spremembo je nekaj let ležala doma v razmerah, ki niso bile najboljše. Ko jo je on ali kdo drug poskušal temeljiteje umiti, je pričela kričati in navadno se je vse končalo le pri poskusu. Dejansko je bilo stanje zaradi preležanin v kombinaciji s slabšo higieno dokaj slabo, no, pravzaprav zelo, zelo slabo. Po daljšem prepričevanju ostalih članov družine in konkretnih argumentih se je dedek končno sprijaznil in jo dal v dom. Bolje je zanj in lažje je zanj.

Vi ste torej dolgo vztrajali in imeli babico v domačem okolju, vendar ste jo potem vendarle nastanili v domu starejših občanov, kar je seveda prav zaradi razlogov, ki jih navajate, največkrat

neizogibno. Tam je zanj karseda dobro poskrbljeno. Seveda jo svojci obiskujete, kako vi osebno doživljate ta srečanja?

Če sem popolnoma iskrena, jo obiskujem bolj zaradi dedka. Ona me že dolgo ne spozna več. Glede na to, da je lepo poskrbljeno zanj, je izplen obiskov samo moja bolečina. Ni lahko gledati oziroma spremljati človeka, ki ga imaš rad, v takšnem stanju. Demenca je po mojem mnenju res težka bolezen. Njene posledice pa so hude tudi za svojce obolelega. Ob vsem tem moram sicer izpostaviti, da pa sem vsaj nekoliko pomirjena, ker vem, da zdaj za babico dobro skrbijo ljudje s strokovnim znanjem ter izkušnjami. Hvaležni smo jim lahko, da tako dobro opravljajo svoje delo.

Za konec, kaj za vas pomeni prisotnost demence v vaši družini? Se zaradi nje morda kaj bolj zavedate pomena življenja tukaj in zdaj?

Verjetno premalo. Upam samo, da ne bom nikoli v takšnem stanju, kot je trenutno moja babica. Tega ne privoščim nikomur.



Akcija, ki jo je vredno izkoristiti.

MEMO Aid
**1+1
GRATIS**



memoaid



www.medex.si

Akcijsko pakiranje Memoaid 1+1 gratis je na voljo v lekarnah do odprodaje zalog.

medex

Obutev za občutljiva stopala

V podjetju Alpina pri razvoju tako modne kot športne obutve velik poudarek namenjajo prav udobju, kakovostni izdelavi, uporabi kakovostnih naravnih materialov, uporabnih rešitvah ter ergonomsko zasnovanemu kopitu, ki je prilagojeno specifikam moških in ženskih stopal. Vse to izvajajo s ciljem, da uporabniku zagotovijo čim bolj optimalen oprijem obutve ter čevlje, ki se maksimalno prilagajajo naravnemu gibanju stopala, kar posledično pripomore k boljšemu počutju in zdravju stopal.

Prav zaradi izzivov, s katerimi se soočajo današnji kupci, dajejo velik poudarek izdelkom in storitvah, ki v ospredje postavljajo posameznika in njegove posebnosti stopal. V največjo prodajalno Alpina v BTC-ju v Ljubljani so zato v prenovljeno športno nadstropje postavili tridimenzionalni skener za meritev stopal, ki omogoča izvajanje nove storitve,

imenovane **Alpina Opti fit**. Storitev je na voljo tudi v Alpini v Mercator centru Kranj, Primskovo.

Z novo kolekcijo jesen-zima pa ima Alpina v svoji ponudbi tudi novo linijo **obutve za občutljiva stopala**. Gre za najudobnejše čevlje v Alpinini ponudbi usnjene obutve za vsak dan in so namenjeni predvsem zrelejši generaciji – moškim in ženskam po petdesetem letu. Zaradi specifičnih lastnosti obutve, ki so jih v zadnjih sezonah razvijali žirovski čevljarji, so čevlji primerni za uporabnike z občutljivimi stopali.

Novi modeli obutve so narejeni na izredno širokem kopitu, tako da je čevljev prostoren in udoben tudi za uporabnike s širšimi stopali. Obutev je izdelana iz kakovostnega, mehkega usnja v kombinaciji z izjemno raztegljivimi 'stretch' materiali, ki občutljivim stopalom zagotavljajo dobro počutje stopal, občutek

mehkobe, fleksibilnosti in udobja. Vsi novi modeli obutve imajo dodaten inovativen vložek (VCP-vložek), s pomočjo katerega si uporabnik lahko volumen obutve prilagodi za levo in desno stopalo posebej, glede na potrebe stopal. Vsi modeli obutve so tudi zelo preprosti za obuvanje, saj se zapenjajo s paščki na 'ježka'.

Prvi klasični modeli moške in ženske obutve za občutljiva stopala so že na voljo v Alpininih prodajalnah in v spletni trgovini. V prihodnji sezoni pa v Alpini načrtujejo, da bodo kolekcijo dopolnili tudi z modeli bolj modnega videza.

Več na www.alpinashop.si

Udobna obutev za občutljiva stopala



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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

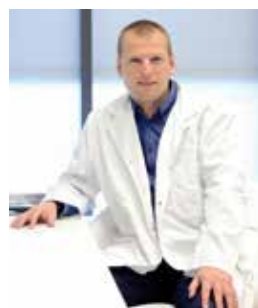
A Nastanka *hallux valgus* ne moremo preprečiti, lahko pa ga upočasnimo.

B Operacija je edini trajni način za naravno palca v normalni položaj.

C Pri hudih bolečinah si lahko pomagamo z nesteroidnimi antirevmatiki.



Ko zaboli vsak korak



Intervju: asist. dr. Lovro Suhodolčan, dr. med.

Hallux valgus je boleča deformacija prve stopalne kosti. Zaradi te osnovne deformacije se palec sčasoma postavi v izkrivljeni, torej položaj valgus. Na notranji strani osnovnega sklepa se pojavita kronična oteklina in bolečina. To je posledica razširjenja prečnega stopalnega loka in pojava kostnega izrastka na glavi prve stopalnice. Postopno se pojavi bolečina v osnovnem sklepu palca, pojavijo se težave z obutvijo in pri hoji.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kako vemo, da gre za *hallux valgus*?

Prvi simptom, ki se pojavi pri ukrivljenem nožnem palcu, je bolečina ali le občutek povečanega pritiska na notranji strani stopala, kadar nosimo ožje čevlje. Nekateri rečejo, da jim je pričela »rasti kost« na notranji strani stopala, ki pritiska ob čevlji. V tem času opažajo, da izgubljajo razmik med prvim in drugim nožnim prstom. Z napredovanjem deformacije prihaja do vrivanja palca pod drugi ali celo tretji nožni prst, zaradi česar se deformirata tudi tadv.

Hkrati se povečuje tudi kot med prvo in drugo stopalnico, izgublja se prečni stopalni lok ter s tem opora palca pri obremenjevanju stopala. Pri tako napredovani deformaciji pride do prenosa obremenitve s palca na drugi ali tretji nožni prst, čemur seveda sledijo tudi bolečine. Če deformacija napreduje, lahko privede do izpaha sklepa nožnega palca. *Hallux valgus* nastaja počasi in ga sami ne moremo preprečiti, lahko pa v začetni fazi z nošnjo primerne obutve preprečimo zgodnje simptome.

Z asist. dr. Lovrom Suhodolčanom, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije, smo se pogovarjali o tem, kakšni so načini

zdravljenja, kako potekata operacija in rehabilitacija in o novostih na tem področju kirurgije.

Brez operacije ne gre

Ali je operacija edini način za rešitev *hallux valgus* ali obstajajo še kakšni drugi? Dr. Lovro Suhodolčan: »Operacija je eden izmed načinov zdravljenja *hallux valgus*. Priporočamo jo tistim, ki imajo dlje časa trajajoče bolečine po notranji strani palčevega sklepa. Ta bolečina se pojavlja praktično vsakodnevno in jim onemogoča uporabo udobne obutve. Če gre le za občasno bolečino, ki se pojavlja na primer le pri uporabi čevljev z visokimi petami, operativni poseg ni potreben.« Ali operacija za določene bolnike ni ustrezna rešitev? »Odsvetujemo jo starejšim, ki imajo pridružene bolezni, kot na primer slabo vodeno sladkorno bolezen, težave s periferno arterijsko okluzivno boleznijo in osebam s kronično golenjo razjedo.« Kako pa si oni lahko pomagajo? »V tem primeru svetujemo po meri narejene vložke za čevlje ter različne distančnike, ki jih namestimo med palec in drugi prst. Seveda pa je treba povedati, da tovrstni pripomočki ne ponujajo vzročnega zdravljenja – ne popravijo oblike palca in stopala, pač

»Operacija je eden izmed načinov zdravljenja halluxa valgusa. Priporočamo jo tistim, ki imajo dlje časa trajajoče bolečine po notranji strani palčevega sklepa. Ta bolečina se pojavlja praktično vsakodnevno in jim onemogoča uporabo udobne obutve. Če gre le za občasno bolečino, ki se pojavlja na primer le pri uporabi čevljev z visokimi petami, operativni poseg ni potreben.«

pa le omilijo bolečine po notranji strani palca, ki nastanejo zaradi vnetja sklepne ovojnice palca. Če povzamem, operativni poseg je edini način, da palec ponovno postavimo v »raven« položaj.«

Potek operativnega posega

Kako poteka operacija in koliko časa? Dr. Suhodolčan pove, da operacija običajno poteka v regionalni anesteziji. »Anestezist pred posegom torej z anestetikom omrtvi operirano nogo. Če bolnik med posegom ne želi biti buden, ustrezemo tudi tej želji in dobi splošno anestezijo. Klasična metoda operacije ukrivljenega palca je skozi osemcentimetrski kožni rez po notranji strani stopala nad palčevim sklepom. S skrbno preparacijo žil, živcev, tetiv in sklepne kapsule

si prikažemo palčev sklep. Temu sledi osteotomija – žaganje kosti palčeve stopalnice v obliki črke »Z«. Stopalnico nato poravnamo v želeni položaj in jo fiksiramo z dvema vijakoma, ki sta potopljena v kost. Glede na izrazitost deformacije se lahko doda še osteotomija na palčevem prstu, s čimer se palec še dodatno poravna. Sledi šiv sklepne ovojnice, podkožja in kože. Če je potrebno med posegom poravnati še drugi ali tretji prst, to lahko naredimo skozi do dvocentimetrski rez v medprstju. Sam poseg traja okrog 45 minut do ene ure.«

Ali z operacijo trajno odpravimo težavo? Dr. Suhodolčan zatrjuje, da v veliki večini da. V nekaterih primerih pa prihaja do ponovitev. »Tudi v rokah najboljšega kirurga se deformacija hallux valgus lahko ponovi, saj je nara-

ven potek bolezni tak, da lahko pride do dodatnega razširjanja prečnega stopalnega loka, ki je osnovni vzrok za pojav deformacije. To se lahko zgodi pri petih do petnajstih odstotkih operiranih.« Kakšne pa so možne komplikacije po opravljenem posegu? »Komplikacije po posegu lahko vključujejo slabši občutek v okolici operativne rane, vnetje kože ter slabšo gibljivost palčevega sklepa.«

Pazljivo v času rehabilitacije

Koliko časa traja rehabilitacija, ko je pacient nezmožen za delo oziroma ne more normalno hoditi? Na kaj mora paziti pri tem? »Že nekaj ur po posegu bolnik prične z obremenjevanjem operirane noge s pomočjo razbremenilnega ortopedskega čevlja. Prvih nekaj dni se svetuje hoja na krajše razdalje, ko pa se šivi po štirinajstih dneh po posegu odstranijo in je rana suha, se lahko začne stopalo tudi tuširati. Mlajšim bolnikom uporabo razbremenilnega čevlja priporočamo štiri tedne, pri starejših in tistih z nekoliko slabšo kakovostjo kosti, pa od pet do šest tednov. Po tem obdobju svetujemo uporabo običajnih, udobnejših, spredaj širših čevljev in v primeru slabše gibljivosti palca tudi fizioterapijo. Običajno se lahko bolnik podaja na daljše sprehode in se vrne na delovno mesto dva meseca po operaciji. Ob tem mora paziti še, da palec in ostale prste pravilno povija, da dosledno uporablja predpisano obutev ter da redno izvaja vaje za ohranjanje gibljivosti v palcu – tega ga naučijo fizioterapevti,« poudari dr. Suhodolčan.

Nove, manj invazivne tehnike

Ali se na tem področju obetajo kakšne novosti, novi pristopi v kirurškem zdravljenju? »V zadnjih letih izvajamo minimalno invazivno kirurško tehniko, kjer lahko hallux valgus in male prste poravnamo z več dvomilimetrskimi kožnimi rezi. Poseg opravljamo z uporabo hitro vrtečih se svedrov pod kontrolo aparata RTG. Po takšnem posegu je tudi rehabilitacija hitrejša kot pri klasičnem. Uporaba ortopedskega čevlja je potrebna le dva tedna, potrebno pa je natančno in pravilno povijanje palca in malih prstov, tega izvajamo kirurgi.«

Dedna pogojenost

Deformacija nožnega palca je dedno pogojena. Vendar to še ne pomeni, da bodo hallux valgus zagotovo imeli tudi vaši otroci, če ga imate vi, saj na razvoj deformacije močno vpliva nošenje neprimerne obutve.

Težave povzročajo predvsem trdi čevlji, ki so preozki in v sprednjem delu zašiljeni, neprimerne velikosti in s previsoko peto. Ob nošenju takšne obutve se palec sčasoma umika vse bolj v stran, proti malim prstom stopala.

Kako si lahko pomagamo?

Ob pojavljanju začetnih težav najprej zamenjajmo obutev. Čevlji naj bodo spredaj dovolj široki (prostor za prste), iz naravnih materialov in raztegljivi, da se bodo lahko prilagodili vaši obliki stopala. Imajo naj ustrezno kopito, s čvrstim neupogljivim podplatom spredaj in mehko notranjo oblogo. Izogibati se je treba obutvi s šivi, ki pritiskajo na izbokline.

V prodajalnah z ortopedskimi pripomočki ali v lekarnah lahko kupimo ortopedske pripomočke, kot so opornice in distančniki, ki postavljajo palec v normalen položaj.

Za preprečevanje deformacije se priporočata bosa hoja in hoja po prstih po naravnem terenu. Koristne so razgibalne vaje za krepitev stopalnih mišic in vezi ter gibljivost sklepa. Najpreprostejša je vaja s prijemanjem predmetov s prsti na nogah.

Nošenje ortoze za izravnavo palca ali drugega prsta je primerno le pri nezatrjenih deformacijah in lahko le upočasni napredovanje deformacije, ne more pa je ozdraviti.

Kadar so bolečine hude, si lahko pomagamo z nesteroidnimi antirevmatiki v obliki zunanjih mazil, gelov ali v obliki tablet.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018



Ko že manjši padec povzroči zlom



Intervju: prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

Kako trdne so naše kosti? Ne moremo vedeti, če si tega ne damo izmeriti, saj večje ali manjše poroznosti kosti ne občutimo. Seveda, dokler ne pride do zloma ob manjšem padcu. Na merjenje kostne gostote naj gredo vsi tisti, ki imajo dejavnike tveganja za osteoporozo, priporoča **prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec. endokrinolog** iz UKC Ljubljana.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kakšna pa je razširjenost te bolezni? Kot je povedal dr. Kocjan, zdravnike predvsem zanima pojavnost zlomov. Slovenski podatki o tem žal ne obstajajo, kakor tudi še v številnih drugih državah. Dostopni pa so npr. natančni švedski podatki, ki kažejo, da enega od štirih najpogostejših osteoporoznih zlomov, to so zlomi vretenc, kolka, zapestja in nadlaktice, utрпи skoraj polovica žensk in dobra tretjina moških v starosti nad 50 let. Glede na to, da so na Švedskem zlomi pogostejši kot pri nas (verjetno zaradi genetskih razlik), lahko rečemo, da ima možnost za zlom vsaka tretja ženska po menopavzi in vsak šesti moški po petdesetem letu.

Pride potihlo

Osteoporoza se reče tiha bolezen, saj običajno bolniki bolečine ne čutijo. Bolečine, če so že prisotne, so bolj posledica pridružene osteoartroze, torej obrabe sklepov, ali pa, kot že rečeno, zaboli ob zlomu. »Zmanjšanje telesne višine za več kot štiri centimetre od mladosti je lahko signal, da je prišlo do zloma vretenca, in zato je potrebno rentgensko slikanje,« opozarja naš sogovornik. »Ker so zlomi vretenc

pogosto nemi, torej ne bolijo, jih lahko odkrijemo le na ta način.« Usodni za starejše so predvsem osteoporozni zlomi kolka. Zakaj? »Gre za relativno velik zlom, pri katerem pride do večje izgube krvi, po drugi strani pa ima populacija, ki te zlome utrpi – povprečna starost pri zlomu kolka je 80 let –, že tudi druge pridružene bolezni in zlom kolka zdravstveno stanje drastično poslabša. Zato je smrtnost po zlomih kolka še vedno zelo visoka, kar od 20 do 30 % ljudi po takšnem zlomu umre v enem letu. Dodatno zelo veliko ljudi po zlomu kolka postane odvisnih od tuje pomoči, saj ostanejo nepokretni.«

Zlome na polovico

Osteoporoza je kronična bolezen, ki je za zdaj še ni moč dokončno pozdraviti, pove dr. Tomaž Kocjan, lahko pa upočasnimo ali celo zaustavimo njeno napredovanje. »Bistvo zdravljenja osteoporoze je preprečevanje zlomov. Večina zdravil uspe nevarnost za zlome zmanjšati približno za polovico. Če bomo zdravili tiste bolnike z osteoporozo, ki so za zlome najbolj ogroženi, bomo preprečili največ zlomov.

»Osteoporozi se reče tiha bolezen, saj običajno bolniki bolečine ne čutijo. Bolečine, če so že prisotne, so bolj posledica pridružene osteoartroze, torej obrabe sklepov, ali pa, kot že rečeno, zaboli ob zlomu.«

Čeprav še ne znamo natančno napovedati, kdo bo utrpel zlom, pa lahko vedno bolje ocenimo, kdo ima najvišje tveganje zanj. Poleg bolnikov, ki smo jim izmerili nizko kostno gostoto, so to tudi vsi tisti, ki so že utrpeli zlom vretenca ali kolka pri majhni poškodbi, starejši bolniki (zlasti nad 70 let), vsi z nizko telesno težo (pod 60 kg) ali tisti, katerih starši so si zlomili kolk, bolniki s sekundarno osteoporozo, predvsem zaradi revmatoidnega artritisa, vsi, ki dalj časa jemljejo glukokortikoide, intenzivno kadijo in pijejo preveč alkoholnih pijač. Pri takšnih bolnikih se bo zdravnik lahko odločil za zdravlilo, tudi če njihova kostna gostota še ne bo znižana v območje osteoporoze.

Nasprotno imajo ženske pred menopavzo in moški pred 50. letom z ugotovljeno osteoporozo na merjenju, vendar brez naštetih dejavnikov tveganja, le majhno nevarnost, da bodo utrpeli zlom. Zato večinoma ne potrebujejo zdravlila za osteoporozo, pač pa morajo le skrbno izvajati vse ostale ukrepe za zdrave in močne kosti.

Kako poteka zdravljenje

Ker je osteoporozo kronična bolezen, je ukrepanje stopenjsko. Prva stopnja je uvedba zdravega življenjskega sloga z ustrezno prehrano in gibanjem ter prenehanjem kajenja in pretiranega pitja alkohola (več kot dve enoti dnevno). Telesna vadba ima osrednjo vlogo. S telesno vadbo ne krepimo le kosti, pač pa tudi mišice, te pa so soodgovorne pri gradnji kosti. Poleg tega je to najboljši način za preprečevanje padcev. Naslednji korak, predvsem pri ogroženi populaciji, torej tistih, ki ne hodijo veliko ven ali bivajo v domu za ostarele, je dodajanje vitamina D v prehrano. Po potrebi dodajamo tudi kalcij, pomembna pa je tudi skrb za zadosten vnos beljakovin.

Šele po teh ukrepih pride na vrsto zdravljenje z zdravili. Obstajata dve skupini zdravil: takšna, ki zavirajo kostno razgradnjo (teh je večina) in za zdaj eno zdravlilo, ki gradi kost. Slednje se predpisuje bolnikom, ki so že utrpeli zlom. Med zdravili, ki zavirajo razgradnjo kosti, je večja skupina bisfosfonatov (v tabletah in v infuziji). Zelo učinkovito zdravlilo v tej skupini je biološko zdravlilo denosumab, ki se bolnikom daje v obliki

podkožnih injekcij dvakrat letno, tega pri nas prejema približno 50 % bolnikov z osteoporozo. Dodajmo še to, da tudi hormonsko nadomestno zdravljenje prav tako zavira razgradnjo kosti. Pri tem ima ključno vlogo hormon estrogen.

Kako resno bolniki jemljejo zdravljenje in jemanje zdravil? Dr. Tomaž Kocjan: »Podobno kot pri vseh kroničnih boleznih, kjer ni vidnih učinkov zdravljenja. Sodelovanje bolnika se znatno izboljša, če je pred tem že utrpel zlom.«

Dejavniki tveganja za osteoporozo

Na to, ali bo nekdo zbolel za osteoporozo, vplivajo številni dejavniki. Z naslednjimi vprašanji si lahko pomagata oceniti lastno tveganje. Če ste na katero od vprašanj odgovorili z DA, to še ne pomeni, da imate to bolezen. Prav tako to, da ste na vsa vprašanja odgovorili z NE, še ne pomeni, da vam ni treba skrbeti za svoje kosti. Po 50. letu previdnost ni odveč.

Je imel kateri od vaših staršev osteoporozo ali je doživel zlom kolka ob manjšem padcu ali zdrsu? Ali ste si kdaj ob manjšem padcu ali zdrsu zlomili kost? Ali jemljete tablete z glukokortikoidi (npr. metilprednizolon itd.) že več kot tri mesece? Ali se je vaša telesna višina znižala za več kot štiri centimetre (od mladosti)? Ali redno uživate alkohol v večjih količinah? Ali pokadite več kot 20 cigaret dnevno? Ali imate pogosto drisko (ki je lahko posledica bolezni, kot sta celiakija ali Crohnova bolezen)? DODATNI VPRAŠANJA ZA ŽENSKE: Ali ste imeli zgodnjo menopavzo (pred 45. letom)? Ali vam je menstruacija kdaj izostala za 12 mesecev ali več (razen zaradi nosečnosti ali menopavze)? DODATNO VPRAŠANJE ZA MOŠKE: Ali ste imeli kdaj težave z impotenco, pomanjkanjem libida ali kakšen drug znak, povezan z nizko ravnino testosterona?

Kdo vam lahko pomaga?

ZASEBNA GINEKOLOŠKA ORD. HELENA ISTENIČ, SPEC. GIN.

Ljubljanska 21E, 1241 Kamnik
01 839 46 77, helena.istenic@siol.net
Meritve mineralne gostote kosti (hrbtenica, oba kolka) z DXA ob prisotnosti zdravnika, posvet.
Izvid dobite takoj.

UNITUR-TERME ZREČE

Osteoporozo je bolezen kosti. Posledica so krhke kosti, ki se hitreje zlomijo. Bolezen se pojavi po 45 letu, ogrožena je vsaka 3 ženska in vsak 8 moški.
Priporočamo slikanje.

Info: pon - pet: 12.00 - 16.00,
03 757 62 70, zdravstvo@unitur.eu

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MAJA KOZLEVČAR ŽIVEC

Barjanska cesta 62, Ljubljana
Tel.: 01/280 96 80, www.physis-ordinacija.si
physis.ordinacija1@gmail.com

Opravljam meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom.

Opravljam tudi fiziatrične preglede.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO GAIA MED

Karmen Pahor, dr.med., spec.spl.med
Prečna 2, Postojna
Tel.: 05 720 33 33
karmen.pahor@gaiamed.si, www.gaiamed.si
Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom.

Kako vemo, da so nam kostno gostoto pravilno izmerili?

Pri nas obstaja več centrov za merjenje kostne gostote, vendar žal ni pravega nadzora nad kakovostjo meritev. Po besedah dr. Kocjana je moč pridobiti mednarodno licenco za merjenje kostne gostote, a je v Sloveniji zanemarljivo malo zdravnikov, ki jo imajo. Za dobro meritev mora biti ustrezno usposobljen tudi tehnik oziroma medicinska sestra, ki jo izvaja, in ne samo zdravnik, ki izvid odčitava.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANJKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Okužba se prenaša fekalno-oralno v tesnem stiku z obolelo osebo.

B Znaki so bruhanje, vodena driska, slabo počutje, bolečine v trebuhu in vročina.

C Rotavirusi preživijo na rokah vsaj štiri ure, na površini predmetov pa več dni.



Rotavirus tudi pri odraslih

Rotavirus je razmeroma mlad virus, saj so ga odkrili šele leta 1973. Povzroča okužbe prebavil tako pri ljudeh kot pri živalih. Oblika virusa spominja na kolo, zato so ga poimenovali rotavirus. Kakšne nevšečnosti prinaša, kako v primeru okužbe ukrepati in kako se pred njo zaščititi, smo se pogovarjali z **doc. dr. Markom Pokornom** s Klinike za infekcijske bolezni UKC Ljubljana.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Kakšno stanje povzroča rotavirus v črevesju?

Rotavirus okuži celice črevesne sluznice, povzroči njihovo odmrtnje ter posledično atrofijo črevesnih resic. Zaradi tega in še nekaterih drugih vplivov sluznica tankega črevesja ne more opravljati svoje funkcije, to je resorpcije vode in hranil. Posledica tega je vodena driska, lahko pa tudi bruhanje. Povišana telesna temperatura je sistemski znak okužbe.

Kdaj se ga lahko najbolj bojimo in koga najbolj prizadene?

Praviloma je največja nevarnost za okužbo z rotavirusom v hladnejših mesecih leta, saj se takrat otroci v vrtcih dlje časa zadržujejo v zaprtih prostorih in so v tesnejših stikih, kar pomeni več možnosti prenosa okužb. Rotavirusna okužba najbolj prizadene otroke, mlajše od treh let. Do petega leta starosti se skoraj vsakdo okuži z omenjenim virusom. Majhni otroci so najbolj ogroženi iz preprostega razloga: pri njih je potreben dnevni vnos tekočine glede na telesno težo največji – 10 kg težak dojenček dnevno potrebuje približno en liter tekočine, kar pomeni 10 % njegove teže. Zato ni čudno, da pri majhnih otrocih v primeru bruhanja ali driske najhitreje pride do dehidracije oziroma izsušenosti.

Na kakšen način se najpogosteje prenaša?

Okužba se prenaša fekalno-oralno, v blatu obolelih oseb so prisotne velike količine infekcijskih virusov in do prenosa pride v tesnem stiku z obolelo osebo, še posebej če se ne upoštevajo higienska načela.

Kje je najpogostejši?

Do okužbe z rotavirusom najpogosteje pride v vrtcu. Poleg tega je najpogostejši povzročitelj bolnišničnih okužb pri otrocih. V zadnjih desetih letih smo v Sloveniji beležili tudi izbruhe rotavirusnih okužb v domovih starejših občanov.

Kakšni so znaki okužbe in koliko časa traja?

Znaki okužbe so bruhanje, vodena driska, slabo počutje, bolečine v trebuhu ter vročina. Sama rotavirusna okužba traja nekaj dni, navadno manj kot en teden. Po preboleli okužbi ima lahko bolnik še teden ali dva drisko, dokler se ne vzpostavi normalno delovanje črevesne sluznice.

Na kaj moramo biti med boleznijo pozorni?

Predvsem moramo biti pozorni na znake morebitnih zapletov – najpogostejši zaplet je dehidracija. Bolnik, ki je izsušen, ima suha usta, je bled, lahko bolj zaspan in ne odvaja seča. V praksi svetujemo pregled pri zdravniku, če bolnik z drisko 12 ur ni odvajal urina. Poleg tega je potreben pregled pri zdravniku, če bruhanje ne pojenja ali se pojavi kri na blatu.

Kako bolezen zdravimo?

Predvsem je pomembna rehidracija, kar pomeni, da je treba piti dovolj tekočin. Priporočamo oralno rehidracijsko raztopino, ki vsebuje tudi minerale, ki jih poleg vode izgubljam. Jemanje probiotikov skrajša in ublaži potek bolezni. Če je driska ali bruhanje hudo, pomagajo tudi določena zdravila, ki jih predpiše zdravnik.

Kaj je med boleznijo treba jesti in kaj je prepovedano?

Dieta ni potrebna. Če bolnik intenzivno bruha, za nekaj ur prenehamo s hranjenjem, mu pa vseeno postopno ponujamo tekočino, sprva po požirkih, nato pa v vedno večjih količinah.

Se lahko okužijo tudi odrasli in kako?

Odrasli se lahko okužijo tako kot otroci, z zaužitjem infektivnih virusov. Je pa res, da imamo odrasli od predhodnih okužb vsaj delno imunost, ki nas varuje pred težjo obliko bolezni. Če je virus spremenjen v tolikšni meri, da se s podobnim agensom še nismo srečali, potem pa tudi odrasli zbolimo v polni meri, s težko bolezensko sliko, kot da bi bilo prvič.

Kakšni so znaki in potek bolezni pri odraslih?

Navadno je odraslim slabo in bruha, prisotne so bolečine v trebuhu in vodena driska. Včasih je povišana telesna temperatura. Ni

»Do okužbe z rotavirusom najpogosteje pride v vrtcu. Poleg tega je najpogostejši povzročitelj bolnišničnih okužb pri otrocih. V zadnjih desetih letih smo v Sloveniji beležili tudi izbruhe rotavirusnih okužb v domovih starejših občanov.«

pa nujno, da sta pri bolezni vedno prisotna bruhanje in driska, odraslim je lahko le slabo in jih boli trebuh ali pa samo bruha.

Je potrebna hospitalizacija?

Rotavirus v primerjavi z drugimi agensi povzroča težjo obliko bolezni. Med bolniki z gastroenteritisom je delež rotavirusnih okužb najmanjši med tistimi bolniki, ki se lahko sami zdravijo doma, in največji med tistimi, ki potrebujejo zdravljenje v bolnišnici. V bolnišnico sprejememo bolnike, ki intenzivno bruha in

ne morejo zagotoviti zadostnega vnosa tekočin skozi usta, prav tako je potrebna hospitalizacija v primeru zapletov.

Lahko okužba povzroči tudi smrt in kdaj?

Lahko, a v razvitem svetu izjemno redko. V tretjem svetu je najpogostejši vzrok smrti izsušenost, pri nas pa gre pogosteje za druge, sistemske zaplete, ki pa so izjemno redki. Umrljivost zaradi rotavirusnih okužb je pri nas izjemno nizka oziroma je praktično ni. Število okuženih pa se z leti nekoliko zmanjšuje.

Driska?



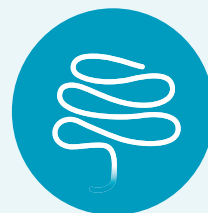
peroralna
rehidracijska
raztopina

+



probiotik
Lactobacillus
rhamnosus GG

=



urejena
prebava



Naročite brezplačen vzorec WAYA® probiotikov na info@waya.si. Število vzorcev je omejeno.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

1. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, La Vecchia A, Sharmi R, Szajeska H. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Evidence-based guidelines for the management of acute gastroenteritis in children in Europe. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2014;59:132-5.
2. Rotavirusna okužba z rotavirusi. NIJZ, 2016. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/rotavirusna-okužba-z-rotavirusi> (13.6.2018)

www.waya.si | MEDIS

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

KAJ SO ROTAVIRUSI?

ROTAVIRUSNI GASTROENTERITIS
je virusna okužba prebavil

Pri otrocih, mlajših od 5 let, lahko ta okužba povzroči **HUDO DRISKO** in **DEHIDRACIJO**

KDO SE OKUŽI Z ROTAVIRUSI?



Skoraj **VSAK OTROK** se do **5. leta** okuži z rotavirusi^{1,4}

KAKŠNI SO SIMPTOMI ROTAVIRUSNE OKUŽBE?⁴⁻⁶



KAKO SE ŠIRIJO ROTAVIRUSI?

SO ZELO NALEZLJIVI⁷



Zlahka se prenašajo
s **ČLOVEKA NA ČLOVEKA**, zlasti
v zaprtih okoljih, kot so bolnišnični
oddelki in vrtci, ali v družini.

VIRUSI LAHKO PREŽIVIO NA...⁸



ROKAH
vsaj **4 URE**



predmetih, na primer
na **IGRAČAH**
do **10 DNI**

KAKŠNE SO POSLEDICE ROTAVIRUSNE OKUŽBE?



Rotavirusne okužbe so pri dojenčkih in otrocih vodilni vzrok

SPREJEMOV V BOLNIŠNICO

zaradi **HUDE DRISKE**²

V DRUŽINI⁹⁻¹⁰



S PEDIATROM SE POSVETUJTE O
**ZAŠČITI OTROKA
PRED ROTAVIRUSI**



Reference: 1. Parashar UD, Burton A, Laneta C, et al Global mortality associated with rotavirus disease among children in 2004. J Infect Dis 2009; 200 Suppl 1: S9-S15. 2. World Health Organization. Weekly epidemiological record. 2013; 88: 49-64. 3. Parashar UD, Hummelman EG, Bresee JS et al Global illness and deaths caused by rotavirus disease in children. Emerg Infect Dis 2003; 9: 565-72. 4. Leung AK, Kellner JD, Davies HD. Rotavirus gastroenteritis. Adv Ther 2005; 22: 476-87. 5. Anderson EJ, Weber SG. Rotavirus infection in adults. Lancet Infect Dis 2004; 4: 91-9. 6. Nyquist AC. Rotavirus vaccine. Pediatr Ann 1999; 28: 533-9. 7. Fischer TK, Bresee JS, Glass RI. Rotavirus vaccines and the prevention of hospital-acquired diarrhea in children. Vaccine 2004; 22 Suppl 1: 49-54. 8. Mrkovic J, Szajewska H, Vesikari T. Options for the prevention of rotavirus disease other than vaccination. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008; 46 Suppl 2: S32-7. 9. Giannino C, Van Damme P, Huet F, et al Costs of community-acquired pediatric rotavirus gastroenteritis in 7 European countries: the REVEAL Study. J Infect Dis 2007; 195 Suppl 1: S36-S44. 10. Domingo JD, Patzalek M, Cantarutti L, et al The impact of childhood acute rotavirus gastroenteritis on the parent's quality of life: prospective observational study in European primary care medical practice. BMC Pediatrics 2012; 12: S8.



O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim pediatrom. Datum priprave: marec 2017.
Vse avtorske pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana. GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8,
1000 Ljubljana, tel: +386 (0)1 280 25 00, medical.xs@gsk.com

2191/SC001/001/07S

September 2018

»Okužbo lahko preprečujemo s higienski-
mi ukrepi. V zavodih/bolnišnicah z dosledno
uporabo alkoholnih razkužil ter kontaktno
izolacijo bolnikov, doma pa poskrbimo za
redno umivanje rok ter čiščenje vseh pred-
metov, s katerimi bolnik prihaja v stik.«



Ali so kakšne rizične skupine pri okužbi z rotavirusom?

Rotavirus ogroža predvsem otroke, mlajše od treh let, v tej starostni skupini so okužbe najpogostejše in tudi potekajo v najtežji obliki. Pri osebah s hudimi motnjami imunskega sistema lahko rotavirus povzroči kronično okužbo, a tovrstni primeri so zelo redki. Starostnike, ki prebivajo v domu starejših občanov, prav tako ogrožajo rotavirusne okužbe – predvsem zaradi tega, ker se rotavirus v bolnišničnem/institucionalnem okolju zelo hitro širi in ker imajo starostniki številne osnovne bolezni, ki se lahko ob rotavirusni okužbi še poslabšajo.

Kako lahko okužbo preprečimo?

Okužbo lahko preprečujemo s higienskimi ukrepi. V zavodih/bolnišnicah z dosledno uporabo alkoholnih razkužil ter kontaktno izolacijo bolnikov, doma pa poskrbimo za redno umivanje rok ter čiščenje vseh predmetov, s katerimi bolnik prihaja v stik. Pri tem moramo biti karseda natančni in temeljiti. Najučinkovitejši način preprečevanja je cepljenje, vendar to pride v poštev samo pri dojenčkih.

Se lahko okužimo tudi s hrano in katero?

Okužimo se lahko s hrano, ki je kontaminirana z rotavirusi, lahko zaradi umivanja/zalivanja z vodo, v kateri so prisotni rotavirusi, ali pa je vir okužbe kuhinjsko osebje z rotavirusno okužbo. Tovrsten način prenosa je redek, na ta način se pogosteje prenašajo druge črevesne okužbe, npr. z norovirusi (npr. s sadjem, solato ipd.), salmonelo in kampilobaktrom.

Ali rotavirusi potujejo tudi po zraku?

O tem so mnenja deljena. V okviru nekaterih raziskav so rotavirus dokazali v dihalih, prav tako so v raziskavi na miškah uspeli živali okužiti preko rotavirusnih aerosolov, vendar za zdaj velja prepričanje, da je tovrsten način prenosa malo verjeten.

Kako so rotavirusi odporni, koliko časa po nastanku so še nevarni?

Rotavirusi preživijo na rokah vsaj štiri ure, na površini predmetov pa več dni. Najučinkoviteje zmanjšamo količino virusov na vseh površinah z uporabo alkoholnih razkužil. Umivanje rok z milom ni preveč učinkovito.

Obstajajo tudi učinkovita cepiva za zaščito?

Obstajata dve cepivi proti rotavirusnim okužbam, ki se uporabljata pri otrocih, mlajših od šest mesecev. Z uporabo teh cepiv se je v državah, kjer je to cepljenje razširjeno, obolevnost otrok zaradi rotavirusnih okužb pomembno zmanjšala. Pri nas se proti rotavirusu cepi približno 20–25 % otrok in o kakšnem pomembnem vplivu na epidemiologijo ne moremo govoriti.

Kaj svetujete za vsakdanjo preventivo pred okužbo?

Uživanje probiotikov ter izogibanje tesnih stikov z ljudmi (predvsem z majhnimi otroki) s prebavnimi težavami.

Odrasli se lahko okužijo tako kot otroci, z zaužitjem infektivnih virusov. Je pa res, da imamo odrasli od predhodnih okužb vsaj delno imunost, ki nas varuje pred težjo obliko bolezni. Če pa je virus spremenjen v tolikšni meri, da se s podobnim agensom še nismo srečali, potem tudi odrasli zbolimo v polni meri, s težko bolezensko sliko, kot da bi bilo prvič.

Histaminska intoleranca

(Tina Grohar Maležič, mag. farm.)

Pogosto se soočamo z različnimi alergijami ali drugimi preobčutljivostmi na snovi, tudi v povezavi s hrano. Zato se vse prevečkrat razmišlja o alergiji na hrano, ki pa to v resnici sploh ni. Med njimi je lahko tudi histaminska intoleranca (HIT). Prevalenca HIT se ocenjuje med 1–3 %. Najpogostejša je pri ženskah.

Histamin je biološka snov, ki spada med biogene amine. Proizvaja ga naše telo in ga najdemo v različnih živilih, ki so del naše vsakdanje prehrane. S histaminom bogata hrana so predvsem živila, ki jih dobimo s procesom zorenja. Vsebnost histamina je odvisna od vrste, stopnje zorenja, konzerviranja in roka trajanja. Sveža živila v večini primerov skoraj ne vsebujejo histamina oz. zelo malo.

Vzrok HIT je nastanek neravnovesja v organizmu, in sicer zaradi povečane razpoložljivosti histamina in njegove zmanjšane razgradnje. Za presnovo histamina sta v našem organizmu glavna dva encima, diamin oksidaza (DAO), ki se nahaja predvsem v epiteliju celic črevesne sluznice in krvi, in histamin N-metiltransferaza (HNMT), ki je odgovoren za razgradnjo znotraj celic. Slaba razgradnja histamina, ki temelji na zmanjšani aktivnosti encima in posledičnem presežku histamina, lahko povzroči številne simptome, ki so podobni alergijski reakciji, ki to ni.

Zaužitje hrane, bogate s histaminom, alkohola ali zdravil, ki sproščajo histamin ali blokirajo encim DAO, lahko pri ljudeh

s preobčutljivostjo na histamin povzroči drisko, krče in bolečine v želodcu in črevesju, glavobol, kihanje, nahod, oteženo dihanje kot pri astmi, znižanje krvnega tlaka, pospešen srčni utrip, srbečico, otekanje, zardevanje ...

Kot osnovni ukrep se svetuje dieta brez histamina, nadomestki z encimom DAO in antihistaminiki. V primeru težav z zdravili se ta zamenjajo. Ko določeno živilo izločimo in se težave zmanjšajo, potrdimo HIT s ponovnim uživanjem živila. Izloči se samo tista živila, ki povzročajo hujše težave, saj drugače lahko dieta postane prestroga in neobvladljiva.

DAOSIN® Dietetično živilo za posebne zdravstvene namene

Za dietetsko uravnavanje intolerance na hrano, ki jo povzroča histaminska intoleranca. Dodatek bolniškovi prehrani z encimom DAO (diamin oksidaza) za razgradnjo histamina.

- Naravni encim DAO za boljše uravnavanje histamina,
- ne vsebuje želatine, histamina, ter glutena,
- dokazana kakovost.

STADA

Izdelek poiščite v lekarnah.

Stada d.o.o. Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANJKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Ob nenadnem zastoju srca nam življenje lahko rešijo očividci.

B Zdrav življenjski slog podaljšuje zdravo in dolgo bitje srca.

C Letos se zagotovo udeležimo vsaj enega tečaja nujenja nujne prve pomoči.



Moje srce, tvoje srce



Intervju: Gregor Prosen, dr. med.

Le približno deset minut časa imamo, da preživimo, če nam nenadoma zastane srce, kot grenivka velika, 450 gramov težka mišica, brez katere ne moremo živeti. V povprečnem življenju v žilni sistem, dolg za dva ekvatorja, potisne $5,1 \times 10^5$ ton krvi, kar je količina, za prevoz katere bi potrebovali 2000 super tankerjev. Srčni zastoj se kaže kot nenadna popolna izguba zavesti. Povsem se ustavi dobava kisika organom v telesu, na kar so najbolj občutljivi možgani, ki lahko že v petih minutah utrpijo nepopravljive poškodbe. **Gregor Prosen, dr. med., specialist urgentne medicine** iz Zdravstvenega doma Maribor, opozarja na ključno vlogo očividcev pri preživetju žrtve srčnega zastoja, saj ni ekipe nujne medicinske pomoči, ki bi bila na kraju dogodka v povprečju v času, ki omogoča preživetje. Zato ugodne napovedne dejavnike predstavljajo srčni zastoj na javnem mestu, priče dogodka, takojšnje klicanje nujne medicinske pomoči, predvsem pa takojšnji temeljni postopki oživljanja in zgodnja defibrilacija. V Sloveniji bolezn srca in ožilja povzročijo okoli 7000 smrti na leto.

Avtorica: **Petra Bauman**

Moje srce, tvoje srce

Takšen je slogan letošnjega svetovnega dneva srca, ki ga obeležujemo 29. septembra, glavni nosilec dejavnosti v Sloveniji pa je pod okriljem Svetovne zveze za srce (WHF, *World Heart Federation*), Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Letošnja osrednja tema je »kaj lahko v tem trenutku naredimo za zdravje svojega srca in za zdravje srca drugih«. Po besedah direktorice društva **mag. Nataše Jan** si prizadevajo, da se do leta 2025 za vsaj 25 % zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Sami lahko preprečimo vsaj 80 % prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja. Če želimo, da srce opravi svoje delo, moramo zanj skrbeti in ga krepiti že od otroških dni. Slabe navade in zgledi staršev se prepogosto prenašajo na otroke, zato je zdrava družina največji porok za zdrave življenjske navade otrok in končno, za srečno in zdravo starost. Srca žal ne moremo obvarovati pred vsemi negativnimi vplivi. Lahko pa ga obvarujemo pred tobačnim dimom, alkoholom, maščobami, ki vodijo v poapnenje žil, in tudi pred zvišanim krvnim tlakom.

Odločilne prve minute

Srce je mišica, ki črpa kri, sestavljeno je iz štirih votlin, med sabo pregrajenih z zaklopkami. Srce poganja kri po telesu in utripne 60- do 100-krat na minuto. Ob srčnem zastoju kri preneha teči in zato žrtev po nekaj sekundah izgubi zavest, po nekaj minutah pa začnejo odmirati možgani. Gregor Prosen pojasnjuje, da vsako minuto izgubimo 10 % možnosti za preživetje, zato se da zares pomagati le v prvih minutah. Očividci, ki so prvi posredovalci nujne pomoči, so tako ključnega pomena. V oddaljenih vaseh, do koder ekipa nujne medicinske pomoči potrebuje še več časa, pomembno vlogo igrajo tudi prvi posredovalci, v naših vaseh gasilci. Odločitev o aktivaciji prvih posredovalcev lokalnega PGD sprejme že dispečer in jih pošlje na kraj dogodka.

Srčni infarkt le eden od vzrokov

Srčni infarkt je eden najpogostejših vzrokov srčnega zastoja, ni pa edini. Infarkt pomeni, da se je žila arterija, ki prehranjuje srce, zamašila, kar se občuti kot težka bolečina. Na infarkt nas denimo dan prej ne bo nič opozorilo, saj pride nenadoma in se hitro razvije. Manjši, okoli 20-odstotni delež predstavljajo še druge bolezni srca, kot so moteno delovanje levega srčnega prekata, ko se iztisne manj kot 30 % krvi, srčno popuščanje, bolezni srčnih zaklopk, genetsko pogojene motnje in prekatne aritmije. Srce pa lahko zastane tudi zaradi drugih dejavnikov, kot so huda podhladitev, poškodba (ob nesreči, vbodna rana), huda infekcija (sepsa), pomanjkanje kisika, pomanjkanje tekočine v telesu, zastrupitve.

Usposobljenost očividcev

Vsaka odrasla oseba bi po nasvetu Gregorja Prosena morala obvladati vsaj tri ukrepe nujne prve pomoči. Masažo srca v primeru srčnega zastoja, Heimlichov prijem – če se človek duši, in ustavitve večje krvavitve – pritiskanje čiste krpe na rano.

Večina ljudi, ki se znajde ob žrtvi srčnega napada, ni usposobljenih za dajanje prve pomoči. K sreči pa zadnja leta sploh zaradi svetovnega dneva srca postajamo vedno bolj pripravljeni, postopki so preprosti in prilagojeni, temeljne postopke oživljanja pa si lahko zmeraj ogledamo na youtubeu. Gregor Prosen predlaga posnetek Car oživilja, dostopen na spletni povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=cg6CTCRLuyw>.

Temeljni postopki oživljanja za laike

Oživljanje poteka do povrnitve utripa ali prihoda ekipe za oživljanje. Temeljni postopki oživljanja vključujejo zgodnjo prepoznavo stanja, ki lahko hitro privedejo do nenadne smrti, klic na telefonsko številko 112, izjava

nje zunanje masaže srca in umetnega dihanja, uporabo avtomatičnega defibrilatorja ter ukrepanje pri zaporu dihalne poti s tujkom. Spodaj opisana navodila veljajo za odrasle.

1. Zagotovimo varnost reševalca in prizadetega.

2. Ocenimo stanje zavesti

- prizadetega močno stisnemo za mišico nad rameni in glasno vprašamo: »Ali ste v redu?«

3.A Če na vprašanje odgovori ali se premakne:

- ga pustimo v obstoječem položaju (če ne grozi nevarnost iz okolice);
- povprašamo, kaj se je zgodilo in kako se počuti, po potrebi pokličemo na tel. št. 112;
- v rednih presledkih preverjamo stanje prizadetega.

3.B Če se prizadeti NE odziva:

- poskušamo priklicati pomoč, glasno vzkliknemo: »Na pomoč!«;
- obrnemo ga na hrbet in razpremo zgornji del oblačil;
- sprostimo dihalno pot, tako da zvrnemo glavo nazaj in dvignemo brado;
- dlan položimo na čelo in s pritiskom zvrnemo glavo;

- s konicama dveh prstov dvignemo brado, izogibamo se pritisku na mehke dele vratu;
- odstranimo samo vidne tujke iz ustne votline (tudi slabo prilagajočo se zobno protezo).

4. Poskrbimo, da je dihalna pot prosta in ugotovljamo prisotnost normalnega dihanja:

- opazujemo gibanje prsnega koša;
- pri ustih poslušamo dihalne šume;
- na svojem licu poskušamo občutiti izdihani zrak prizadetega;
- do 10 sekund opazujemo, poslušamo in čutimo, preden se odločimo, da prizadeti ne diha oz. ne diha normalno; če smo v dvomih, ravnamo kot da NE diha.

5.A Če prizadeti diha normalno (ne le posamezni vdih):

- ga namestimo v položaj za nezvestnega (NE pri sumu na poškodbo hrbtenice, glej naprej);
- pokličemo na tel. št. 112 ali pošljemo nekoga po pomoč, medtem pa nadzorujemo dihanje.

5.B Če prizadeti NE diha oz. ne diha normalno:

- kličemo službo nujne medicinske pomoči na tel. št. 112 in pridobimo avtomatični defibrilator, če se nahaja v bližini;

- če je reševalcev več, pošljemo nekoga, da pokliče;
- če smo sami, zapustimo prizadetega za čas klica;
- uporabimo avtomatični defibrilator takoj, ko je na voljo;
- pričnemo z zunanjo masažo srca;
- poklekne na stran prizadetega;
- dlan dominantne roke položimo na sredino prsnega koša;
- dlan druge roke položimo nad prvo roko in prepletamo prste, da ne pritiskamo na sosednja rebra;
- nagnemo se nad prizadetega in z iztegnjenimi komolci pritiskamo pravokotno na prsni koš, tako da se vda za 4–5 cm;
- popustimo pritisk, vendar rok ne odmikamo od prsnega koša, ter ponovno pritisnemo;
- poskušamo porabiti enak čas za pritisk na prsni koš in za popuščanje pritiska;
- izvedemo 30 stisov prsnega koša;
- po 30 stisih prsnega koša damo dva umetna vpiha;
- med masažo lahko glasno štejemo, da zagotovimo potrebno frekvenco masaže, ki je 100 stisov/min (tj. nekoliko manj kot dva stisa v sekundi).
- Tehnika umetnega dihanja:
- sprostimo dihalno pot, tako da zvrnemo glavo nazaj in dvignemo brado;

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

OMRON

merilniki krvnega tlaka

diafit



OMRON M2

Intellisense™ tehnologija
Priložena Easy manšeta (22 - 32 cm)
Grafični prikaz višine krvnega tlaka
Kontrola ovijanja manšete
Zaznava nepravilni srčni utrip
30 spominskih mest
Možnost dokupa AC usmernika
Klinična validacija (BHS ali IP)



OMRON M3

Intellisense™ tehnologija
Priložena Easy manšeta (22 - 42 cm)
'Easy' LED indikator povišanega krvnega tlaka
Grafični prikaz višine krvnega tlaka
Kontrola ovijanja manšete
Zaznava nepravilni srčni utrip
Merjenje povprečja zadnjih treh meritev
Zaznava premikanje med merjenjem
2 x 60 spominskih mest, čas in datum
Možnost dokupa AC usmernika
Klinična validacija (BHS ali IP)



OMRON M6 Comfort

Intellisense™ tehnologija
Priložena 'Intelli Wrap' manšeta (22 - 42 cm)
'Easy' LED indikator povišanega / normalnega krvnega tlaka
Grafični prikaz višine krvnega tlaka
Kontrola ovijanja manšete
Zaznava nepravilni srčni utrip
Merjenje povprečja zadnjih treh meritev
Zaznava premikanje med merjenjem
Zaznava jutranjo hipertenzijo
Meri povprečje jutranjih in večernih meritev
2 x 100 spominskih mest, čas in datum
Možnost dokupa AC usmernika
Klinična validacija (BHS ali IP)



*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
www.diafit.si

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

*»Sami lahko preprečimo
vsaj 80 % prezgodnjih
smrti zaradi bolezni srca
in ožilja. Če želimo, da
srce opravi svoje delo,
moramo zanj skrbeti
in ga krepiti že od otro-
ških dni. Slabe navade in
zgledi staršev se prepo-
gosto prenašajo na otro-
ke, zato je zdrava dru-
žina največji porok za
zdrave življenjske navade
otrok in končno, za sreč-
no in zdravo starost.«*

- s palcem in kazalcem roke, ki jo imamo na čelu, stisnemo mehki del nosu;
- narahlo odpremo usta in ob tem dvigujemo brado;
- normalno vdihnemo in zaobjamemo ustnice prizadetega tako, da dobro tesnijo;
- enakomerno vpihujemo zrak v usta prizadetega in opazujemo dvigovanje prsnega koša, vpih naj traja eno sekundo (količina vpihnjenega zraka naj bo približno 0,5–0,6 litra oz. tolikšna, da opazimo viden dvig prsnega koša);
- odmaknemo svoja usta, vzdržujemo prosto dihalno pot in opazujemo spuščanje prsnega koša;
- ponovno normalno vdihnemo in izvedemo drugi vpih, enako kot prvega;

OPOMBA: Če se po prvem vpihu prsni koš prizadetega ne dvigne tako kot pri normalnem dihanju, pred drugim vpihom preverimo:

- ali je glava pomaknjena dovolj nazaj in je brada zadosti dvignjena;
- ustno votlino in odstranimo vsako vidno oviro;
- če je bil tudi drugi vpih neuspešen, nadaljujemo z zunanjo masažo srca.

6.B Nadaljujemo z zunanjo masažo srca in umetnim dihanjem (v razmerju 30 : 2):

zunanjo masažo srca in umetno dihanje v razmerju 30 : 2 izvajamo neprekinjeno dokler:

- ne pride služba NMP,
- prizadeti ne prične normalno dihati,
- smo fizično zmožni,
- ni na voljo avtomatičnega defibrilatorja, nato nadaljujemo glede na navodila defibrilatorja.

Pravilno izvajanje temeljnih postopkov oživljanja (TPO) je zelo utrujajoče. Če je prisotnih več laikov, vsak izvaja TPO 1–2 minuti.

6.C TPO samo z zunanjo masažo srca:

- če predihavanje prizadetega ni možno (obsežna poškodba obraza, strupi, slabo tesnjenje, nezmožnost odprtja ust) ali v primeru subjektivnih zadržkov do umetnega dihanja, lahko izvajamo samo zunanjo masažo srca s frekvenco 100 stisov/minuto;
- vzdrževanje proste dihalne poti med zunanjo masažo srca omogoči vsaj delno izmenjavo zraka v pljučih;
- opisan način TPO je sprejemljiv za laike, ne pa za izsolane reševalce, saj so na voljo številni pripomočki, ki ščitijo pred prenosom okužbe med umetnim dihanjem.

Vir: Prva pomoč, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve

Defibrilacija

Avtomatski zunanji defibrilator (AED) je prenosna elektronska naprava, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku. S pomočjo električnega sunka lahko srce ponovno požene in s tem reši življenje. Sestavljen je iz ohišja z baterijo, iz kate-

rega izhajata dve nalepki – elektrodi. Odvisno od modela lahko na ohišju najdemo največ dva gumba (za vklop in proženje električnega sunka), zvočnik (preko katerega nam aparat daje glasovna navodila v slovenskem jeziku) ter pri nekaterih zaslon, kjer se navodila tudi izpišejo.

Defibrilacija se izvaja z enim električnim šokom, ki mu sledita dve minuti oživljanja v razmerju 30 : 2.

Ogrožene skupine

Najpogostejše žrtve so osebe iz ogroženih skupin, to so vsi moški nad 40 let in vse ženske nad 50 let. Pri vseh se namreč začne razvijati ateroskleroza, torej poapnenje žil. Proces se še hitreje odvija pri diabetikih, kadičih, osebah z visokim krvnim tlakom in povišanim holesterolom. Ženske so do menopavze pred poapnenjem žil še zaščitene s hormoni, poasnjuje Gregor Prosen, sicer pa poleg omenjenih faktorjev tveganja k zgodnejši nagnjenosti k aterosklerozi najbolj izdatno »pripomore« naš življenjski slog. Ni je namreč tablete, ki bi popravila leta nezdravega prehranjevanja, pretiranega uživanja alkohola in drog. Zato je prvi ukrep za vsakogar sprememba življenjskega sloga, to pomeni uvedbo dobre stare formule: zdrava prehrana, gibanje in stremljenje k zadovoljstvu doma in na delovnem mestu. Primarni zastoj srca je pri otroku zelo redek (vzrok zanj so razne prirojene srčne nepravilnosti). Po vzroku nastanka je zastoj srca pri otrocih največkrat sekundaren, tj. nezadostno dihanje. Mnogo primerov v življenju je takšnih, ki lahko pripeljejo do usodnega trenutka: zapora dihalne poti s koščkom hrane ali delcem igrače (najpogostejši vzrok, ki ogrozi življenje otroka, je zadušitev!), alergična reakcija, pik žuželke, poškodbe (npr. padec s previjalne mize, s stola, različnih igral, s kolesa), zastrupitev, utopitev, udar električne energije, bolezni dihal in nevrološka obolenja, vročinski krči, idr.

Tečaji TPO

Vsakdo se lahko udeleži tudi Tečaja temeljnih postopkov oživljanja na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije za pomoč odraslim ter dojenčkom in otrokom. Tudi če so se posamezniki v preteklosti že učili temeljnih postopkov oživljanja, je dokazano in utemeljeno, da se mora to znanje večkrat osvežiti. Tečaj je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Prvega sestavlja predavanje, drugega pa prikaz in vadba udeležencev na lutki, učenje uporabe avtomatskega defibrilatorja ter prikaz pravilne odstranitve tujka iz dihal. Po uspešno opravljenem preizkusu dobi vsak udeleženec potrdilo in poleg tega še pisno gradivo, ki mu omogoča teoretično obnavljanje znanja. Skupine so zaradi zagotavljanja kakovosti dela majhne – največ deset tečajnikov na skupino. Cena na osebo (najmanj 6 do največ 10 oseb) je 15 EUR/osebo za člane in 20 EUR/osebo za nečlane. Tečaji potekajo v Ljubljani, na sedežu Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10. PRIJAVE in več INFORMACIJ: 01/234 75 55 ali po e-pošti: drustvo.zasrce@siol.net, posvetovalnicazasrce@siol.net.

PRIJAZNA IN EDINA PRAVA ZASEBNA UROLOŠKA ORDINACIJA

SPOŠTOVANI, DOVOLITE MI, DA VAM PREDSTAVIM NAŠO AMBULANTO TAURO, D.O.O., EDINO PRAVO SAMOPLAČNIŠKO UROLOŠKO AMBULANTO V SLOVENIJI, KJER SEM KOT NOSILEC UROLOŠKE DEJAVNOSTI SVOBODNI SPECIALIST UROLOG IN ZATOREJ NISEM ZAPOSLEN V JAVNEM SISTEMU.



Ideja o samoplačniški ambulanti se je pojavila že v času mojega dela v Splošni bolnišnici Celje, kjer sem opravil večino specialističnega izobraževanja in med drugim sodeloval pri postavitvi prvega centra za robotsko kirurgijo ter odseka za endoskopsko lasersko kirurgijo.

V nekaj letih dela sem spoznal omejitve javnega sistema, ki so vodile in še vodijo v ne samo v padec kakovosti dela, ampak tudi v slabšanje odnosa med zdravnikom in pacientom. Tudi zato sem se odločil za ustanovitev urološke ambulante, ki je v štirih letih počasi pridobivala na zaupanju pacientov, kakor tudi splošnih zdravnikov, ki spoznavajo vrhunski nivo našega dela.

V NAŠI AMBULANTI IZVAJAMO

- samoplačniške urološke preglede,
- ultrazvok spodnjih sečil,
- kirurške urološke posege in
- invazivno urološko diagnostiko.

Našo ambulanto odlikuje vrhunski tim urologov, ki vam z diskretnostjo zagotovimo obravnavo in rešitve za vaše urološke težave.

Če imate torej težave s spremembami na spolovilih, ali če opazate težave pri uriniranju, vam stoji ekipa Tauro na razpolago za vrhunsko urološko obravnavo.

Prostori urološke ordinacije ležijo ob vpadnici v Ljubljano, le nekaj minut od obvoznice. Zagotavljamo vam prosto parkiranje v varovanem podzemnem parkirišču. Informacije v zvezi s storitvami in z dostopom do ambuante so dostopne na naših spletnih straneh.

Vem, da predstavlja urološki pregled za vsakogar, še posebej za moške, dokaj stresen dogodek, a vam zagotavljam, da boste po obisku ordinacije Tauro tako mnenje vsaj omilili, če ne že zamenjali.

Ljubo Breskvar, dr. med., FEBU
specialist urolog

TAURO
UROLOŠKA
ORDINACIJA

WWW.TAURO.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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Nevropatsko bolečino povzroči neposredna poškodba ali draženje živcev, ki sicer niso namenjeni prevajanju bolečine.

B Za obvladovanje nevropatskih bolečin se uporablja zdravila iz skupin anti-depresivov in antiepileptikov, ki spremenijo odzivnost živčevja in tako delno blažijo jakost in pogostnost električnih sunkov.

C Strokovnjaki se trudijo bolečino obvladovati z zdravili in s psihoterapevtskimi ter drugimi nefarmakološkimi pristopi.

Nevropatska bolečina



Intervju: doc. dr. Neli Vintar, dr. med.

Kaj pomeni nevropatska bolečina? Kdo se sooča z njo? Kako poteka zdravljenje? Jo je mogoče v celoti odpraviti? Vsa ta vprašanja oziroma bolje rečeno odgovori nanje bodo še posebej zanimali od šest do osem odstotkov ljudi, ki trpijo zaradi omenjene bolečine. Podrobnosti je pojasnila **doc. dr. Neli Vintar, dr. med., s Kliničnega oddelka za anesteziologijo in intenzivno terapijo operativnih strok, Ambulante za terapijo bolečine, v UKC Ljubljana.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Lahko najprej poveste, kaj je nevropatska bolečina in zakaj se pojavi.

Običajna bolečina je fiziološka, ima varovalno funkcijo, da se ob poškodbi odmaknemo in se tako obvarujemo pred nadaljnjo poškodbo. Bolečino po poškodbi kože, mišic in kosti zaznamo, ker se dražljaji iz poškodovanih tkiv prevajajo po posebnih, prav bolečinskih živčnih vlaknih od poškodovanega dela telesa proti osrednjemu živčevju. Nevropatsko bolečino pa povzroči neposredna poškodba ali draženje živcev, ki sicer niso namenjeni prevajanju bolečine.

Kakšne so značilnosti nevropatske bolečine? Kako jo posamezniki občutijo?

Pri nevropatski bolečini gre za spontano draženje električnih impulzov po poškodovanem živcu, ki se pojavljajo v sunkih in valovih. Pogosto nastanejo zelo hude ali celo neznošne bolečine, ki so lahko pekoče, lahko jih spremlja mravljinčenje, praviloma so hujše ponoči ter v mirovanju.

V kakšnih primerih pride do nevropatske bolečine? Katere bolezni oziroma stanja lahko spremlja?

Nevropatska bolečina lahko nastane po možganski kapi, ob multipli sklerozi, po poškodbi hrbtenjače, v teh primerih gre za okvaro osred-

njega živčevja – govorimo o centralni nevropatski bolečini. Nevropatske bolečine imamo lahko tudi v križu in vratu, ko degenerativne spremembe – kostni izrastki na hrbtenici – pritiskajo na živce, ki izhajajo iz hrbtenjače, in jih nenehno dražijo. Če draženje traja daljši čas, pa živce tudi trajno poškodujejo. Denimo pri sladkorni bolezni in še nekaterih drugih presnovnih boleznih motena presnova okvarja periferne živce, bolniki imajo lahko nenehen občutek mrzlih nog, ki se izmenjuje z mravljinčenjem in pekočimi občutki. Lahko pa bolezen živce dokončno uniči do te mere, da na primer prstov na nogah ali podplatov sploh ne zaznamo več in pride ob žuljih do hudih vnetij ter poškodb. Ne nazadnje je treba izpostaviti še, da nevropatsko bolečino lahko povzročajo kronične vnetne bolezni, kjer vnetne celice poškodujejo živce, na primer kronično vnetje trebušne slinavke. Zelo hude oblike nevropatske bolečine nastanejo ob vraščanju tumorskega tkiva v živce.

Kako poteka samo zdravljenje? Najverjetneje je zelo težavno, saj se velikokrat ne da odpraviti vzroka za nastanek bolečine. Seveda je izhodiščno pomembno, da zdravimo osnovno bolezen, ki je nevropatsko bolečino povzročila. A velikokrat je bolezen

neozdravljiva, v takih primerih jo obvladujemo v okviru vseh razpoložljivih možnosti. Ob obvladani kronični bolezni je nevropatska bolečina manj izrazita. Sicer pa nevropatsko bolečino težko obvladujemo, saj običajni analgetiki praviloma niso učinkoviti. Tudi opioidni analgetiki ne pomagajo. Za obvladovanje nevropatskih bolečin uporabljamo zdravila iz skupin antidepresivov in antiepileptikov, ki spremenijo odzivnost živčevja in tako delno blažijo jakost in pogostnost električnih sunkov. Naši bolniki povedo, da je bolečih navalov manj, da jih morda malo manj peče ter mravljinči. Povsem pa teh bolečin – žal – ne moremo odpraviti.

Najbrž morate kombinirati različne pristope za res dobre učinke premagovanja teh tegob. Kako uspešni ste pri tem?

Nekateri bolniki morajo z nevropatsko bolečino živeti dolga leta, morda desetletja. Zdravila, s katerimi delno blažimo takšne bolečine, povzročajo tudi neželene učinke, ki prav tako poslabšajo kakovost življenja. Zato so potrebni še nefarmakološki pristopi, s katerimi vplivamo na doživljanje bolečine. Take bolnike obravnavajo psiholog, psihiater, morda socialni delavec, vključimo jih v terapevtske skupine. Gre za interdisciplinarni pristop za vsakega posameznega bolnika, individualno prilagojen njegovim potrebam oziroma stanju.

»Najuspešnejši so se izkazali celostni pristopi, kjer delujemo na vseh treh ravneh, bolečino se trudimo obvladovati z zdravili in s psihoterapevtskimi ter drugimi nefarmakološkimi pristopi.«

Bolečina torej zagotovo vpliva na kakovost življenja posameznika, morda je prav, da za konec nekoliko bolj optimistično dodava, da se trudite vedno z novimi metodami po svojih najboljših močeh pomagati posameznikom, ki jih pesti nevropatska bolečina. Se obetajo kakšne pomembne novosti na tem področju?

Slabo obvladovana bolečina uničujoče vpliva na kakovost življenja. Bolnik, ki trpi kronično bolečino, se izogiba prijateljev in pogosto izgubi službo ... Njegova težava je posledično večplastna. Zato danes bolečino razumemo širše. O bolečini govorimo kot bio

psiho-socialnem pojavu. Najuspešnejši so se izkazali celostni pristopi, kjer delujemo na vseh treh ravneh, bolečino se trudimo obvladovati z zdravili in s psihoterapevtskimi ter drugimi nefarmakološkimi pristopi. Le tako pomagamo bolniku s kronično bolečino, da se čim bolj dejavno vključuje v življenje. Celosten pristop pomeni, da istega bolnika obravnava hkrati več strokovnjakov, ki naj bi med sabo tudi učinkovito sodelovali. V celostno obravnavo vključujemo tudi svojece ter prijatelje, da razumejo bolnikovo bolezen ter bolečine in mu tako tudi s svojo podporo delno lajšajo vsakodnevne bolečine.

neuritogen®

prehransko dopolnilo s kurkuminom, resveratrolom, ekstraktom plodu indijskega mangovca ter vitaminoma B2 in B6



Vitamin B2 (riboflavin)

- prispeva k sproščanju energije pri presnovi,
- prispeva k delovanju živčnega sistema,
- ima vlogo pri ohranjanju vida,
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom,
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vitamin B6 (piridoksin)

- spada med vodotopne vitamine,
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi,
- prispeva k delovanju živčnega sistema,
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju,
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema,
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Priporočeni odmerek je 1-2 tableti na dan pred obrokom.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.



PR/ANGS/NEU/2018/003

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



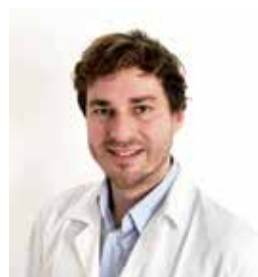
+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Seboroični dermatitis



Intervju: Klemen Kikel, dr. med., spec. dermat.

Čeprav se zdi, da o hujših težavah s kožo pred desetletji nismo govorili, seboroični dermatitis ni novodobna bolezen, saj so jo opisali že pred več kot sto leti. Specializant dermatoneurologije **Klemen Kikel, dr. med.**, z Univerzitetnega kliničnega centra v Mariboru razlaga, da je danes veliko več govora o atopičnem dermatitisu, ki pa je skupaj z ostalimi alergijskimi boleznimi v dva- do trikratnem porastu v razvitih državah. Atopični in seboroični dermatitis sta med seboj povezana, saj bo polovica novorojencev s hudo obliko seboroičnega dermatitisa razvila tudi atopični dermatitis.

Avtorica: **Petra Bauman**

Seboroični dermatitis

Otroško obliko te bolezni ima večina novorojencev in se pojavi kakšen teden po rojstvu in traja do tretjega meseca, nato po navadi izzveni. Kaže se z mastnimi, rumenkastimi luskami v predelu lasišča (kar poznamo kot temence), lahko pa tudi v vnetjem v predelu kožnih gub na vratu, pod pazduhami in v dimljah.

Druga oblika je seboroični (pomeni, da se pojavlja tam, kjer je koža bogata z lojnicami) dermatitis pri odraslih, ki je prav tako pogosta bolezen, saj ima z njim težave vsaj 5 % ljudi. Glede na to, da je seboroični dermatitis najpogostejši vzrok za luščenje lasišča, ga nekateri zmotno enačijo s prhljajem. Nekateri dermatologi so mnenja, da je prhljaj samo zelo blaga oblika seboroičnega dermatitisa lasišča. Preden začnemo sami zdraviti prhljaj s šamponi, je smiselni pregled pri dermatologu, ki bo postavil diagnozo, se pravi opredelil vzrok luščenja in odredil zdravljenje.

Razlika med atopičnim in seboroičnim dermatitisom

Sama beseda dermatitis pomeni vnetje kože, ki pa ga glede na vzrok dodatno opredelimo. Atopični dermatitis je vnetje kože ob nagnjenosti k alergijam, s pogosto pridruženo alergijsko astmo ali senenim nahodom.

Seboroični dermatitis je kronična vnetna bolezen, ki se kaže z luščenjem drobnih lusk bele do rumenkaste barve na za bolezen zna-

čilnih mestih. Najpogostejše so prizadeta mesta, kjer je količina žlez lojnic največja, in sicer lasišče, sprednji rob lasišča, obrvi, veke, predel ob nosu, za ušesi in v njih ter pri moških v predelu prsnice. Tukaj se pojavi rdečina z luskami, ki je po navadi tudi srbeča.

Vzroki

Vzroka seboroičnega dermatitisa natančno ne poznamo, vendar ga povezujemo s povečanim izločanjem loja, ki daje ugodno okolje za prekomerno razrast kožne plesni iz rodu glivic malasezija, ki je sicer normalno prisotna na koži vseh ljudi in ni nevarna. Povsem drugačna je od glivic, ki povzročajo obolenja nohtov, ali tistih, ki jih najdemo v živilih. Malasezija se razmnožuje na zelo mastnih delih kože in povzroča vnetje, to pa vodi do srbečice na koži in na lasišču. Seboroični dermatitis se pojavi, če se skrajša proces obnavljanja celic na lasišču, kar vodi do hitrega luščenja rožnih kožnih celic, ki se sprimejo v vidne luske. Kožno stanje pri obolenih poslabšajo dejavniki, kot so telesna ali čustvena obremenitev, hormonske spremembe, hladnejše temperature jeseni in pozimi ter neustrezna nega kože. Najhujše oblike seboroičnega dermatitisa je prepoznati pri bolnikih, okuženih s HIV, ki imajo oslavljen imunski sistem. Klemen Kikel poudarja, da je velika večina bolnikov popolnoma zdravih. Zanimivo je tudi, da se pogostejše pojavlja pri nevroloških bolnikih, še posebej tistih po možganski kapi in s parkinsonovo boleznijo. Stres je izjemno pomemben dejavnik za poslabšanje kožnega stanja pri bolnikih s seboroičnim dermatitisom.

Ali je seboroični dermatitis luskevica?

Glede povezave med seboroičnim dermatitisom in luskevico med dermatologi ni enotnega mnenja. Najbolj razširjeno je mnenje, da seboroični dermatitis ni vrsta luskevice, vendar ju je takrat, ko je prizadeto predvsem

lasišče, včasih zelo težko ločiti. Samo skozi čas, ko se pojavijo še spremembe drugje po koži, lahko ugotovimo, za katero bolezen gre.

Seboroični dermatitis in higiena

Seboroični dermatitis ne nastane zaradi neustrezne higiene. V resnici se kožno stanje poslabša pri prekomernem drgnjenju in uporabi agresivnih mil, kar je še posebej značilno za temence pri novorojenčkih.

Diagnostika

Diagnoza se po navadi postavi zgolj s pregledom in veliko bolnikov uspešno zdravijo že izbrani osebni zdravniki sami. K specialistom pridejo večinoma bolniki, pri katerih diagnoza ni popolnoma jasna ali pa imajo nekoliko trdovratnejšo obliko bolezni. Pri odraslih je bolezen kronična, kar pomeni, da zdravila zanjo še ni, vendar jo z zdravilnimi kremami in določenimi kozmetičnimi preparati uspejo obvladati do te mere, da so bolniki popolnoma brez težav.

Zdravljenje

Pri večini bolnikov zadošča občasna, nekajdnevna uporaba blage protivnetne (kortikosteroidne) kreme na žarišča ob poslabšanjih. Če je potrebno daljše zdravljenje, nadaljujemo s protiglivičnimi kremami, ki jih lahko nanašamo dlje časa do popolnega izboljšanja. Za lasišče se uporabljajo šamponi, ki vsebujejo protiglivične zdravilne učinkovine, ki jih pred spiranjem pustimo učinkovati nekaj minut. Dermatologi se sicer v primeru zelo hudih oblik odločijo tudi za zdravljenje s protiglivičnimi tabletami ali zdravili iz skupine retinoidov.

Alternativa

Ni podatkov, ki bi govorili, da bi kateri izmed ekstraktov rastlin blagodejno vplival na bolezen. Praksa iz ordinacij kaže, da zaradi kontaktne preobčutljivosti na alergen v zeliščnih kremah lahko pride do dodatnega vnetja, zato dermatologi t. i. alternativo odsvetujejo.

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™

Pediacyn™

ADVANTA

ADVANTA d.o.o.

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

KOMBINACIJA KONOPLJE, KANABINOIDOV IN ZELIŠČ za lepši in mirnejši dan

Moderna znanost se je šele pred kratkim resneje lotila raziskav na področju konoplje in iz nje pridobljenih kanabinoidov. Znano je, da so konopljo kot zdravilno rastlino poznali v Indiji že pred 3000 leti, uporabljali pa pravzaprav v vseh civilizacijah.

Konoplja vsebuje veliko terpenov in več sto kanabinoidov, med katerimi sta tudi kanabidiol (CBD) in bolj znani tetrahidrokannabinol (THC). THC je psihoaktivna snov in je v večini držav po svetu še vedno prepovedana substanca. Zadnja leta intenzivno raziskujejo CBD, saj ta nima psihoaktivnih učinkov kot bolj znani THC, kaže pa, da ima podobne ugodne učinke na zdravje in lajšanje številnih težav.

Raziskave tečejo tudi v smeri delovanja na razne trdovratne kronične bolezni, tako živčevja, mišic, prebavnega trakta kot nekatere duševnih stanj, boljšega počutja, izboljšanja spanja, apetita, izboljšanja delovanja

imunskega sistema.

Ni pa nepomembno, kakšno in na kakšen način zaužijemo konopljo in CBD. Na trgu so večinoma CBD olja in tinkture. Čeprav se dobro absorbirajo v kri, je zelo težko zagotavljati vedno isto vsebnost CBD-ja v odmerku; v eni kapljici ga je lahko veliko, v naslednji skoraj nič. Poleg tega se kapljice absorbirajo že v ustih neposredno v kri, večina učinkovin iz konoplje pa bi se morala dejansko absorbirati skozi črevesje.

Linija prehranskih dopolnil Hemp Medica Life enhancer je v Sloveniji zasnovana paleta kapsul in čajev na osnovi konoplje in kanabinoidov. Vse kapsule so rastlinskega izvora in gastrozestentne, kar pomeni, da z zapoznelelo razgradnjo ščitijo sestavine pred želodčno kislino in se razgradijo šele v črevesju. Telo tako lahko popolnoma izkoristi vse prisotne

učinkovine iz konoplje.

Za dober začetek jutra s kapsulami C-FIT zaužijemo fosfolipide in magnezij. Fosfolipidi skrbijo za uravnavanje absorpcije elementov v celico, še posebej v možganske celice. Magnezij pa je nujen za številne procese v telesu in ga še posebno potrebujemo, ko smo bolj obremenjeni ali kronično izčrpani. Čez dan uživamo kapsule C-CLEAR s kurkumo, zvečer kapsule C-COOL, ki vsebujejo še hmelj in pasijonko ter poskrbijo za pomiritev in dober spanec.

K vsem kapsulam smo razvili še konopljin čaj. Konoplji smo skladno s stoletno tradicijo čajev, ki jo razvijamo na temeljih receptov patra Bernarda iz samostana Ptererje, dodali črni, zeleni in metin čaj, glede na določen del dneva. Pomagali so nam tudi mojstri okusov in koktejlav, da smo ustvarili čaje z najboljšim okusom.

Life enhancer

IZBOLJŠAJTE SVOJE POČUTJE

NOVO

T-cool & C-cool



Pomiri telo

T-fit & C-fit



Okrepi telo



CBD rastlinske kapsule
s fosfolipidi in magnezijem.*

Konoplja s črnim čajem.



CBD rastlinske kapsule
s hmeljem in pasijonko.*

Konopljin čaj z meto.

T-clear & C-clear



Prečisti telo



CBD rastlinske kapsule
s kurkumo.*

Konoplja z zelenim čajem.



www.herba-medica.si

* Prehranska dopolnila ni nadomestila za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kupite jih lahko na prodajnih mestih
LEKARNE LJUBLJANA

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Za gluhega novorojenčka je vstavitve polževega vsadka pomembna še pred razvojem govora.

B Polžev vsadek omogoči zaznavo vseh zvokov v frekvenčnem območju govora.

C Poslušanje in razumevanje poslušnega poteka pod vodstvom surdopedagoga in velja za zapleten postopek.

Nikomur ni treba ostati gluha

V Sloveniji se med tisoč novorojenčki na leto povprečno rodi en popolnoma gluha. Gre za težko okvaro sluha, ki je po besedah **pediatra Bojana Korparja** iz UKC Maribor resen javnozdravstveni problem, saj je okvara sluha ena od pogosto prirojenih anomalij, ki močno vpliva ne le na razvoj govornih sposobnosti, pač pa tudi na intelektualni, emocionalni in psihosocialni razvoj. Zato so sredi devetdesetih let v Evropi in ZDA pričeli z uvajanjem splošnega presejalnega testa za okvaro sluha pri novorojenčkih, da bi ugotovili okvaro sluha do tretjega meseca in začeli z zdravljenjem pri šestih mesecih. V mariborski bolnišnici so s tovrstnim preverjanjem pričeli prvi v Sloveniji leta 2000, od leta 2005 je presejalni test za sluh obvezen za vse porodnišnice.

Avtorica: **Petra Bauman**

Časovno okno

Ob rojstvu je uho popolnoma razvito, vendar če bi bilo izpostavljeno le tišini, nikoli več ne bi mogli nadoknaditi akustičnih dražljajev, ki nam omogočajo normalni razvoj govora in sluha, saj se v prvih mesecih oblikujejo živčne povezave, v možganih se tvorijo sinapse. Še pred dobrimi desetimi leti so okvaro sluha odkrivali šele po 14. mesecu, to pa je čas, ko že pride do nepopravljive okvare sluha. Slušne poti se namreč oblikujejo med 5. in 12. mesecem starosti, ko je novorojenček izpostavljen prvim akustičnim dražljajem. Presejalni test zajema dvostopenjsko testiranje sluha, najprej otoakustično emisijo takoj po rojstvu ter nato akustične potenciale možganskega debla pri tistih, ki se na prvo preverjanje sluha niso odzvali.

Otoakustične emisije – zvočno sevanje ušesa

Zvočno sevanje ušesa je prvo testiranje sluha prve dneve po rojstvu oziroma preden mamica in otrok zapustita porodnišnico. Takoj po rojstvu je namreč sluhovod še lahko zamašen s plodovnico ali krvjo, kar bi preiskavo motilo. Sonda, ki jo vstavijo v zunanji sluhovod, oddaja zvok točno določenih frekvenc, ki se sliši kot prasketanje. Če je uho zdravo, bodo zvočni signali vzburili in vzdražili čutnice v notranjem ušesu, ki nenehno valovijo, naprava pa bo z mikrofonom izmerila odzive teh čutnic. Zvočno sevanje pa ne bo registrirano v primeru, če je notranje uho okvarjeno in je izguba sluha nad 30 decibelov. S to metodo se ugotovi, ali je sluh v območju, kjer ne bo potrebno zdravljenje ali drugo posredovanje, ali pa gre za okvaro in so potrebne dodatne pre-

iskave. Prednosti te metode so, da je neinvazivna, objektivna, uporaba je preprosta, metoda poceni in je zelo natančna. Preiskavo lahko izvede višja medicinska sestra ali zdravnik.

Akustični potencial možganskega debla

Če odziv na prvem testu ni prepričljiv ali če imajo novorojenčki pozitivno družinsko anamnezo glede naglušnosti, sledi čez dva meseca pregled pri avdiologu, ki bo opravil test o delovanju možganske poti in o pragu sluha. Novorojenčku bo na glavo namestil elektrode, ki bodo registrirale delovanje električnega prevajanja preko živca, stimuliranega z zvokom jakosti 35 decibelov (to je jakost glasu ob normalnem pogovoru). Tako se izmeri odgovor centrov v možganskem deblu. Metoda zajema tudi vse območje za srednjim ušesom (polžem) in če uho dobro deluje, bo avdiolog zaznal električni odziv na mestih, kjer so elektrode. Avtomat bo meritev izvedel samodejno, preiskava je hitra, preiskovanec mora biti miren. S to metodo lahko preverimo sluh v vseh življenjskih obdobjih. Tovrstno preiskavo ponovijo vsaj dvakrat in če odziva ni, bo otokirurg izvedel implantacijo kohlearnega implanta ali polževega vsadka. Gre za kompleksno in težko operacijo, ki traja dve do tri ure. Pacient ostane v bolnišnici do enega tedna, dalje pa okreva doma. Po približno mesecu dni bo gluhi prejel še zunanje dele polževega vsadka, opravi pa se tudi prva nastavitev govornega procesorja. Nastavitev ni enkratno dejanje, pač pa se prilagaja pridobljenim sposobnostim poslušanja. Na začetku so nastavitve pogostejše, kasneje pa enkrat letno oziroma po potrebi. Napredek in uspeh na področju poslušanja sta odvisna od mnogih dejavnikov, predvsem pa od tega, ali je gluha oseba že slišala ali je gluha od rojstva. Na uspešnost rehabilitacije poslušanja pri otrocih pomembno vpliva starost ob pridobitvi polževega vsadka in stopnja okvare sluha ob rojstvu ter čim zgodnejša vključenost v slušno-govorno obravnavo ter tudi otrokove kognitivne in druge sposobnosti. Priporoča se, da se vsadek vsadi že zelo zgodaj v »prelingvalni fazi«, saj je sluh pomemben dejavnik pri razvoju govora. Pri nas polževe vsadke vstavlja otrokom v starosti od 11 do 15 mesecev. Če otrok nima slušnega živca ali možganske skorje, ki bi ta zvok zaznala in procesirala, polževega vsadka ne vstavijo. Za operacijo se ne odločijo niti v primerih težjih bolezni, ko otrok ni sposoben triurnega posega v anesteziji. Vendar so takšni primeri zelo redki. Enako kot primeri otrok, ki imajo dobre možnosti, da bi slišali, pa si starši tega ne želijo.

Polžev vsadek

Polžev vsadek je elektronska naprava, ki nadomesti okvarjene celice notranjega ušesa (polža) in se vstavi v eno uho, zelo

»Še pred dobrimi desetimi leti so okvaro sluha odkrivali šele po 14. mesecu, to pa je čas, ko že pride do nepopravljive okvare sluha. Slušne poti se namreč oblikujejo med 5. in 12. mesecem starosti, ko je novorojenček izpostavljen prvim akustičnim dražljajem.«

redko v obe. Obide nedelujoč del notranjega ušesa in dovede signale zvoka neposredno do slušnega živca. Električno draži dlavice notranjega ušesa. Uporablja se lahko pri otrocih, mladostnikih ali odraslih ljudeh. Pogoji za vsaditev je, da je uho dovolj razvito, da lahko sprejme elektrodo, oziroma da je slušni živec ohranjen, neškodovan. Polžev vsadek je sestavljen in zunanji del sestavljajo: mikrofonski procesor signalov in oddajnik. Mikrofon sprejema zvoke iz okolice; nameščen je za ušesom (na procesorju) ali na oddajniku. Procesor signalov je majhen računalnik, ki signal iz mikrofona spremeni v električne impulze, oddajnik pa je plastičen obroč z navitjem in magnetom, ki prenese signal iz procesorja govora v sprejemnik v notranjem delu. Notranji del polževega vsadka sestavljajo sprejemnik in polje elektrod. Sprejemnik sprejema signale iz oddajnika in jih razporeja na polje elektrod. Vstavljen je pod kožo za ušesom. Polžev vsadek omogoča zaznavo frekvenc v območju govora, torej gluhi in težko naglušnim osebam omogoča, da slišijo govor. Razumevanje govora je odvisno od več dejavnikov. Slušno govorne vaje so zelo pomembne za dobro razumevanje govora. Okvarjeni sluh se nikoli ne more popraviti, gluhi pa se bo s polževim vsadkom naučil poslušati drugače kot normalno slišajo. Polžev vsadek na obeh ušesih je redkost. Običajno kirurgi implantirajo le eno uho, saj imajo omejeno število polževih vsadkov, ki jim jih letno odobri Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Večina implantirancev lahko z enim polževim vsadkom dokaj normalno funkcionira, težave imajo le z lokalizacijo v hrupnem okolju, saj težje določijo smer zvoka. Polžev vsadek lahko omogoči gluhi osebi zaznavo vseh zvokov v frekvenčnem območju govora.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KULAVIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018



... vzrok slabšega sluha ali bolečin
v ušesih so lahko tudi zamaški
iz ušesnega masla

A CERUMEN
sprej/plastenke

**Raztaplja zamaške
iz ušesnega masla
in preprečuje njihov
nastanek**



- vsebuje površinsko aktivni snovi
rastlinskega izvora
- priporočen za uporabo pri otrocih,
starosti nad 6 mesecev
in pri odraslih

Na voljo v lekarnah in
specializiranih prodajalnah

www.a-cerumen.si

25
let
Dr. Gorkič

»Zares intenzivno delo pa čaka otroke pred vstopom v šolo, ko jim v sodelovanju z zavodom za šolstvo predpišejo do tri ure dodatne pomoči surdopedagoga in specialnih pedagogov.«



Rehabilitacija

Implantacijo opravi otokirurg, stroške krije zavarovalnica, vsakih pet let tudi zamenjavo zunanjih procesorjev in rehabilitacijo (polžev vsadek se v celoti menja vsakih 18–25 let, torej gluhega čakajo približno tri operacije v življenju). Rehabilitacija vsebuje vaje za navajanje na zvok, vaje za poslušanje, vaje za izgovarjavo. Je vseživljenjska, saj je vsak nov govorni procesor tehnično bolj izpopolnjen in se mora uporabnik nanj privajati. Zares intenzivno delo pa čaka otroke pred vstopom v šolo, ko jim v sodelovanju z zavodom za šolstvo predpišejo do tri ure dodatne pomoči surdopedagoga in specialnih pedagogov. Surdopedagog bo povedal, na kakšni stopnji razvoja sta trenutno sluh in razumevanje ter pokazal vaje za razvoj spretnosti v pravilnem zaporedju. Proces poslušanja poteka od faze zaznave zvoka do faze razlikovanja med zvoki, faze prepoznavanja zvokov in končno do faze razumevanja zvokov. Ves proces navajanja na poslušanje in učenja razumevanja lahko traja nekaj mesecev. Tudi govor gluhe osebe bo bolj razumljiv šele sčasoma. Naglušni ali gluhi otrok bo obiskoval Center za sluh in govor, kjer se bo pripravil za obisk običajne šole in normalno funkcioniranje v socialnih stikih. V Sloveniji imamo tri šolske centre, kjer se lahko šolajo gluhi in naglušni otroci. Centri v Ljubljani, Mariboru in Portorožu ponujajo učni program, ki je večinoma primerljiv s tistim v običajnem izobraževalnem sistemu. Poglavitna razlika je v družbenem okolju, kjer se učenci in dijaki družijo s sebi enakimi. Kljub temu je zanimiv podatek, da se zgolj četrtina gluhih in naglušnih otrok izobražuje v teh šolskih centrih. Za preostale tri četrtine gluhih in naglušnih otrok starši raje izberejo inkluzijo, torej šolanje v rednem šolskem sistemu, tudi s pomočjo tolmača.

Vzroki za gluhost

Vzroki za gluhost so lahko dedni (gluhost v družini), pri otrocih gluhih staršev se v vsakem primeru naredi tudi drugo testiranje ne glede na to, ali so se na prvi test odzvali pozitivno. V mariborski porodnišnici povprečno sicer z obema metodama testirajo okoli 50 novorojenčkov letno. Med drugimi vzroki so še razvojne nepravilnosti ušesa (atrezija ušesa, mikrotija, nepravilnosti notranjega ušesa in temporalne kosti), sindromska obolenja (sindrom apert, sindrom crouzon, sindrom alport, sindrom usher, sindrom waardeburg, osteogenesis imperfecta, sindrom CHARGE, sindrom treacher collins, sindrom klippelfeul in drugi), mitohondrijske bolezni, okužbe v nosečnosti (citomegalovirusna okužba, okužba z virusom vodenih koz, z virusom herpes, toksoplazmoza, rdečke, ošpice, sifilis, mumps), težka perinatalna hipoksija, nedonošenost, zlatenica, pri kateri je bila potrebna izmenjalna transfuzija krvi, sepsa, bakterijski meningitis, uporaba otoksičnih zdravil v nosečnosti ali po rojstvu.

Zamaški iz ušesnega masla se pogosteje tvorijo odraslim in otrokom z zožitvami sluhovoda, ki preprečujejo normalno iztekanje ušesnega masla. Prav tako so nastanku ušesnih zamaškov izpostavljeni tisti, ki nosijo slušni aparat, slušalke ali ušesne čepke. Nastanek prevelike količine ušesnega masla lahko sproži tudi razdražena koža sluhovoda, ki se lahko pojavi zaradi čiščenja z vatiranimi paličicami. Takšno čiščenje ušes je neprimerno, saj lahko z vatiranimi paličicami pomaknemo ušesno maslo le še globlje v sluhovod, kjer se strdi, v tem primeru se lahko razvije vnetje, ki povzroča bolečine in slabša sluh.

O naglušnosti



Franci Urankar, direktor podjetja AUDIO BM

O naglušnosti in slušnih aparatih smo se pogovarjali s Francijem Urankarjem, direktorjem podjetja AUDIO BM, ki ima v Sloveniji 13 slušnih centrov, čeprav vstopa šele v peto leto svojega delovanja.

Kako pogoste so težave s sluhom?

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

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

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

Kako prepoznamo težave s sluhom?

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

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

Kdaj je čas, da preverimo sluh?

Ko opazite spodaj naštetе znake:

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

Kdaj se odločiti za slušni aparat?

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

Na kaj moramo paziti pri izbiri?

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

Kakšne so koristi uporabe slušnih aparatov?

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

SLUŠNI APARATI AUDIO BM

ZA SLUŠNE APARATE SPREJEMAMO

NAROČILNICE IZ VSEH
ORL AMBULANT IZBIRA DOBAVITELJA
JE VAŠA PRAVICA

OB
OTVORITVI
SLUŠNEGA CENTRA
JESENICE OD
24. 9. - 30. 11. 2018
S TEM OGLASOM
VELIKI POPUSTI
V VSEH AUDIO BM
SLUŠNIH
CENTRIH



SUPER
IZBIRA

OBIŠČITE NAS IN
BREZPLAČNO
PREVERITE SLUH

VEČ INFORMACIJ
www.audiobm.si

KRAJ	NASLOV	TELEFON
LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likožarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973
JESENICE	Spodnji Plavž 5	059 044 978

Oglasno sporočilo

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAJDOVA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Hlajenje vpliva na krčenje žil in s tem preprečuje iztekanje tekočin v podplutbo.

B Ledene obkladke zmeraj zavijmo v frotir ali bombaž.

C Poškodbam se z upoštevanjem nekaterih pravil, recimo nošnje čelade, lahko izognemo.



Hlajenje je prva pomoč pri udarcih



Intervju: Stefan Mally, dr. med., spec.

Reševalno vozilo se na nujno pot v 24 urah odpravi do 120-krat, od tega približno v petini primerov zaradi resnejših poškodb, ki zajemajo vse zlome velikih kosti in poškodbe skeleta trupa (rebra, hrbtenica, glava). Lažje poškodbe, kamor spadajo tudi udarci, ki povzročijo manjše zvine, izpahe, natrganine mišic in udarnine, lahko oskrbimo sami. Prva pomoč pri oskrbi takšnih

poškodb je hlajenje, s čimer bomo zmanjšali bolečino in skrajšali čas zdravljenja. Najpogostejše pride do poškodb doma, v prostem času, pri športu in rekreaciji, v prometu in na delovnem mestu. Udarne načeloma niso nevarne, pojasnjuje **Štefan Mally, dr. med., spec.**, predstojnik enote nujne medicinske pomoči ZD Adolfa Drolca Maribor, še zlasti če jim pravočasno nudimo »hladno« prvo pomoč.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kaj se zgodi ob udarcu?

Udarina je posledica neposrednega učinka mehanične sile na del telesa, zaradi katere nastane podplutba oz. modrica, saj se je kri iz manjših krvnih žilic na področju udarca izlila v podkožje oz. tkivo. Ob udarcu se raztrgajo tudi mišična vlakna, ki zakrvavijo. Posledice so oteklina, bolečina in podplutba. Podplutba bo z dnevi začela spreminjati

barvo, vzrok je v razpadanju krvnih celic, pri čemer se sprošča bilirubin (rumeni razpadni produkt rdečih krvnih celic), zato se iz temno vijoličaste oz. modre udarnine spreminja v rumeno, zeleno in nazadnje v rjavo. Kri, ki ni preskrbljena s kisikom, bo namreč postajala vedno bolj modra. Ob udarcu se sproži imunski sistem oz. vnetje, ki povzroči zatekanje. Tekočina iz krvi – plazma – se namreč sprošča v samo poškodbo, zato je tudi podplutba, napolnjena s krvjo in medcelično tekočino, izbočena. Če je odgovor telesa preburen, nas lahko skrbi, saj oteklina stisne žile in s tem živce, kar povzroči po eni strani večjo bolečino, po drugi pa slabšo prekrvavitev.

Hlajenje je prva pomoč

Prva pomoč pri udarnini je hlajenje, saj prepreči, da se oteklina ne razbohoti preveč. Hlajenje namreč povzroči krčenje žil in preprečuje, da bi se iz poškodovanih žil izlilo preveč krvnih celic in plazme. (Enak učinek ima tudi knajpanje – ob stiku z mrzlo ali ledeno vodo se žile skrčijo in se kasneje raz-

širijo, na ta način pa ostajajo elastične, prekrvavitev je boljša.) Za hlajenje mesta udarca zadostuje že namočena tkanina v hladno vodo, ki jo na vsakih nekaj minut osvežimo, hladimo približno pol ure, da bolečina in oteklina izzveni oz. se zmanjša. Zadostuje hladna voda iz pipe, hladimo lahko tudi s hladnim gelom – kriopakom, ki ga kupimo v lekarni in ga hranimo v hladilniku. Hladimo tudi z ledom, vendar nikoli na udarnino ne položimo ledenega obkladka neposredno, pač pa zamrznjeno sredstvo (led, kriopak ali pa ne nazadnje – zamrznjeni grah v vrečki) položimo v tkanino; v frotirasto brisačo ali dvakrat prepognjeno kuhinjsko krpo. Ob neposrednem stiku z ledenim obkladkom namreč propadejo kožne celice, zato z ledenim obkladkom krožimo po koži ves čas, da ne pride do omrzlin.

Kako dolgo hladimo?

Hladimo približno 20 minut, odvisno od velikosti poškodovanega predela, debeline podkožnega maščevja in od globine poškodovanega dela. Predolgo hlajenje enega dela lahko povzroči tudi podhladitev celega telesa. Ko postane koža pordela in se na mestu udarca razvije občutek toplote, s terapijo prenehamo. Hlajenje izvajamo večkrat dnevno, odvisno od prisotnosti otekline, občutka segrevanja poškodovanega dela telesa in bolečin. Točno število hlajenj ni določeno, je pa običajno treba hladiti vsaj od pet- do šestkrat dnevno, pogosteje v prvih dneh po poškodbi. Pomembno je, da začnemo s hlajenjem čim prej, najbolje takoj po poškodbi. Nekateri ljudje hlajenje slabo prenašajo ali pa imajo obolenja, pri katerih je hlajenje prepovedano. V takih primerih in tudi kot dodatno terapijo uporabljamo različna mazila oziroma gele, ki imajo ugoden vpliv na zmanjševanje oteklina, vnetja in bolečin ter se lahko kupijo v lekarnah brez recepta. Uporabljamo jih enkrat do dvakrat dnevno.

Opekline

Enako kot za udarnine velja pri opeklinah, kjer je hlajenje še bolj pomembno. Tam moramo namreč hladiti pregreti del telesa, kjer lahko celice propadejo, če jih ne ohladimo dovolj hitro. Tam, kjer je koža poškodovana, celice odmrejo, naredi se mehur, koža odpade in se naredi nova. Globlje opečeno tkivo je še vedno živo, zato je pravočasno hlajenje ključnega pomena. Če bo nastala oteklina in se bodo nadaljevali kemični procesi vnetja, bodo propadle tudi še žive celice, rana se bo dalje celila, možnost okužbe bo večja. Velja enako pravilo kot pri udarninah – zamrznjenega obkladka nikoli na opekline, kajti celice bodo zmrznile in povrhnjica bo začela propadati. Zdravstveno osebje, ki bo prišlo na kraj nesreče, ima s seboj sterilni set za ohlajanje, za domačo prvo pomoč pa velja enako kot pri udarninah, da opekline hladimo – najbolje pod tekočo hladno vodo iz pipe.

»Prva pomoč pri udarnini je hlajenje, saj prepreči, da se oteklina ne razbohoti preveč. Hlajenje namreč povzroči skrčenje žil in preprečuje, da bi se iz poškodovanih žil izlilo preveč krvnih celic in plazme.«

Zakaj udarec boli?

Okoli vsake kosti je tanka opna, kjer je veliko nociceptorjev – živčnih končičev za bolečino, ki so vzdraženi, zato udarec boli. Če je bil udarec močan, lahko nastane tudi hematoma, saj se je v podkožju nabrala večja količina razlite krvi. Hematom je mehak in je videti kot z vodo napolnjen balon. Običajno se hematomi sicer razgradijo, če pa pride do vnetja in je koža okoli pordela, okončina pa nas vedno bolj boli, potem čim prej poiščimo zdravniško pomoč, saj bo potrebna kirurška odstranitev. Enako storimo pri otroku, če se je udaril v glavo in je po udarcu omotičen, duševno počasnejši, bolj zaspan in če stoka.

Ali hladimo tudi odprte rane?

Kadar ob udarcu tudi zakrvavimo, najprej s sterilno gazo prekrijemo rano in počakamo, da se krvavitev ustavi. Če je močnejša, jo poskušamo ustaviti s kompresijsko obvezo. Čez sterilno gazo postavimo nerazviti prvi povoj, čez katerega s trdnim povijanjem drugega povoja vršimo neposredni pritisk na področje največje krvavitve. Če je rana ob poškodbi zelo umazana, jo pred povijanjem dobro izperemo s tekočo hladno vodo iz pipe, v skrajnem primeru uporabimo tudi morsko ali čisto stoječo vodo.

Preventiva

Čeprav udarnin ne moremo v celoti preprečiti, saj nesreča nikoli ne počiva, lahko preprečimo njihovo pogostost in težo. Uveljavljeni so že programi, ki opozarjajo na pomen uporabe čelade na kolesu, spremenjene dejavnosti pod vplivom alkohola in psihoaktivnih substanc, poškodbe lahko prepreči tudi ergonomski ureditev delovnih mest, nekaj lahko naredimo za preprečevanje padcev pri starejših in omilimo pretirano dejavnost netreniranih rekreativcev (in vrtičkarjev) ob koncu tedna.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ABC

A Po poškodbi naj se fizioterapija
začne izvajati čim prej.

B Poteka naj na obeh okončinah oz.
straneh telesa.

C Zavzetost pacienta za sodelovanje in
vaje doma sta ključnega pomena.

Fizioterapija – začnimo čim prej



Intervju: Tina Kobale, fizioterapevka

Med razlogi za obisk fizioterapevta je na prvem mestu še vedno bolečina v križu, sledijo težave v vratnem predelu hrbtenice in ramenskem obroču zaradi slabe telesne ali prisilne drže, na tretjem mestu pa je fizioterapija po poškodbah – zvinih, zlomih kosti, natrganih in pretrganih vezeh ali poškodbah mišic. Čakalne vrste so dolge, predvsem na račun lajšanja bolečin, v spomladanskem času pa po izkušnjah **Tine Kobale, vodje fizioterapije in masaž v Medicinsko termalnem centru Fontana Maribor, narastejo potrebe po fizioterapevtski obravnavi zlasti na račun sezonskih**

poškodb – ob povečanem gibanju na prostem in kot posledica preobremenitev pri delu okoli hiše in na vrtovih.

Avtorica: **Petra Bauman**

Fizioterapija

Beseda fizioterapija izhaja iz grških besed 'physis' in 'therapeia', kar pomeni narava in zdravljenje. Fizioterapija predstavlja izredno obsežno področje v zdravstvu. S številnimi metodami ponovno vzpostavlja telesno ravnotežje – ohranja ali povečuje obseg gibljivosti sklepov in mišične moči, zmanjšuje mišično napetost, oteklino in hematome, izboljšuje koordinacijo, izboljšuje splošno psihofizično počutje in lajša bolečine. Pomaga ljudem z okvarjeno ali omejeno funkcijo zaradi bolezni ali poškodb v zvezi s srčno žilnim, živčnim, dihalnim ali kostnim sistemom.

Fizioterapija po poškodbi – čim prej!

Tina Kobale poudarja, da je sodelovanje zdravnika in fizioterapevta ter kasneje po potrebi še kineziologa izrednega pomena.

Skupaj z bolnikom se postavijo kratko- in dolgoročni cilji. S fizioterapijo je treba začeti pravočasno in strokovno. Denimo v primeru poškodbe komolca pacient lahko takoj začne gibati zapestni sklep in ramenski obroč (sosednja sklepa). Vedno je treba razgibavati in krepiti mišice obeh ekstremitet, denimo levo in desno roko ali obe nogi, saj je zaradi procesa iradiacije (širjenja bolečine z obolelega dela telesa na bližnje dele) tako okrevanje hitrejše in bolj učinkovito.

Med poškodbe – najbolj na udaru je prav mišično-skeletni sistem – uvrščamo poškodbe kosti (različne vrste zlomov kosti), poškodbe sklepov (udarnina, izvin, izpah), poškodbe ob sklepnih struktur (vezi, sluzniki, meniskusi, hrustančno vezivne ploščice) ali mišične poškodbe (udarnina, nateg, natrganina, popolno pretrganje). Fizioterapije potekajo vsak dan ali z dnevi premora, da se tkivo v tem času regenerira.

Kombinacija metod

Fizioterapija omogoči, da je funkcionalno stanje čim bližje ali celo boljše tistemu pred poškodbo. Za zadovoljiv rezultat običajno zadošča deset terapij, lahko pa obiskovanje fizioterapevtske ordinacije traja tudi leto dni. Število terapij je odvisno od trajanja težav,

»Pri manualni terapiji poskušajo fizioterapevti z uporabo mehanske sile povrniti obseg giba perifer-
nih in spinalnih sklepov, zmanjšati bolečino, pove-
čati mišično moč in koordinacijo ter vzpostaviti naj-
bolj optimalno funkcijo gibalnega sistema.«

resnosti poškodbe in sodelovanja osebe same. Fizioterapevt bo najprej pogledal delovni nalog pacienta. Če je osebni zdravnik ali zdravnik specialist na delovni nalog napisal vrsto fizikalne terapije, bo fiziotera-
pevt to izvajal, sicer bo rehabilitacijske postopke na osnovi izvidov ali diagnostič-
nih preiskav predpisal sam, pacient pa se bo med terapijo lahko tudi sam odločil za dodat-
no, samoplačniško storitev. Mednje spada tudi manualna terapija, ki zajema vse tera-
pevtske tehnike, ki se izvajajo ročno (sklep-
na mobilizacija, manualna terapija mehkih tkiv, limfna drenaža). Pri manualni terapiji poskušajo fizioterapevti z uporabo mehan-
ske sile povrniti obseg giba perifer-
nih in spinalnih sklepov, zmanjšati bolečino, povečati mišično moč in koordinacijo ter vzpostaviti najbolj optimalno funkcijo gibalnega sistema. Šele nato bo sledila fizikalna terapija oz. aparaturna fizioterapija, ko se s fizikal-
nimi dražljaji izvajajo različne reakcije orga-
nizma, ki aktivirajo in ojačujejo funkcijo posameznih organov in celega telesa. Pogo-
sto se manualni terapiji pridruži še kinezio-
terapija, medicinska veda in osnova fizikalne terapije, ki vključuje aktivno, asistirano in pasivno terapevtsko razgibavanje ali mobi-
lizacijo sklepa, individualno in skupinsko terapevtsko vodenje vadbo, aktivne relaksa-
cijske vaje, individualne vaje miškulature medeničnega dna, vaje za vzdržljivost itd.

Vrste protibolečinskih terapij

ELEKTROTHERAPIJA: Transkutana električna stimulacija živcev (TENS) z elektrodami, skozi katere stečejo električni impulzi različne jakosti, je metoda, ki je v medicini priznana že več kot 40 let. Je najpogostejše upora-
bljena metoda za odpravo bolečin v fizio-
terapiji. Že samo 20–30-minutna terapija lahko znatno olajša ali odpravi bolečine na priza-
detem območju, učinki se lahko občutijo že po eni terapiji. Terapija TENS se lahko upo-
rablja za lajšanje številnih bolezenskih stanj in bolečin: bolečine v vseh sklepih telesa, bolečine v hrbtu, išias, lumbago, glavobole, migrene, menstrualne bolečine, artritis, športne poškodbe, bolečine v ramenih in vratu.

DIADINAMSKI TOKOVI so ena izmed klasič-
nih oblik elektroterapije, ki ima protibolečins-
ki učinek, deluje pa tudi na zmanjšanje ote-
kline, vnetja. Na boleče mesto se namesti ploščate ali vakuumske elektrode in pri ustre-
zni nastavitvi jakosti bolnik čuti prijetno mrav-
ljinčenje. Terapija običajno traja od 4 do 6
minut, največ 15, izvaja pa se enkrat dnevno.
Po desetih terapijah sledi prekinitev do 14
dni. Kasneje lahko terapijo po potrebi
ponovimo.

INTERFERENČNI TOKOVI so klasična oblika
protibolečinske terapije v fizioterapiji. Delu-
jejo v smeri zmanjšanja bolečine, pospeševa-
nja metabolizma celic in tkiv ter izboljšanja
prekrvavitve. Gre za štiri vakuumske elektrode,
ki se namestijo okoli bolečega mesta. Prijetni
masaži, ki jo povzročajo, fizioterapevt doda
interferenčne tokove, ki jih bolnik občuti kot
prijetno mravljinčenje. Terapija traja od 10 do
15 minut. Običajno se izvaja 10 do 15 terapij,
sledi prekinitev. Takšna protibolečinska tera-
pija velja za zelo prijetno. Interferenčne tokove
največkrat uporabljamo pri bolečinah v rami,
kolku, kolenu in hrbtenici.

TERAPEVTSKI ULTRAZVOK

Je zdravljenje z energijo zvočnega valovanja
visokih frekvenc, ki ga človeško uho ne zazna. Ul-
trazvokovno valovanje vpliva na zelo majhne
celice in molekule v telesu ter povzroča nji-
hovo gibanje. Mehanska energija se v tkivih,
skozi katera prehaja, spreminja v toploto. Toplotni učinek je večji na mestih, kjer pride
do odboja valov, npr. na meji med mehkim tki-
vom in kostjo. Globina prodiranja ultrazvoka
je odvisna od izbrane frekvence, izhodne moči
in od vrste tkiva, ki ga obravnavamo.

Na področje, ki ga obdelujemo, nanese-
mo kontaktni gel. Z okroglo glavo ultrazvoka počasi
drsimo po koži. Bolnik običajno ne čuti globin-
skega ogrevanja ali mikrovibracij. Za večino
poškodb in obolenj se terapija z ultrazvokom
izvaja od 5 do 8 minut, lahko tudi večkrat na
dan do ozdravljenja. Ultrazvok lahko
kombiniramo z elektroterapevtskimi tokovi, kar
poveča terapevtski učinek. Ena izmed najve-
čjih koristi terapije z ultrazvokom pa je skrajša-
nje zdravljenja poškodovanega mehkega tkiva.

LASER

Je biostimulativni infrardeči polprevodni-
ški aparat, ki omogoča izvajanje kontinui-
rane in pulzne laserske terapije. Laserska
terapija je primerna za zdravljenje površin-
skih in povrhnje ležečih obolenj. Pulzno
obliko laserskega žarka uporabljamo za
zdravljenje globlje ležečih obolenj. Jakost,
doza in čas obsevanja so v neposrednem
odnosu. Izvajamo lahko terapijo z različnimi
sondami ali s tušem. V fizioterapiji se upo-
rablja pri odpravi bolečine, hitrejšo obnovo
tkiv, vezi, ligamentov in mišic, zmanjševa-
nje oteklin.

MAGNETNA TERAPIJA

Je terapija oz. zdravljenje raznih obolenj
(poškodb, bolečin, motenj) z magnetnim
poljem. Magnetne silnice delujejo globinsko,
s čimer se obnavlja napetost celične mem-
brane, ki je bolj propustna za kisik, hranilne
snovi in vodo. Olajšanje bolečine nastopi po
tednu ali dveh. Magnetna terapija izboljša
prekrvavitev, pospešuje regeneracijo obole-
lega tkiva, obnavlja kostno tkivo, stimulira
živčne celice.

GALVANSKE KOPELI

Kopeli imajo na organizem termalni, mehan-
ski in kemični učinek, skupaj pa delujejo na
lokalno presnovo celic in povečajo pretok krvi.
Galvanski tok poveča prevodnost motorič-
nega živca, s tem pa se zniža prag vzdražljivi-
vosti za bolečino. Zmanjša se viskoznost tele-
snihih tekočin, občutek za bolečino, sprosti
mišice, poveča raztegljivost kolagenskih vla-
ken, deluje protivnetno in stimulira imunski
sistem.

Galvanska kopel se občuti kot prijetno zba-
danje, gretje, mravljinčenje, gomazanje.
Indikacije: nevralgije, mialgije, artralgie,
vazomotorne motnje, rekonvalescentna
stanja.

ROČNA LIMFNA DRENAŽA

Je nežna manualna tehnika, s katero pospe-
šimo odtok limfe in medcelične tekočine iz
delov telesa, kjer ta zastaja. Ročno limfno dre-
nažo izvajamo z nežnimi gibi v določenem
zaporedju po poteku limfnih poti, pri tem pa



air-lift

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.

Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KULAVIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

»Pri manualni terapiji poskušajo fizioterapevti z uporabo mehanske sile povrniti obseg giba perifer-
nih in spinalnih sklepov, zmanjšati bolečino, pove-
čati mišično moč in koordinacijo ter vzpostaviti naj-
bolj optimalno funkcijo gibalnega sistema.«

se praviloma ne uporablja olja, ker drsenje po koži ni zaželeno. Ročna limfna drenaža je izjemno prijetna in sproščujoča manualna tehnika. Je nepogrešljiva pri zdravljenju poškodb v predelu stopala, roke, obraza oz. povsod, kjer je prisotna oteklina. Še posebej se jo priporoča pri zvinu gležnja. Oteklina se že po eni terapiji zmehta, zmanjša se občutek napetosti, bolečina popusti. Hitrejše odplavljanje odpadnih snovi iz poškodovanega tkiva omogoča boljše celjenje. Za dober rezultat je potrebnih tri do pet terapij, po možnosti vsak dan.

TRIGGER TOČKE

Trigger točke ali miofascialne prožilne točke so majhna žarišča v mišicah (mišičnem tkivu ali mišični ovojnici), ki so nastale kot posledica neke poškodbe. Lahko so posledica akutne ali kronične preobremenitve mišice. Nove trigger točke lahko nastanejo zaradi anatomskih nepravilnosti, duševnih dejavnikov (stres, jeza ...) ali kroničnih vnetij. Fizioterapevt z različnimi metodami obravnava in odpravi trigger

točke. S pomočjo posebnih metod aktivira telo tako, da na problematični točki poveča pretok krvi in izpusti priliv kisika, vključno z vsemi substancami, ki nato trigger točko ozdravijo.

TERMOTERAPIJA

Krioterapija je postopek ohlajanja tkiva, ki se najpogosteje uporablja pri zgodnjem zdravljenju različnih športnih poškodb ter pri umirjanju vnetja, otekline in bolečin v zgodnjem obdobju po operativnih posegih na gibalnih.

Parafin je ena od tehnik površinskega ogrevanja. Je prečiščena čvrsta zmes, sestavljena iz nasičenih ogljikovodikov, ki se pridobivajo pri destilaciji nafte. Parafin segrejemo na želeno temperaturo, nato pa vanj namakamo okončine. Pri sobni temperaturi se parafin strdi in dolgo časa zadržuje toploto. Obloge pustimo 20–30 minut. Mišice v globini 1–2 cm globoko dosežejo maksimalno temperaturo po 15–30 minutah. V tkivu, ki leži 3 cm globoko, se temperatura zviša za največ 1 °C.

Termopak spada med tehnike ogrevanja. Blazinice, ki so napolnjene z gelom, segrejemo in polagamo na določene dele telesa. S tem dosežemo segrevanje tega dela telesa in sprostitve mišic, kar zmanjša bolečino in izboljša prekrvitev.

KINEZIOTERAPIJA je medicinska veda in osnova fizikalne terapije, ki uporablja različne metode in tehnike. Vključuje aktivno, asistirano in pasivno terapevtsko razgibavanje ali mobilizacijo sklepa, individualno in skupinsko terapevtsko gimnastiko, aktivne relaksacijske vaje, individualne vaje miškulature medeničnega dna, vaje za vzdržljivost, vaje v suspenziji, funkcionalni trening, šolo hoje in stoje, vaje na žogah ... Terapevtske vaje temeljijo na izboljšanju mišične moči, vzdržljivosti, gibljivosti sklepov, izboljšanju ravnotežja, koordinacije in telesne drže, vpliva na vzorce gibanja in funkcije organskih sistemov, povečuje kondicijo, sprošča ter vpliva na dihanje.

DIATERMIA izkorišča notranjo energijo tkiv ter tako stimulira biološke protivnetne mehanizme ter procese celjenja. Inovativna terapija sproža naravne obnovljive in protivnetne procese. Obnavljalne procese sproža znotraj tkiva, v njegovi celotni globini in z ogrevanjem in metaboličnimi spremembami aktivira oboleni predel.

Glavni učinki zdravljenja: hitrejša regeneracija obolenih tkiv so pospešena cirkulacija v obolenih/poškodovanih tkivih, pospešena presnova in zmanjšanje otekline.

VACUSAC je terapija s podtlakom, ki učinkovito pospešuje drenažo limfe. Uspešno se uporablja tudi za sproščanje mišic ob hrbtenici in mišičnih ovojnicah, ki se zakrčijo zaradi stresa, prisilnih položajev ali bolečin v predelu hrbtenice.

SKUPINSKE VADBE

Nadzorovana strokovno vodena skupinska vadba je med priljubljenimi načini terapije in rekreacije. Vadba poteka pod vodstvom fizioterapevta v majhnih skupinah. Priporoča se jo zlasti bolnikom s kroničnimi degenerativnimi spremembami gibal, pri osteoporozi, pri revmatikih, zelo smiselna je tudi po zaključeni individualni rehabilitaciji pri zdravljenju poškodb gibal. V Medicinsko termalnem centru Fontana poteka tudi hidrokinezioterapija, to je vadba v bazenu z ogrevano termalno vodo, ki pod vodstvom izkušenega fizioterapevta traja do pol ure.

Tina Kobale še dodaja, da so velikega pomena tudi vaje, ki nam jih fizioterapevt predpiše za izvajanje doma. Z njimi ohranimo dosežene rezultate fizioterapije in zmanjšamo možnost ponovitve bolečine oz. preprečujemo poškodbe. Žal bolniki vaje doma prevečkrat opuščajo, a prav v tem, kar ne počnemo prav radi, se mnogokrat skriva rešitev.



laboratorij@adriallab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adriallab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE **SYNLAB**

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2

NOVO

CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4

NOVO

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

Nove možnosti zdravljenja v ortopedski in športni medicini z injekcijami kolagena



Prim. Rasto STOK,
dr. med., specialist ortoped

Eden najpogostejših vzrokov za lokalno sklepno bolečino je slabša-
nje stabilizacije zunaj- in znotraj sklepnih struktur (vezi, tetive), kar
povzroči hiperobilnost sklepa, predvsem v nefizioloških smereh.
To povzroča nadaljnjo poškodbo mehkih obklesnih tkiv in hitrejšo
degeneracijo sklepne hrustanca. Pojavi se vnetje, bolečina, slabša-
ta se funkcionalnost in gibljivost prizadetega območja.

KAKO SE CELIJO TKIVA OB POŠKODBI?

Vezi in tetive se po poškodbi celijo veliko počasneje kot druga
mehka tkiva, saj vsebujejo manj celic in so slabše ožiljena. Celjenje
se začne z vnetjem, ki traja od 24 do 48 ur. Telo pošlje vnetne celice
na mesto poškodbe in počisti poškodovano tkivo. Sledi faza popra-
vljanja poškodbe, med katero se na mestu poškodbe tvori kolagen,
ena glavnih struktur tetive ali vezi. Po šestih tednih se začne preobli-
kovanje, v katerem se kolagenske niti začno razporejati vzporedno,
s čimer se veča moč tetive; to tkivo se nato preobrazi v močnejše
brazgotinasto tkivo, kar lahko traja tudi do enega leta.

KAKŠNE SO MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA PRI BOLEČINI V GIBALNEM SISTEMU?

Dosedanje možnosti zdravljenja bolečine so vključevale peroralna
protibolečinska zdravila, ki zavirajo vnetni proces in lajšajo bolečino.
Dolgotrajno zdravljenje z njimi ni priporočljivo, saj lahko bremenijo
prebavila in zavirajo obnavljanje tkiv. Pogosto uporabljamo injekci-
je kortikosteroidov za boleči sklep, kjer zavirajo vnetni proces in s
tem zmanjšajo bolečino in oteklino. Pri kronično bolečih tkivih zara-
di preobremenitvenih poškodb so vnetni procesi neizraziti, zato so
tu protivnetna zdravila na daljši rok praktično brez učinka. Injekcije
hialuronske kisline povečajo viskoelastičnost sklepne tekočine in s
tem zmanjšajo bolečino ter izboljšajo gibljivost ob degenerativnih
ali poškodbenih spremembah v področju sklepa.

KATERE SO POMANJKLJIVOSTI OMENJENIH ZDRAVLJENJ?

Učinkovitost omenjenih terapij je razmeroma kratkotrajna in razen
injekcij hialuronske kisline ne delujejo na vzrok bolečine, to so nava-
dno poškodbene in starostne spremembe kostno-mišičnih tkiv.
Pokazala se je potreba po specifičnem zdravljenju, ki pomaga pri ob-
navljanju tkiv kostno-mišičnega sistema, izboljša stabilizacijo skle-
pov z obnavljanjem in krepitvijo sklepne vezi in tetiv, pripomore k
upočasnitvi degenerativnih procesov.

KAKO DELUJEJO INJEKCIJE KOLAGENA?

Vezi in tetive so gosta vezivna tkiva, ki jih kar v 70 do 80 odstotkih

suhe teže sestavlja kolagen. Kolagen tipa I je v koži, tetivah, vezeh,
organih, tudi kosteh in meniskusu. Kolagen tipa II pa je sestavina
sklepne hrustanca. Poškodbe tkiv spremenijo zgradbo kolagen-
skih vlaken in zmanjšajo natezno silo na kostno-mišična tkiva, ta pa
naprej zavira nalaganje novega kolagena in celjenje tkiv po poškod-
bi.

Na tem znanju je nastal nov koncept zdravljenja poškodb vezi in te-
tiv s kolagenom tipa I oziroma njegovo osnovno gradbeno enoto,
ki jo imenujemo tropokolagen. Ta deluje kot substrat za obnavljanje
kolagenskih niti. Injekcije kolagena v okolico prizadetega območja
pospešijo zgodnji vnetni proces, aktivirajo in pospešijo celjenje in
obnavljanje poškodovanih tkiv ter s tem izboljšajo njihovo funkcijo.

PREDNOSTI ZDRAVLJENJA Z INJEKCIJAMI KOLAGENA

V Sloveniji je zdaj na voljo nov medicinski pripomoček v obliki injekcij
kolagena z dodanimi pomožnimi snovmi. Pomeni nov in inovativen
pristop k zdravljenju akutnih in kroničnih poškodb in obrabe gibal.
Injekcijam kolagena so dodane različne pomožne snovi, ki delujejo
v službi osnovne učinkovine, to je kolagena. Vsak medicinski pripo-
moček s kolagenom je zelo specifičen za določen predel telesa, zato
vsaka pomožna snov zaradi svoje lastne narave razvije usmerjeno
gibanje za eno ali več tarčnih tkiv in privede kolagen ravno na tisto
mesto, kjer ga želimo. Nekatere tudi same prispevajo k zdravljenju,
na primer z antioksidativnim delovanjem.

KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA?

Kolagen dobimo v sterilnih ampulah, kar zmanjša možnost okužb
pri aplikaciji. Dodatna prednost je tudi ta, da kolagenskih injekcij ne
apliciramo neposredno v sklepe, ampak na več točk v njihovo bliži-
no, v manjšo globino tkiv, zato so aplikacije manj boleče.

V akutni fazi po poškodbi začnemo zdravljenje z aplikacijo tri zapo-
redne dni, sledita po dve zdravljenji na teden do izginotja sympto-
mov, nato še nekajkrat po eno zdravljenje na teden. Pri kroničnih
poškodbah, starostnih in obrabnih spremembah pa prva dva tedna
apliciramo kolagen dvakrat tedensko, nato šest zaporednih tednov
po enkrat tedensko.

Največja pričakovana korist zdravljenja je v prvih treh mesecih po
poškodbi ali začetku simptomov, saj takrat potekajo v poškodova-
nem tkivu procesi celjenja.

Omenjena možnost prinaša novo vrednost pri zdravljenju preobre-
menjenih tkiv gibalnega aparata, kateremu so izpostavljeni tako tek-
movalski kot rekreativni športniki, saj je cilj zdravljenja obnavljanje
poškodovanih tkiv in trajno izboljšanje njihove funkcije.

NOVO! ZDRAVLJENJE Z INJEKCIJAMI KOLAGENA

**GUNA MD kolageni – inovativni pristop k zdravljenju poškodb,
okvar in degenerativnih procesov.**

Glede terapije se posvetujte s svojim zdravnikom.



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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018



GREJE ME TOPLOTNA ČRPALKA



LIVING ENVIRONMENTAL SYSTEMS

Obiščite nas na sejmu MOS v Celju,
od 11. do 16. septembra 2018.

Vabljeni v dvorano L, kjer razstavljamo klimatske,
ogrevalne in prezračevalne naprave MITSUBISHI ELECTRIC.



vitaneSt
KLIMA CENTER

080 19 59

www.vitanest.si

Uvoz in distribucija klimatskih naprav, toplotnih črpalk in sistemov za prezračevanje z rekuperacijo toplote
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si



Kajenje vpliva na vsako celico v telesu

Kajenje ni le grda razvada, pač pa je diagnosticirano kot prava zasvojenost in kot tako ga je težko premagati. Ko bi le tobaka po odkritju Amerike ne bili zanesli v Evropo, kjer je pognal globoke korenine in se v evropsko kulturo prerinil v obliki cigaret, cigar in pip, če pa ga ljudje niso kadili, so ga lahko žvečili ali njuhali. A k sreči – vedno manj.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Čiha-puha

S kajenjem cigaret vdihavamo strupeni dim, ki nastaja pri gorenju tobaka in v katerem se skrivajo številne strupene snovi. **Genotoksikologinja dr. Metka Filipič** z Nacionalnega inštituta za biologijo (NIB) nam je zaupala, da je »ameriška FDA leta 2012 objavila listo t. i. škodljivih in potencialno škodljivih sestavin v tobačnih izdelkih in tobačnem dimu, ki so opredeljene spojine, za katere je znano, da so ali rakotvorne, strupene za dihalni in krvni sistem, strupene za razmnoževanje in razvoj ali pa povzročajo zasvojenost. Na tej listi je navedenih nekaj več kot 90 snovi«.

Helena Koprivnikar, dr. med., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje pa dodaja, da cigaretni dim vsebuje več kot 7000 kemičnih, strupenih in dražilnih sestavin, ki vplivajo na vsako celico v telesu.

»Večina kemičnih snovi v tobačnem dimu nastane med gorenjem tobaka, med temi so npr. aceton, butan, ogljikov monoksid, formaldehid, vinilklorid, naftalin, metan in cianovodik. Nekatere snovi so prisotne že v rastlini tobaka in ob kajenju prehajajo v dim, mednje sodijo nikotin ter težke kovine, kot so kadmij, svinec in arzen. DDT, ki se uporablja pri gojenju tobaka (insekticid), se nahaja v tobaku in prehaja v tobačni dim,« pravi Koprivnikar. Pa ne le to – da bi cigarete čim bolj zasvojile in da bi jih posledično seveda pokadili in kupili čim več, je postalo običajno, da se v tobačne izdelke dodajajo razne arome, blažilci dima in podobno.

Več kot le razvada

Kajenje ni le »afnanje«, pač pa zaradi vsebnosti nikotina, psihoaktivne snovi, hitro preraste v zasvojenost, saj »nikotin lahko močno zasvoji, podobno kot heroin ali kokain«, pravi dr. Koprivnikar in dodaja, da je zasvojenost z nikotinom v Mednarodni klasifikaciji bolezni umeščena v skupino Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja psihoaktivnih snovi.

Nikotin namreč deluje podobno kot droga, saj sprošča hormon adrenalin, ki telo stimulira, učinek pa po nekaj minutah drastično pade in v človeku vzbudi nelagodne občutke, zaradi česar se znova pojavi močna želja po

novi cigareti. Ob prenehanju kajenja lahko pride tudi do pojava abstinencijske krize in odtegnitvenih simptomov.

Že nekaj časa pa so vse glasnejše raziskave, ki izhajajo iz dejstva, da kadilci redkeje obolevajo za alzheimerjevo boleznijo, vzrok naj bi tičal prav v »strašnem« nikotinu, ki naj bi ugodno vplival na razvoj kognitivnih funkcij.

Dr. Metka Filipič je mnenja, da »nikotin sam po sebi neposredno ne povzroča raka, vendar pa nekatere raziskave kažejo, da lahko pospešuje napredovanje že nastalega raka. Sicer pa je nikotin nevaren za razvoj krvnih žilnih obolenj.« Dodaja, da še vedno potekajo raziskave na temo vpliva nikotina na alzheimerjevo bolezen in na demenco ter da je znano, da naj bi nikotin aktiviral določene receptorje v možganih, kar lahko ugodno vpliva na kognitivne sposobnosti – ni pa še jasno, katerim bolnikom naj bi terapija z nikotinom koristila in katerim ne.

Posledice črnega dima – in črna statistika

V Sloveniji vsako leto zaradi posledic bolezni, povezanih s kajenjem, umre okrog 3600 ljudi, v Evropi strašljiva številka naraste na celih 700.000 ljudi. Letno je to več smrti, kot jih je skupno zaradi vseh nezgod (vključno s prometnimi), samomorov, alkohola, prepovedanih drog in aidsa skupaj, pravi dr. Helena Koprivnikar.

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANJKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Polovica do dve tretjini kadilcev bo umrlo zaradi posledic kajenja, hkrati pa bo njihovo življenje krajše za med 10 in 15 leti, da ne govorimo o padanju kakovosti življenja zaradi vseh mogočih, s kajenjem povezanih bolezni.

Kajenje vpliva prav na vsako celico v našem telesu. In niti eni celici ne dene dobro. Tako dr. Koprivnikarjeva pove, da povzroča številne vrste raka, različne bolezni dihal, bolezni srca in ožilja itd. In tu se morilski pohod tobaka niti ne konča, saj posredno vpliva še na razvoj številnih drugih bolezni, denimo na nastanek sladkorne bolezni, revmatoidnega artrisa, bolezni oči, motnje erekcije, na imunski sistem, na nizko kostno gostoto pri ženskah, parodontalno bolezen idr. Poleg vsega tega pa so kadilci še dovzetnejši za določene nalezljive bolezni. Pri ženskah je kajenje lahko vzrok zmanjšane plodnosti in izvenmaterične nosečnosti.

Skrita past pasivnega kajenja

Kadilci v močni potrebi po svoji cigareti pogosto pozabljajo na svet okrog sebe, saj ob izgozrevanju cigaretnega dima nastaja strupeni cigaretni dim, ki ga poleg njih vdihavajo tudi vsi nič hudega sluteči, ki jih obkrožajo. Pri tem so še posebej občutljivi dojenčki in majhni otroci, nosečnice ter ljudje z boleznimi dihal in kroničnimi boleznimi.

A vpriči občutljivih skupin se le ognite kajenja, saj niti odprto okno ne pomaga, najsi bo to v stanovanju ali, še huje, v avtomobilu. Starši kadilci se pogosto ne zavedajo, da zaradi premajhnega prezračevanja v avtomobilu, kljub odprtemu oknu, ob kajenju pride do visokih vsebnosti strupenih snovi v majhnem prostoru, ki zastrupljajo tako njih kot tudi njihove otroke. Seveda tega ne počnejo zavestno, pač pa zaradi neizobraženosti, saj je v naravi staršev, da zaščitijo svoje otroke. Ščiti pa jih tudi zakon, ki prepoveduje kajenje tobaknih izdelkov v zaprtih in javnih delovnih prostorih od leta 2007 naprej, kasnejši zakon pa dodatno prepoveduje kajenje v vseh vozilih v prisotnosti mladoletnih oseb. V Sloveniji žal informacije še niso dosegle vseh gospodinjstev, kar je alarmantno, saj je denimo **dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pulmolog** iz Bolnišnice Golnik, pred leti dejal, da »je neka študija pokazala, da je osemurna prisotnost v prostoru, kjer nekdo kadi, enaka kot če bi sam v enem dnevu pokadil 14 cigaret«.

Alternative

Največji problem pri gorenju cigarete naj bi bila visoka temperatura, ki jo doseže goreči tobak in pogosto preseže 800 stopinj Celzija. Takrat se v cigaretni dim začnejo sproščati škodljive substance, ki jih kadilec s kajenjem vdihuje naravnost v pljuča. A na tržišču se je v zadnjem času pojavilo zelo veliko alternativnih metod kajenja. Toda ali res delujejo ali pa se ljudje lahko grdo uštejejo?

Zeliščni zvitki

Zeliščni zvitki, pa če bi še tako želeli biti bolj organska in prijaznejša oblika kajenja, žal ob gorenju kljub odsotnosti nikotina sproščajo enake škodljive snovi, kot sta ogljikov monoksid in tudi katran, ki so rakotvorne in posledice takšnega kajenja so skoraj popolnoma enake kot pri kajenju tobaka. Žal.

Elektronske cigarete

Že pred več kot desetimi leti so na tržišče vstopile elektronske cigarete, t. i. »vaporizerji«, ki s pomočjo baterije segrevajo tekočino, da se spremeni v aerosol. Na voljo so tekočine z vsebnostjo nikotina ali brez, vsebujejo pa vlažilce oziroma topila in različne arome.

Toda ker so elektronske cigarete na tržišču le malo časa, so posledice tovrstnega kajenja precej manj raziskane kot tobakni izdelki. »Vemo pa, da elektronske cigarete vsebujejo številne zdravju škodljive snovi in zato niso neškodljive,« pravi dr. Koprivnikarjeva. »Aerosol elektronskih cigaret vsebuje številne zdravju škodljive snovi, ki so prisotne tudi v tobaknem dimu in tudi take, ki jih v tobaknem dimu ni. Uporabnik elektronskih cigaret je izpostavljen rakotvornim, dražilnim in strupenim snovem, kot so nikotin, vlažilci oziroma topila, arome, aldehidi, hlapne organske spojine, policiklični aromatični ogljikovodiki, za tobak specifični nitrozamini, majhni delci, kovine in silikatni delci.« Koprivnikarjeva uporablja elektronskih cigaret odsvetuje predvsem mladostnikom, nosečnicam in bolnikom s kroničnimi obolenji, saj je na voljo še premalo podatkov o njihovi škodljivosti; prav tako pa je težko z gotovostjo trditi, da pomagajo pri odvijanju od kajenja.

Za tiste pa, ki se cigareti res ne morejo odreči, je dobra novica, da je vseeno precej svetovnih raziskav dokazalo, da je t. i. »vejanje« veliko varnejše kot kajenje običajne cigarete, prav zaradi odsotnosti tobaka, in grški kardiolog Konstantinos Farsallinos celo trdi, da naj bi bile elektronske cigarete do 95 % bolj varne kot običajne.

Ne gori

Še ko so bile elektronske cigarete na tržišču »zadnja modna muha«, so se že pojavile nove, in sicer v obliki elektronskih pripravkov z baterijami, ki uporabljajo pravi tobak – le da v njih tobak ne gori, pač pa se le segreva do 350 stopinj, pri čemer nastaja aerosol, ki vsebuje med drugim tudi nikotin. »Tobačna industrija trdi, da so ti izdelki manj škodljivi za zdravje kot tradicionalni tobakni izdelki. Vendar pa je raziskav o teh izdelkih malo in večino jih je opravila tobačna industrija. Raziskav tobačne industrije zaradi njihovih komercialnih interesov ne moremo smatrati za neodvisen oz. verodostojen vir podatkov. Objavljeni so le redki članki neodvisnih raziskovalcev, ki kažejo da aerosol, ki ga tvorijo ti izdelki, vsebuje nikotin in številne zdravju škodljive snovi (rakotvorne snovi, majhne delce, črni ogljik, kovine), ki jih najdemo tudi v tobaknem dimu običajnih cigaret,« pravi Koprivnikarjeva in še poudari, da tudi ti izdelki niso brez tveganj za zdravje, na dokaze pa bo treba počakati na več neodvisnih raziskav.

Ugasnite cigareto

Dejstvo je, da največ strupenih in zdravju škodljivih snovi nastane pri gorenju tobaka, pri čemer nastajajo rakotvorni produkti, pravi Dr. Filipič. »In dejstvo je, da se pri elektronskih cigaretah in pri segrevanju tobaka v napravi IQOS sproščajo bistveno manjše količine teh nevarnih snovi, mnoge pa sploh ne nastanejo. Na osnovi tega se sklepa, da so elektronske cigarete in segrevanje tobaka v primerjavi s kajenjem cigaret zdravju manj škodljivi.«

Nekatere tuje raziskave kažejo, da naj bi bili »negorljivi« tobakni izdelki do 90 % manj škodljivi kot klasične cigarete. In tako kadilci, ki jih h kajenju žene odvisnost od nikotina, dejansko umirajo zaradi posledic katrana, kot je nekoč dejal že britanski znanstvenik Mike Russel. Zato drži, da je korak v smeri negorljivih tobaknih izdelkov gotovo korak v pravo smer pri odvijanju od kajenja.

Najboljša možnost pa je še vedno popolna opustitev kajenja, in ker je to za dolgoletne kadilce še kako težko, so na voljo različne oblike pomoči: od SOS telefona, raznih skupin in terapij, do lekarniških pripravkov in zdravil, s katerimi si lahko ublažite abstinenco krizo in premostite odvajalno dobo. Pljuča vam bodo hvaležna.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Zavod Makrobios – Altmed, center za boljšo kvaliteto življenja	Wellness center Harmonija, Linhartova cesta 33, Mengeš	040 123 456	www.makrobios-altmed.eu
Mojca Gregorčič in center M	Zemljemerska ulica 12, Ljubljana	041 639 408	www.center-m.si , info@center-m.si

Zakaj je ta krema proti gubicam navdušila že na tisoče Slovenk?

Gotovo ste že slišali za **kremo proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron**, na katero prisegajo tudi **Natalija Verboten, Vesna Jankovič, Danica Lovenjak** in številne druge znane Slovenke... A kaj je na tej kremi tako posebnega, da je v rekordnem času osvojila več kot 20 tisoč Slovenk?

1. DEJANSKO DELUJE

Intenzivna pomlajevalna krema Lux-Factor 4D Hyaluron z rezultati postreže že po dveh tednih uporabe, kar pomeni, da vašo kožo naredi bolj čvrsto in napeto, prav tako pa učinkovito gladi gube in izrazne črte, ki se pri ženskah začnejo pojavljati okrog 30. leta starosti.

2. VSEBUJE KAKOVOSTNO HIALURONSKO KISLINO

Krema proti gubicam Lux-Factor vsebuje izredno kakovostno hialuronsko kislino evropskega porekla, ki lahko nase veže velike količine vode in posledično kožo navlaži ter učvrsti bolj kot katera koli druga sestavina. Poleg tega da poskrbi za mladosten videz kože, jo ščiti tudi pred škodljivimi zunanji vplivi.

3. VEČ IZDELKOV V ENEM

Krema Lux-Factor 4D Hyaluron lahko uporabljate kot dnevno in nočno nego, nanašate jo lahko na obraz, okrog oči, na dekolte in vrat. Vašo kožo vlaži in mehča, hkrati pa je tudi odlična podlaga za make up. Uporaba



Natalija Verboten

je izredno preprosta, vse, kar morate storiti, je, da pred nanosom očistite obraz.

4. POUČARJA VAŠO NARAVNO LEPOTO

Krema, ki je primerna za vse tipe kože, prodira pod povrhnjico in v globljih plasteh kože hidrira od znotraj navzven, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in izboljšuje strukturo kože. V primerjavi z botoksom, ki pogosto povzroči izumetničen videz, zgolj poudari vašo naravno lepoto in tako še poveča vašo samozavest.

5. 30-DNEVNA GARANCIJA

In čeprav je krema Lux-Factor 4D Hyaluron na voljo samo na spletu (naročite jo lahko na **Lux-Factor.com** ali preko telefonske številke **01 777 41 07**), imajo vse stranke **30-dnevno GARANCIJO**, ki jim omogoča, da lahko kremo v roku 30 dni od prejete paketa, če iz katerega koli razloga z izdelkom ne bi bili zadovoljni, vrnejo in se jim vrne denar.



SAMO za bralke revije ABC Zdravja: KUPON v vrednosti 3,00 €!

Pozor, s kodo **ABC3** lahko na spletni strani **Lux-Factor.com** kremo Lux-Factor 4D Hyaluron naročite kar **3,00 € ceneje!**

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLANČKA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Strah pred smrtjo

Pred kratkim je pri založbi Umco izšla knjiga enega največjih še živečih psihoterapevtov Irvina D. Yaloma *Strmenje v sonce*, v kateri skuša odgovoriti na vprašanje, kako zavedanje smrtnosti zaznamuje slehernega človeka in vpliva na njegovo vedenje, odločitve in nezavedni um, hkrati pa ponuditi rešitve za preseganje strahu in groze pred lastno smrtjo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Yalom meni, da je strah pred smrtjo pogosto prikrit in se izraža preko simptomov, za katere se zdi, da v ničemer niso povezani s človekovo umrljivostjo. Pri mnogih ljudeh se anksioznost, depresija in drugi simptomi napajajo iz strahu pred smrtjo. Po drugi strani po njegovih osebnih in terapevtskih izkušnjah soočanje s strahom pred smrtjo ne vodi nujno v brezup, ki človeka oropa vsega smisla v življenju. Nasprotno, lahko je prebujevalna izkušnja, ki človeku prinese polnejše življenje. Ideja o smrti nas lahko tudi odreši. Kot psihiater, ki se je desetletja ukvarjal s strahom pred smrtjo, in kot mož, ki bo sam umrl v ne več daljni prihodnosti, je prepričan, da nam soočenje s smrtjo omogoča, da ponovno stopimo v življenje, na bogatejši in sočutnejši način.

Življenje v zavedanju smrti ni lahko. To je, tako Yalom, kot da bi hoteli strmeli v sonce: človek lahko prenese le nekaj trenutkov, potem pa ne gre več. Kako si ljudje pomagamo? Nekateri živijo kot heroji, brez oziranja na druge ali razmišljanja o lastni varnosti. Drugi skušajo preseči bolečo ločitev, ki jo prinese smrt, z zlitjem – z ljubljeno osebo, z določeno aktivistično idejo, s skupnostjo, z Bogom. Pravzaprav je strah pred smrtjo mati vseh religij, ki vsaka po svoje skušajo pomiriti človekovo hudo tesnobo zaradi končnosti bivanja. A kot trdi avtor, najtrdnnejšim in najčastivrednejšim obrambam navkljub človek nikoli ne more ukrotiti, kaj šele popolnoma zatreti svojega strahu pred smrtjo: vedno je prisoten, četudi ždi v kakšni skriti soteski človekovega uma.

Prebujevalne izkušnje

Ljudje lahko bivamo na dva načina. Prvi je vsakdanji način, ko smo povsem utopljeni v svoje okolje in smo pozorni na svoj videz, lastnino, ugled ... Sprašujemo se o tem, kakšne so stvari v svetu. Drugi je ontološki način in v njem se osredotočamo na čudež same biti, čudimo se, da stvari sploh so, da mi smo. Človek se zaveda svojega obstoja, umrljivosti in drugih značilnosti življenja, poleg tega občuti več tesnobe in je bolj pripravljen narediti pomembne spremembe. Ta način nas spodbuja, da se spoprimemo s temeljno človeško odgovornostjo, da

si ustvarimo avtentično življenje, ki ga sestavljajo angažiranost, povezanost, smisel in samoizpolnitev.

Kako se človek premakne iz vsakdanjega načina v način, ki spodbuja spremembe? Gotovo ne s tem, da si tega preprosto zaželimo ali da z vso silo pritismo in stisnemo zobe. Po navadi šele nujna ali nepopravljiva izkušnja človeka zdrami in ga preklopi v ontološki način. Avtor jo je poimenoval prebujevalna izkušnja.

Bližina smrti človeka preobrazi

Ko je Irvin Yalom intenzivno delal z bolniki, ki jim je grozila smrt zaradi raka, je ugotovil, da so mnogi med njimi doživeli pozitivno in dramatično preobrazbo, izkušnja soočenja s smrtjo jih je prebudila. Postavili so si svoje prioritete v življenju, pridobili so moč za to, da niso več počeli stvari, ki jih res niso želeli početi. Z bližnjimi osebami so imeli globlje pogovore in bolj so cenili elementarna dejstva življenja – spreminjanje letnih časov, lepoto narave, zadnji božič ali novo leto. Mnogi od njih so poročali o tem, da so se jim zmanjšali strahovi pred drugimi ljudmi, da so postali bolj pripravljeni tvegati, manj zaskrbljeni so bili glede tega, da jih bo kdo zavrnil.

Prebujenje lahko prinesejo tudi žalovanje ob izgubi ljubljene osebe, razpad intimnega razmerja, pomembnejši življenjski jubileji, travma, odhod otroka od doma, izguba službe ali sprememba kariere, upokožitev, odhod v dom za ostarele, pomenljive sanje ...

Končna ničnost smrti

Po odgovore, kako ublažiti strah pred smrtjo, se Yalom vrača k starogrškemu filozofu Epikuru in izpostavi tri njegove argumente, ki so se mu zdeli dragoceni pri delu z bolniki, hkrati pa so blažili tudi njegov lastni strah pred smrtjo. Prvi argument je umrljivost duše. Če smo umrljivi in duša ne preživi, potem nas v posmrtnem življenju nima biti česa strah, ne bo obžalovanja, ne bo zavesti. Drugi je končna ničnost smrti – ker bomo mrtvi, ne bomo vedeli, da smo mrtvi – česa naj bi se torej bali? Tretji argument je argument simetrije. Naše stanje nebiti po smrti je enako stanju, v katerem smo bili pred rojstvom. Toliko strahu čutimo pred drugim tolmunom temine in tako malo nas skrbi glede prvega – enaka sta!

Prenašanje

Ideja prenašanja ali valovanja se zdi avtorju ena najmočnejših pri blaženju strahu pred smrtjo. Poskusi, da bi po smrti ohranili osebno identiteto, se vedno izkažejo za brezplodne. Prenašanje pa pomeni, da za seboj pustimo nekaj, kar je nastalo zaradi naših življenjskih

izkušenj: neko lastnost, košček modrosti, napotek, odliko, uteho, ki se lahko prenaša naprej k znanim in neznanim ljudem. Morda je najpomembnejše to, da se ohranijo naši valovi – nekega dejanja ali ideje, ki drugim pomagajo, da v življenju najdejo veselje in odkrijejo vrline.

Želja, da bi sami sebe prenesli v prihodnost, se kaže tudi v želji, da bi naši otroci prenesli naprej naše gene, ali pa preko darovanja organov. Irvinu Yalomu so pred več leti zamenjali obe roženici, in čeprav ne pozna identitete mrtvega darovalca, ga pogosto preplavi val hvaležnosti do neznane osebe. Prenašanje ublaži bolečino minljivosti, ko nas opominja, da se bo neki del nas ohranil, čeprav nam bo to morda neznano ali nezaznavno.

Živeti enako življenje

Kaj če bi morali vedno znova, vso večnost, živeti identično življenje – kako bi nas to spremenilo? Ideja je mučna, kot »kakšna majhna doza eksistencialne šok terapije«. Ima učinek streznitvenega miselnega eksperimenta in ob njej človek resno razmisli, kako v resnici živi. Povečuje zavedanje, da je treba to življenje, to naše edino življenje živeti polno in dobro, pri čemer naj bi si nakopičili kar najmanj obžalovanja. Pomaga ljudem, katerih strah pred smrtjo izvira iz občutka, da jim ne uspeva živeti polnega življenja. Če se nam ta misel zdi boleča ali celo neznosna, potem zato obstaja razlaga: ne verjamemo, da smo svoje življenje živeli dobro. Kot pravi Nietzsche: ustvarite si takšno usodo, ki jo lahko ljubite. Ob tem se lahko vprašamo: Kaj lahko zdaj naredim v svojem življenju, da čez eno ali pet let ne bom pogledal nazaj in čutil podobne zaprepačenosti ob novem obžalovanju, ki sem si ga nakopičil? Ali lahko najdem način, kako živeti, ne da bi ob tem kopičil obžalovanje?

Medsebojna povezanost je ključna

Brez zaupne medčloveške povezanosti pa tudi navedene ideje nimajo pravega učinka. Najmočnejše orodje pri povezovanju z drugimi je empatija – je vezivo medčloveške povezanosti, ki nam dovoljuje, da na globoki ravni začutimo, kar čuti nekdo drug. Yalom svetuje: ne glede na to, ali ste član družine, prijatelj ali terapevt, pridružite se človeku. Približajte se mu na kateri koli način se vam zdi primerno. Govorite mu iz srca. Razkrijte svoje lastne strahove. Objemajte trpečega na kateri koli način, ki ga potolaži. Vaša prisotnost je največji dar, ki ga lahko ponudite komur koli, ki se bliža smrti ali pa ga grabi panika glede smrti.

BEFUNGIN®

Vodni pripravek sibirske čage
po tradicionalnem receptu



Tradicionalni pripravek za OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI

Sestavine v čagi pomagajo pri:

- ✓ podpiranju in pomoči pri krepitvi delovanja imunskega sistema
- ✓ izboljšanju miselne sposobnosti
- ✓ uravnavanju delovanja mišic in živcev
- ✓ povečanju telesne zmogljivosti
- ✓ zmanjšanju utrujenosti
- ✓ boljšem spancu
- ✓ odzivu na stres



Na voljo v lekarnah in
specializiranih trgovinah.

Tel.: +386 (2) 250 01 36
www.stirias.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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %

za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo

ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

Ortopedija

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

Ginekologija in urologija

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja
urina, medicinska hipnoza.
PE PTC Dravlje, Ulica Bratov Babnik 10,
tel.: 040 203 997, www.zzz-strumbelj.si

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

Dermatologija

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

ORL Ambulanta

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

Bioresonanca

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

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

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

Alternativa

**Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija,
Reflexoterapija in Iridiologija**
Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900 648, 0641114464
www.rebika-terapija.si

Specializirane in ekološke trgovine

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

Medicinski pripomočki

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

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

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

TRGOVINA MITRAL

Celovška cesta 87, Ljubljana
Tel.: 059 042 516
www.mitral.si

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

Proloco medico d.o.o.

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!
Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.
Hrvatski trg 1, Ljubljana,
tel.: 01/43 98 300
www.proloco-medico.si

Optiki**Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.**

Ljubljanska 24, 6310 Izola
Tel.: (+386) 05/6400-500,
fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

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

OPTIKA IRMAN d.o.o.

Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Štišova 9, 051 288 014
optika@irman.si | www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.
ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com

Optika Jureš d.o.o.

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

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUHAJ d.o.o.

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

OPTIKA MESEC

C. Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63
Ljubljanska c. 11, Bled, tel.: 08 205 77 97
www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec
tel.: 01 754 33 88
www.optikaplaninseklah.si

Optika Paradiž d.o.o.

02 82 40 540 optika.paradiz@gmail.com
Pogodbeni podpisniki z ZZS z največjo izbiro korekcijskih in brezplačnih očal na Koroškem.
Testiranje vida za očala in kontaktne leče vam nudi strokovno visoko usposobljen kolektiv, ki vam pomaga ohranjati zdravje vaših oči.
Ker cenimo vaš vid.

Optika Salobir

Levec 38a, 3301 Petrovče
03 428 55 80, salobir@siol.net
PE – Celje, Stanetova 13, PE Koper, Pristaniška 3, PE Murska Sobota, Kocjewa 10, PE Levec, Levec 38a
Bogata, 30-letna tradicija. Sončna in korekcijska očala, strokovni zdravniški pregledi, kontaktne leče, ...
Zaupajo nam svetovno znane blagovne znamke, zaupajte nam tudi Vi!

Optika Šuc

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

Teržan d.o.o.

Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

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

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 in
na spletni strani **www.unikat.si**

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
ustvarjalni paket
ki ga prispeva
www.craft-shop.si



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

**Ali se vas nekaj loteva? Ponovno?**

Smrkate? Vas boli glava? Imate zamašen nos? Vas boljše mišice? Kašljate? **Vzemite BetaCold® PLUS.**
Za imunsko obrambo vašega telesa
Deluje hitro in močno na vaš imunski sistem. Je učinkovit v obliki praška za pripravo toplega ali hladnega napitka. Pristnega okusa po limonah.
Vsebuje Wellmune® beta-glukan, Abigenol, 3 vitamine in 3 minerale.



Pernaton gel v obliki roll-ona je inovativen nov izdelek v družini Pernaton.

Je idealen za potovanje in športno uporabo.
Pernaton gel z dodanim mentolom in drugimi eteričnimi olji pomaga izboljšati mobilnost v sklepih. Gel ima prijeten hladilni učinek in sicer že takoj po nanosu. Sprošča mišice, kite in sklepe.

www.pernaton.si



JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Uživajte v svobodi brez neprijetnega potenja



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

Jesen je čas za pobiranje pridelkov, ne za prekomerno potenje! Zjutraj nas zebe, zato se nekoliko več oblečemo, čez dan se prepotimo, ker smo oblečeni preveč. In dan imamo pokvarjen zaradi znojenja, neprijetnega vonja in madežev pod pazduho. Še bolj smo slabe volje, kadar nam potni madeži uničijo najboljša oblačila.

Potenje pod pazduho ni nič nenavadnega, vendar je lahko pravi trn v peti. Študije kažejo, da se 4,8 % celotne populacije sooča s prekomernim potenjem ali hiperhidrozo. Od tega jih ima 70 % težave s potenjem pod pazduho. Še večji odstotek ljudi svoje težave s potenjem skriva ali se jih celo ne zaveda. Ena izmed preprek do samozaveesti je pri številnih ljudeh ravno prekomerno potenje in neprijeten vonj. Kar 20 % ljudi, ki trpijo zaradi prekomernega potenja, je zaskrbljenih in nesrečnih, skoraj 30 % je depresivnih.

Zdaj je na voljo dolgotrajna rešitev, ki poskrbi, da nikoli več ne boste v zadregi zaradi prekomernega potenja ali neprijetnega vonja. Postopek miraDry® izvaja zdravnik specialist in omogoča hitro, neinvazivno, trajno odpravo znoja, vonja in dlak pazduh. Po postopku se boste počutili sveže, samozavestno ter za vedno brez skrbi zaradi potenja.

KAKO DELUJE miraDry®

Sistem miraDry® deluje s tehnologijo miraWave, ki je dokazano izredno učinkovita metoda za trajno zmanjšanje znojenja in neprijetnega vonja žlez znojnic pod pazduho. Energija ustvari nadzorovano toploto na področju pod pazduho, kjer se žleze znojnice nahajajo, in jih varno odstrani. Napreden dizajn sistema miraDry® med postopkom neprestano hladi kožo, zato so terapije varne in brez nepotrebnega nelagodja.

PREDNOSTI POSTOPKA S SISTEMOM miraDry®

- trajno zmanjšanje potenja, vonja in dlak pazduh
- takojšnji učinek in dolgotrajni rezultati
- neinvaziven
- visoka stopnja varnosti
- minimalno obdobje okrevanja

ZDRAVLJENJE S SISTEMOM miraDry®

Sistem miraDry® najdete ekskluzivno v ordinacijah zdravnikov specialistov. Omogoča trajno odpravo znoja ter neprijetnega vonja za vsakega, ki ga potenje pod pazduho moti. Postopek zdravnik opravi v ordinaciji ter zagotavlja trajne rezultate, ki so vidni že po prvem postopku. Potenje pod pazduho se zmanjša kar za 82 %.

POSTOPEK IN OKREVANJE

Naše telo žleze znojnice potrebuje za ohlajanje. Skupno jih imamo v telesu 2–4 milijone, vendar jih le 2 % najdemo pod pazduhami. Odprava teh zato ne vpliva na sposobnost

ohladitve telesa. Sistem miraDry® je tako edini neinvazivni postopek za trajno zmanjšanje znoja in neprijetnega vonja pod pazduho, ki ima odobritev Zvezne agencije za hrano in zdravila (Food and Drug Administration, ZDA) za zdravljenje prekomernega potenja pazduh.

Pred izvedbo postopka je poskrbljeno za lokalno anestezijo pod pazduho, zato večina bolnikov med postopkom ne občuti večjega nelagodja in bolečine. Po postopku se večina bolnikov lahko vrne k vsakodnevnim dejavnostim, vendar zaradi blažje otekline na področju posega priporočamo dan ali dva počitka.

STRANSKI UČINKI

Po izvedeni terapiji lahko pride do začasnih otekline, bolečine, mravljinčenja in odrevenelosti na področju, kjer zdravnik izvaja terapijo. Ti občutki običajno izzvenijo v nekaj dneh. Ali ste primeren kandidat za terapijo, se posvetujte z zdravnikom, ki terapijo izvaja.

Odločite se za samozavesten vsakdan in občutek svežine s postopkom miraDry®.



DERMA CENTER MARIBOR

Poliklinika Spera
Aškerčeva ulica 7, 2000 Maribor
Telefon za naročanje: +386 (0)51 420 165
www.derma-mb.si



SKRBN
IZBRANO



Z LJUBEZNIJO DO OTROŠKIH ZOB



Otroci imajo dvakrat več brbončic kot odrasli. Zato sta skrbno izbrana zobna pasta in zobna ščetka pomembni pri učenju prvih korakov ščetkanja. Nove zobne paste Jordan so brez agresivnih penil, imajo sadni okus, ki ga otroci obožujejo in nežno ščitijo tanko otroško sklenino.

Jordan*

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

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



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

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

JESENSKI UNIKAT JE NA VOLJO

v nekaterih trgovinah z
ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na
brezplačni številki
080 12 80 in

na spletni strani
www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €



+ darilo
ustvarjalni paket

ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica
KLAVDIJA



Koda za popust: ABC107
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 30. septembra 2018

Hvala za priznanji.



Najvišja
raven
kakovosti.*



Najbolj
zanesljiv
avtomobil.**

Novi Tucson že od 19.990 eur

Kona že od 15.290 eur



5 LET GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

 **HYUNDAI**

Povprečna poraba goriva: 4,7 - 7,9 l/100 km, emisije CO₂: 117 - 180 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. Kupci ste v raziskavi QUDAL (Quality meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.qudal.com/SLOVENIA-461PD93>; ** Hyundai Tucson je po raziskavi J.D. Power bil proglašen za najzanesljivejši avtomobil v svojem segmentu. Vir: <http://www.jdpower.com/Cars/Ratings/Dependability/2018>.