

# ABCzdravja

Junij 2019  
Leto 14, številka 6

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

**92.000**  
izvodov

Pred soncem v senco

Ko črevesje »stavka«

Spolna moč  
od zibelke do groba

Trn v peti in ahilova peta

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

[www.abczdravja.si](http://www.abczdravja.si)



Preden pripravite prtljago

Vzgoja otroka v družini  
brez očeta



Za preizkus sluha in slušnih aparatov obiščite najbližji slušni center!

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

[www.widex.si](http://www.widex.si)



Ljubljana, Celje, Koper, Kranj,  
Maribor, Murska Sobota,  
Novo mesto, Ravne na Koroškem,  
Šempeter pri Gorici,  
Šempeter v Savinjski dolini



T: 01 2345 700  
info@widex.si

**WAYA®**

Prava pot do urejene prebave

NOVO  
PAKIRANJE  
10 KAPSUL



Na voljo v lekarnah.

[www.waya.si](http://www.waya.si) | MEDIS

# Caddy Family.

## Avto za vso družino, vključno z medvedkom!



### Ko izbirajo vaši najljubši.

Pri nakupu družinskega avta ne odločate le vi, ampak tudi vsak član vaše družine. Caddy Family poskrbi za zadovoljstvo otrok in odraslih, saj poleg prostornosti in inovativnih rešitev za shranjevanje prtljage nudi celo vrsto serijskih dodatkov, ki poskrbijo za varno in zabavno vožnjo v vseh okoliščinah. Zdaj že za 18.990 EUR!



**Volkswagen**

Emisije CO<sub>2</sub>: 164–126 g/km. Kombinirana poraba goriva: 6,7–5,2 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO<sub>x</sub>: 0,0488 g/km. Število delcev: 0,00081 x 10<sup>11</sup>. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Nekatera prikazana in navedena oprema je na voljo opcijsko. V ceno je vključen bonus v vrednosti 1.000 EUR. Več o pogojih bonusa na spletni strani in na prodajnih mestih. Ponudba velja za vozila na zalogi do odprodaje zalog. Slika je simbolna. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.



## Vsebina

- 5 Cepijo naj se tudi otroci
- 7 Pred soncem v senco
- 9 Spremembe na koži pri kronični venski bolezni
- 12 Jejmo. Vendar po pameti!
- 15 Nenadna potreba po odvajanju vode
- 18 Sjögrenov sindrom je večinoma bolezen žensk
- 20 Ko črevesje »stavka«
- 22 Spolna moč od zibelke do groba
- 24 Multipla skleroza – obetavni pristopi
- 26 Koliko vode na dan pa vi popijete?
- 28 Izvajajmo samopregledovanje
- 30 Zdrava in urejena stopala so kazalnik našega zdravja
- 33 Trn v peti in ahilova peta nista le metafori
- 35 Ko ne moremo obrniti glave, obračamo celo telo
- 37 Preden pripravite prtljago ...
- 40 Depiliram, torej sem
- 42 Klimatska naprava – rešiteljica v vročih dneh
- 46 Vzgoja otroka v družini brez očeta



Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:



**salomon**  
PRINT



**Boehringer  
Ingelheim**

**Letnik 14, številka 6, junij 2019**  
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,  
**04 515 58 84**

Nina Mrak  
marketing@freising.si  
**04 515 58 89**

Digitalni prelom: Dija, d. o. o.  
Fotografije (če ni drugače označeno):  
Shutterstock

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

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

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

**Opozorilo, ki velja za članke o  
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 presoja  
le pooblaščen zdravnik. Dodatne in-  
formacije dobite pri svojem zdravni-  
ku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-  
bine, ki so navedene v oglašnih  
sporočilih. V reviji so podana mnen-  
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost  
njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-  
tribucijo revije, ne vplivajo na vse-  
bino strokovnih člankov.

# KLOPNI MENINGOENCEFALITIS (KME)?

## KDO SE LAHKO OKUŽI?

Ljudje, ki se gibajo v naravi so še posebej ogroženi:<sup>2,3</sup>



## KAKO SE OKUŽIŠ S KME?

### KME SE PRENAŠA Z UGRIZOM OKUŽENEGA KLOPA

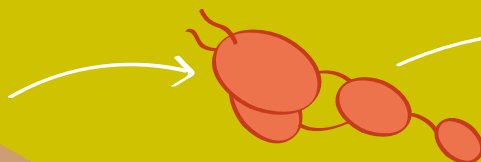
Klopi živijo v gozdovih in na travnikih, običajno se nahajajo v grmičevju in podrasti, zato se lahko hitro pritrdijo na obleko ali kožo ljudi in živali.<sup>4</sup>



Virus vstopi v telo ob ugrizu okuženega klopa.

Virus se razmnožuje v dermalnih celicah in bezgavkah ter vstopi v krvni obtok.

Nato vstopi v možgane, kar povzroči vnetje centralnega živčnega sistema.<sup>5,6</sup>



## KAKO LAHKO ZAŠČITITE SEBE IN SVOJE BLIŽNJE PRED KME?

Preventiva temelji na zavedanju o bolezni in njenem učinkovitem preprečevanju.<sup>1,2</sup> Pri gibanju na prostem, kjer je KME pogost, je potrebno:<sup>2</sup>



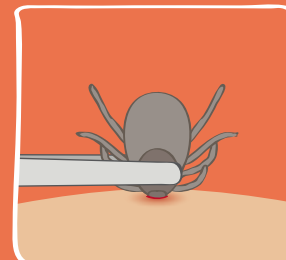
nositi primerna oblačila



izogibanje grmičevju in podrasti



uporaba repelentov na koži in oblačilih



pregledovanje telesa in odstranitev klopov s pinceto ali kleščami

1. World Health Organization (WHO). Vaccines against tick-borne encephalitis: WHO position paper. *Wkly Epidemiol Rec* 2011;86:241-56. 2. European Center for Disease Prevention & Control (ECDC). Tick-borne Encephalitis – Factsheet for health professionals. Available at: [http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/emerging\\_and\\_vector-borne\\_diseases/tick\\_borne\\_diseases/tick\\_borne\\_encephalitis/basic\\_facts/Pages/factsheet-health\\_professionals.aspx](http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/emerging_and_vector-borne_diseases/tick_borne_diseases/tick_borne_encephalitis/basic_facts/Pages/factsheet-health_professionals.aspx) (zadnji dostop: julij 2016). 3. Centers for Disease Prevention & Control (CDC). Yellow Book, 2016. Chapter 3: Infectious Diseases Related to Travel. Available at: <http://www.cdc.gov/travel/yellowbook/2016/infectious-diseases-related-to-travel/tickborne-encephalitis> (zadnji dostop: julij 2016). 4. National Health Service (NHS). Tick-borne encephalitis. Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Tick-borne-encephalitis/Pages/Introduction.aspx> (zadnji dostop: julij 2016). 5. Kollaritsch H, et al. Background Document on Vaccines and Vaccination against Tick-borne Encephalitis (TBE). Available at: [http://www.who.int/immunization/sage/6\\_TBE\\_backgr\\_18\\_Mar\\_apr\\_2011.pdf](http://www.who.int/immunization/sage/6_TBE_backgr_18_Mar_apr_2011.pdf) (zadnji dostop: julij 2016). 6. Růžek D, et al. Tick-borne encephalitis: pathogenesis and clinical implications. *Travel Med Infect Dis* 2010;8:223-32.

# Cepijo naj se tudi otroci

## ABC

- A** Okužbam, ki jih prenašajo klopi, so še posebej izpostavljeni majhni otroci.
- B** Na stroške zdravstvenega zavarovanja se letos lahko cepijo otroci, stari tri leta, in odrasli, stari 49 let.
- C** Z virusom klopnega meningoencefalitisa se lahko okužimo tudi s pitjem nepasteriziranega mleka.



Martina Mlaker, dr. med., spec. pediatrije

**V Sloveniji obstaja visoka verjetnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. Pri nas je daleč najpogostejša limska borelijoza, sledi pa ji klopni meningoencefalitis, proti kateremu se lahko učinkovito zaščitimo s cepljenjem. Pri gibanju v naravi bodimo previdni, saj se s toplejšim vremenom začne tudi dejavnost klopov, s tem pa se poveča verjetnost okužb, ki lahko resno ogrozijo naše zdravje.**

Avtorica: **A. M.**

V Sloveniji je največja pojavnost okuženih klopov z virusom meningoencefalitisa v osrednji Sloveniji, na Gorenjskem in Koroškem. Visoko stopnjo okuženosti pa po besedah **Martine Mlaker, dr. med., spec. pediatrije**, iz Zdravstvenega doma Gornja Radgona opažajo tudi v Pomurju. Zato zdravnica pediatrije priporoča cepljenje, tudi otrok, ti se lahko cepijo že pri enem letu starosti. Klopi se ne spuščajo z dreves (kot je marsikdo prepričan), pač pa so prisotni predvsem na grmičevju in v travi, kjer jih s kožuhom poberejo divje živali. Žal jih tako pobere tudi človek. Prija jim namreč primerno vlažno in toplo okolje. »Zato so okužbam, ki jih prenašajo klopi, še posebej izpostavljeni majhni otroci, saj se na višini do enega metra zadržuje največ klopov. Na tej višini imajo otroci odkrite dele

telesa (obraz, vrat).« Kakšne pa so izkušnje s cepljenjem otrok proti klopnemu meningoencefalitisu pri njih? »Starše enoletnih otrok v posvetovalnici informiramo o cepljenju, marsikateri pa povprašajo tudi sami. Po grobih ocenah se od 40 do 60 % staršev odloči za cepljenje otroka, čeprav je cepljenje samoplačniško,« pove dr. Mlaker in izpostavlja pomembno novost v letošnjem letu: cepljenje s tremi odmerki se na stroške zdravstvenega zavarovanja lahko opravi pri otrocih, starih tri leta (rojeni leta 2016), in pri odraslih, rojenih leta 1970.

Dr. Martina Mlaker pove, da sta z medicinsko sestro pregledali dokumentacijo otrok letnika 2016, ki bi letos lahko bili cepljeni v okviru programa cepljenja na stroške ZZSZ. V njihovem zdravstvenem domu delajo tri pediatrije in pokrivajo območje občin Radenci, Gornja Radgona, Apače in Sveti Jurij ob Ščavnici. S tremi dozami proti klopnemu meningitisu je cepljenih 33 % otrok te generacije, v ambulantni dr. Mlakerjeve pa 50 %.

### Borelijoza ima več obrazov

Limsko boreliozo povzročajo bakterije, imenovane borelije. Zaradi zelo raznolikega poteka jo imenujemo »velika posnemovalka«. Glede na čas, ko se pojavijo simptomi, jo razdelimo na zgodnje in pozno bolezensko obdobje. Zgodnje obdobje razdelimo še na lokalizirano in razsejano. »Lokalizirano zgodnje obdobje se kaže v dveh pojavnih oblikah na koži: najbolj znana in najpogostejša je migrirajoči eritem, druga oblika je borelijski limfocitom. Pojavita se nekaj dni do nekaj tednov po vbodu klopa, najpogosteje v 10 do 14 dneh. Migrirajoči eritem je okrogla ali ovalna, ostro omejena rdeče obarvana sprememba na mestu vboda klopa, velika pet ali več centimetrov. Je na ravni koži in v manj kot polovici primerov srbi ali peče. Sprememba se začne širiti in lahko ostane ena-

komerno rdeča, največkrat pa v sredini blede in nastane značilen rdečkast kolobar, ki lahko zajame večje površine kože. Takrat so spremembe vidne le še kot rdeče do blede rdeče ukrivljene linije, ki jih ljudje včasih tudi spregledajo,« pojasnjuje dr. Mlaker in dodaja, da je kolobarjev je lahko tudi več. »To ne pomeni, da so nastali kot posledica vbodov več klopov, pač pa gre za zgodnjo diseminirano (razsejano) obliko bolezni, ko bakterije vdrejo v kri in se razširijo po telesu. Kožne spremembe lahko spremljajo slabo počutje, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih in utrujenost.«

Borelijski limfocitom je redkejša pojavna oblika zgodnje borelijske lokalizirane okužbe, ki se pojavi v bližini vboda klopa kot modrikasto-rdeča zatrdlina velikosti češnje, pri otrocih pogosteje na ušesni mečici in mošnji, pri odraslih na prsni bradavici. Nezdravljene kožne spremembe trajajo nekaj tednov do nekaj mesecev in izginejo tudi brez antibiotične terapije.

V nekaj tednih do nekaj mesecev po okužbi se pojavijo znaki in simptomi zgodnje diseminirane okužbe s prizadetostjo živčevja, srca in sklepov.

Zgodnja oblika prizadetosti živčevja (limska nevroborelijoza), ki se kaže kot vnetje možganskih ovojnic (meningitis) s prizadetostjo možganskih živcev ali brez nje, je pri otrocih najpogostejša oblika borelioz, ki zahteva zdravljenje v bolnišnici. Meningitis se ne kaže nujno z otrdelim tilnikom, bolniki pa tožijo o glavobolu, utrujenosti, slabem počutju. Glavobol ima jasen začetek – bolnik lahko natančno pove, kdaj se je bolečina pojavila. Starše šolskih otrok na bolezen opozori dejstvo, da je otrok v šoli utrujen, slabše sodeluje pri pouku in, kar je nenavadno, otrok, ki že dolgo ni legel k popoldanskemu počitku, tega ponovno potrebuje. Pogosto je prizadet obrazi živcev: zboleli ne more popolnoma zapreti

ust, zažvižgati, ne more nagubati čela, prizadeta polovica obraza je povešena. Lahko sta prizadeta tudi očesni in slušni živec.

Pri odraslih je najznačilnejša prizadetost možganov ter senzoričnih in motoričnih korenin hrbtenjače. Ti bolniki navajajo hude bolečine in utrujenost, bolečine v sklepih. Bolezen se lahko kaže še s prizadetostjo posameznega ali več živcev, redkeje kot prizadetost možganov (encefalitis) in hrbtenjače (mielitis). Bolniki so lahko vznemirjeni, nepotrpežljivi, muči jih nespečnost, prisotne so lahko lažje duševne motnje. Težave zaradi zgodnje diseminirane oblike borelioze trajajo nekaj tednov do več mesecev, zatem se zmanjšajo, lahko pa tudi celoti izzvenijo.

### Zdravljenje borelioze

Boreliozo zdravijo z antibiotiki, uspešnost zdravljenja pa je odvisna od zgodnjega odkritja bolezni. Če gre za zgodnje oblike oziroma posamezne izpuščaje na koži, zadošča zdravljenje pri osebnem zdravniku. Če gre za razsejano obliko borelioze ali za pozno obliko borelioze, je treba antibiotike dajati intravenozno. Žal določene posledice, kot pove dr. Mlaker, kljub zdravljenju lahko ostanejo.

Če zgodnjih oblik borelioze ne zdravimo, se po nekaj mesecih oziroma letih razvijejo kasne oblike borelioze, ki so trajne. Dr. Mlaker: »Prizadetost živčnega sistema je zelo moteča in onemogoča normalno življenje. Kaže se kot napredujoče vnetje možganov in hrbtenjače, multipli sklerozni podobna bolezen: bolnik težko hodi, pri hoji je negotov, pojavita se tresenje rok, mišična oslabeledost. Razvije se lahko slika psihiatrične bolezni. Tudi tanjšanje kože zaradi kroničnega atrofičnega akrodermatitisa ter prizadetost srca sta pogostejša pri odraslih bolnikih z nezdravljeno boreliozo. Najpogostejša pozna oblika borelioze, zlasti pri otrocih, je vnetje sklepov, največkrat kolenskega sklepa, lahko tudi skočnega, kolčnega ali komolčnega sklepa. Simptomi se v nekem obdobju lahko pomirijo, a se čez čas ponovno pokažejo.

Proti boreliozni cepiva ni. Edino, kar lahko preventivno naredimo, je to, da se po prihodu

domov dobro pregledamo in odstranimo morebitne klope, še pred odhodom v naravo pa se primerno oblečemo: dolge, svetle hlače, zataknjene za nogavice, in po možnosti tudi dolgi rokavi. Pri zadrževanju v naravi lahko uporabljamo tudi repelente kot zaščito. Pomembna je tudi pravočasna in pravilna odstranitev klopa, če se je že prisel na kožo.

Kako pravilno odstranimo klopa? Martina Mlaker: »Za preprečevanje okužbe z borelijo je treba klopa odstraniti čim prej. Borelija namreč živi v prebavnem traktu klopa in zato ta borelija v naš organizem ne izloči takoj, ampak z določenim časovnim zamikom. Odstraniti ga je treba v štiriindvajsetih urah. Pri odstranjevanju ne uporabljamo olja, petroleja, alkohola, klopa ne vrtimo. Pri tem bi namreč klop izločil vsebino črevesja. Zato ga primemo s pinceto ali med palcem in kazalcem z nohti čim bližje koži in ga počasi izvlečemo. Klop je prisesan z rilčkom, ki je nazobčan in se lahko zatakne in odtrga. Ob počasnem izvleku se klop spusti in ga izvlečemo brez težav.«

### Okužba največkrat brez simptomov

Klopni meningoencefalitis je virusna bolezen, ki poteka dvofazno. Pri 70 % okuženih poteka bolezen brez simptomov, le pri 30 % okuženih se po sedmih do štirinajstih dneh po vbodu klopa prične kot gripi podobna bolezen s povišano telesno temperaturo in bolečinami v okončinah. Nevrološka bolezen z vnetjem možganskim ovojnico, možganov in hrbtenjače izbruhne pri dveh tretjinah zbolelih po enotedenskem obdobju brez simptomov. Pri bolniku se pojavijo povišana telesna temperatura, bruhanje, tilnik otrdi, pojavijo se tudi določene nevrološke motnje ali izpadi: motnje hoje, ohromitve, motnje ravnotežja, tresenje udov, lahko pa se bolezen stopnjuje do epileptičnih napadov, kome in smrti. Mlajši kot je bolnik, blažje po navadi poteka bolezen, vendar po besedah dr. Mlakerjeve ni zagotovila, da bolezen pri otroku vedno poteka v blažji obliki. »Tudi pri otrocih lahko pride do ohromitev, motenj zavesti, tresenja udov ali motenj ravnotežja.«

Če gre za akutno sliko klopne meningoencefalitisa s trdim tilnikom, povišano telesno temperaturo, bruhanjem, je otrok sprejet v bolnišnico, kjer lahko z usmerjenimi preiskavami dokažejo svežo okužbo. Blažje nevrološke motnje ne moremo zlahka pripisati okužbi z virusom klopne meningoencefalitisa, saj se lahko pojavljajo iz drugih razlogov.

### Zdravljenje je le simptomatsko

Zdravljenje klopne meningoencefalitisa je le simptomatsko, specifičnega zdravila ni. Če gre za motnje zavesti, težave pri dihanju, epileptične napade, je potrebno tudi zdravljenje v enotah intenzivne terapije. Kot pove Martina Mlaker, se lahko pozdravi brez posledic, lahko pa ostanejo določene posledice, tudi hujše, kot so motnje hoje, ravnotežja in druge gibalne prizadetosti ter glavoboli. Tudi pri otrocih so lahko po preboleli bolezni zapleti izjemoma hujši, vendar po besedah dr. Mlakerjeve največkrat ostajajo blažje nevrološke motnje, kot so motnje obnašanja, glavoboli, motnje spomina, utrujenost, razdražljivost, motnje koncentracije, občutljivost na svetlobo in slabost. Vse to pa seveda močno okрни otrokovo funkcioniranje.«

Izvor okužbe je lahko tudi nepasterizirano mleko, predvsem kozje. Pri okužbi preko mleka je verjetnost, da bo prišlo do simptomov, večja kakor pri okužbi preko vboda klopa. Z virusom klopne meningoencefalitisa se namreč lahko okužijo tudi domače živali, na primer koze, ovce in krave. Te živali sicer niso naravni gostitelji virusa, lahko pa okužena žival izloča virus v svojem mleku. Tako se lahko z zaužitjem nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov okužijo tudi ljudje. Leta 2012 je bil v Sloveniji dokazan prvi primer izbruha klopne meningoencefalitisa po zaužitju surovega kozjega mleka. Okužene so bile štiri osebe, pri treh osebah so se klinični znaki akutne vročinske bolezni razvili že po dveh dneh od zaužitja.

### Cepljenje

Glede na resnost bolezni in to, da živimo v območju, kjer je razširjenost okuženih klopov velika, je seveda nadvse modro, da se cepimo. Še posebno zato, ker cepljenje daje učinkovito zaščito – kar 90-odstotno.

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu je priporočljivo za vse osebe od enega leta starosti, ki se gibljejo ali živijo na območju, kjer je klopni meningoencefalitis endemičen. Cepimo se lahko vse leto. Dobro je, da se cepljenje opravi še pred aktivnostjo klopov, torej pred pričetkom toplejšega obdobja. Drugi odmerki osnovnega cepljenja sledi prvemu po enem mesecu, tretji odmerek pa čez 5 oz. 9 do 12 mesecev, odvisno od cepiva. Prvi poživitevni odmerek je potreben čez tri leta, kasneje pa na pet let, da se ohrani ustrezna raven zaščite. Če je bil nekdo že osnovno cepljen, potem pa več let ne, je dovolj, da dobi poživitevni odmerek. Cepljenje se lahko opravi na območnih enotah NIJZ (kontakti ambulant so dostopni na <http://www.nijz.si/sl/ambulante>) in pri izbranih zdravnikih.

### Druge bolezni, ki jih prenašajo klopi

Manj znane bolezni, ki jih prenašajo klopi, so **rikecioze**, to so mrzlice, ki jih povzročajo rikecije. Kažejo se s povišano telesno temperaturo, glavobolom, bolečinami v mišicah, z lokalizirano spremembo na mestu vboda klopa ali brez nje. Bolezen se pokaže povprečno v enem tednu po ugrizu klopa. Najhujša izmed teh bolezni je mrzlica Skalnega gorovja, ki jo prenašajo klopi v ZDA, najpogosteje za njo zbolijo otroci, mlajši od 10 let. Prizadene različne organe (srce, pljuča, ledvice, osrednje živčevje). Pogosti so zapleti, lahko se konča smrtno. Blažji po poteku sta sredozemska mrzlica in afriška klopna mrzlica. Zdravljenje je potrebno začeti čim prej. Žal cepiva ni, preventivni ukrepi so enaki kot pri drugih boleznih, ki jih prenašajo klopi.

Klopi prenašajo tudi **erlihije** in **anaplazme**. Te okužijo bele krvničke, ki posledično propadejo. Bolezen poteka s povišano telesno temperaturo, mrzlico, glavobolom in hudimi bolečinami v mišicah in sklepih. Potek je lahko blag ali pa so hudo prizadeti različni organi, lahko se konča smrtno. Zbolevalo predvsem odrasli, moški pogosteje kot ženske. Cepiva ni. Večina bolnikov spontano ozdravi, hujše oblike se zdravijo z antibiotiki.



## ABC

- A** Zadošča 5 do 10 minut sončenja na dan.
- B** Pretirano izpostavljanje soncu povzroča tudi staranje kože.
- C** Pričakujemo lahko več vročinskih valov in višje temperature.

# Pred soncem v senco

Sonce je vir življenja. Pa tudi vir težav – če ga je preveč ali če ga je premalo. Če se pretirano izpostavimo soncu, ni dobro za zdravje naše kože. Če se premalo, kakor se pogosto zgodi v jesensko-zimskih mesecih, pa nam grozi pomanjkanje vitamina D. Katera je torej tista zdrava mera sončenja danes, smo vprašali **Lino Virnik Kovač, dr. med., specialistko dermatovenerologije. S klimatologinjo mag. Mojco Dolinar** pa smo se pogovarjali o podnebnih spremembah, ki s sabo prinašajo tudi neposredne spremembe v našem vsakdanjem življenju.

Avtorica: **Maja Korošak**

**Lina Virnik Kovač** je potrdila, da sonce zagotovo nima le škodljivih učinkov. »Zaradi sonca je naše počutje boljše in v naši koži se tvori vitamin D, ki pa je zelo pomemben za naše zdravje. Predvsem koristi kostem in mišicam, spodbuja pa tudi naš imunski sistem,« in dodala, da pomanjkanje vitamina D ni nova stvar, saj je v našem podnebnem pasu to prisotno že od nekdaj. »V obdobju od oktobra do marca namreč pri nas sončni žarki niso dovolj močni, da bi se v koži lahko tvorila aktivna oblika vitamina D in na to ne moremo vplivati. V obdobju od marca do oktobra so sončni žarki dovolj močni in pet do deset minut sončenja dva- ali trikrat tedensko, če je izpostavljeno celo telo, zadošča. Če sončimo le roke in noge, je dovolj deset do dvajset minut, dvakrat ali trikrat v tednu.«

In če bi se soncu izpostavljali le toliko, kolikor je potrebno, tudi neželenih učinkov sončenja ne bi bilo. Res pa je, da se vitamin D v našem telesu razgradi v štirinajstih dneh in ga ne moremo »pridelati« na zalogo. Zato je od oktobra do maja priporočljivo jemanje dodatkov vitamina D.

Dr. Virnik Kovač opozarja tudi na to, da kreme z zaščitnim faktorjem onemogočajo tvorbo vitamina D v koži – če smo torej dosledno namazani z zaščitnimi kremami, potem vita-

mina D ne bomo dobili. Katera je torej varna meja sončenja? »Dermatologi ne priporočamo namernega izpostavljanja soncu, predvsem od 10. do 16. ure. V zgodnejših in poznejših urah pa se sončimo po zdravi pameti in se prav tako zaščitimo, bodisi z oblačili bodisi s kremami ali pa ostajamo v senci.«

### Posledice pretiranega sončenja

Pretirano izpostavljanje kože soncu ima lahko tudi hude posledice. Dermatologi v povezavi s tem največ govorijo o kožnem raku, tako melanomskem kot tudi nemelanomskem. »Melanomski rak je zelo nevaren in se pojavlja že pri mlajših ljudeh. Povezan je predvsem z opeklinami v otroštvu, s številom znamenj in s svetlim tipom kože, lahko pa se razvije tudi na soncu neizpostavljenih delih telesa. Nemelanomski rak kože je pogostejši in nastaja neposredno v povezavi s količino izpostavljenosti soncu. Njegov razvoj je počasnejši in je pogostejši pri ljudeh s svetlim tipom kože in pri tistih, ki so veliko na soncu. Običajno raste le na koži in redko metastazira,« razlaga dr. Virnik Kovač.

Naša sogovornica še pove, da izpostavljanje kože soncu izjemno pospešuje njeno staranje. »Z izpostavljanjem soncu se v koži začnejo kronične spremembe celic, ki povzročijo,

da začne propadati kolagen in to se potem odraža na naši koži kot izguba elastičnosti, gubanje in tanjšanje kože. Temu se lahko izognemo, če se pred soncem dobro zaščitimo.«

### Temperature so se zvišale

Že dolgo časa govorimo o podnebnih spremembah in o tem, kako katastrofalno bodo morda vplivale na naš način življenja ter na rastlinstvo in živalstvo sveta. **Mag. Mojca Dolinar**, klimatologinja in vodja sektorja za analizo podnebja na Agenciji RS za okolje, nam je orisala klimatske spremembe pri nas v zadnjih desetletjih. »Kot so pokazale meritve, se je v Sloveniji v zadnjih šestdesetih letih temperatura dvignila že za dve stopinji Celzija. Globalno pa se je od industrijske dobe temperatura dvignila za stopinjo Celzija.« Od kod takšna razlika? »Globalno se temperatura meri tako nad oceani kot nad celinami in seveda se temperatura nad celinami zviša bolj kakor nad morjem. Najbolj pa se ogreva arktični predel. Vendar razlog ogrevanja tam ni ozonska luknja, saj se ta nahaja v višjih plasteh stratosfere. Na podnebne spremembe ima ozon sicer delen vpliv, vendar precej manjši kakor ogljikov dioksid. Če pogledamo srednjo Evropo, ki je nekoliko bolj oddaljena od Atlantskega oceana, so spremembe približno enake kakor v Sloveniji, v Zahodni Evropi pa so neko-

### Pomen vitamina D

Najpomembnejša funkcija vitamina D je vzdrževanje serumske koncentracije kalcija in fosforja s tem, da povečuje njuno absorpcijo v črevesju. Vitamin D vpliva tudi na rast kosti in vezivnih tkiv. Poleg tega prispeva k normalni absorpciji/uporabi kalcija in fosforja, normalni ravni kalcija v krvi, ohranjanju zdravih kosti, delovanju mišic, ohranjanju zdravih zob, delovanju imunskega sistema in ima vlogo pri delitvi celic.

Pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in malčkih povzroča rahitis, pri katerem opazimo odebelitve na hrustancih, deformacije skeleta ter manjšo moč mišic. Izrazito prenizka raven vitamina D pri odraslih vodi do razgradnje kosti. Lahko pride celo do spondanih zlomov kosti. Pomanjkanje prispeva tudi k nastanku osteoporoze v starosti. Zaradi pomanjkanja vitamina D lahko pride tudi do slabše absorpcije kalcija. Pomanjkanje vitamina D povzroča tudi izčrpanost ter bolečine v mišicah in kosteh.

liko nižje. Na spremembe temperature v tistem območju vpliva tudi Zalivski tok, ki slabi in nima več takšnega grelnega učinka, kot ga je imel v preteklosti,« je pojasnila Mojca Dolinar.

### Spremembe v padavinah

Z dviganjem temperature se po besedah naše sogovornice posledično spreminjajo tudi ostali dejavniki podnebja, ki vplivajo na življenje ljudi. »To so najprej padavine. Padavinski cikl se delno spreminja in podatki kažejo, da pri nas pade manj padavin, kakor jih je padlo v začetku šestdesetih let. V zahodnem delu Slovenije so se padavine znižale do 10 %.«

Te spremembe se najbolj občutijo v kmetijstvu, občutimo pa jih tudi v vsakdanjem življenju. »V kmetijstvu se zadnjih petnajst let pogosto soočamo s sušami. Vendar te niso posledica le manjše količine padavin, ampak bolj posledica drugačnega padavinskega režima in večjega izhlapevanja. Opažamo, da se je razmik med posameznimi padavinskimi dogodki podaljšal, zaradi tega tudi večkrat pride do suše. Slovenija še vedno spada med dobro namočene države. Težave pa povzročajo kratkotrajne suše, ki so intenzivne in jih spremlja vročina. Ko padavine padejo, so zelo intenzivne in takšne padavine rastlinam ne pomagajo dosti, ker zemlja takšne količine ne more naenkrat sprejeti. Veliko vode takoj odteče po površini.«

### Vročinski valovi

Tretje so vročinski valovi. »Teh je zaradi dviga temperature več in so intenzivnejši. Rastline pa ne razločujejo med sušnim in vročinskim stresom. Tudi če pri visokih temperaturah zalivamo, rastlinam to ne pomaga kaj dosti, saj jih »ubija« vročina. Na drugi strani imamo poplave. Te se gostijo, saj padavine postajajo sicer redkejše, a zato izdatnejše in intenzivnejše. Toplejši je namreč zrak, več vlage lahko nosi. Zato se pojavljajo močnejše nevihte, ki jih spremljata toča in močan veter, tadva pa povzročata škodo.«

Vse te spremembe posredno vplivajo na življenje ljudi. Katere spremembe pa vplivajo

neposredno? »Najbolj neposredno na ljudi vpliva vročinski stres. Vročinski valovi povzročajo veliko smrtnih žrtev po svetu, več kot na primer poplave. Tudi v Sloveniji smo ugotovili, da se smrtnost ob vročinskih valovih znatno poveča.«

### Ultravijolično sevanje

Kako se je spremenilo ultravijolično sevanje?

»Ultravijolično sevanje se je podobno kot v ostalem svetu povečalo, vendar to ni posledica podnebnih sprememb, ampak tanjšanja ozonske plasti v stratosferi. Ne gre za podnebne spremembe, ampak za učinek plinov, ki uničujejo ozon v stratosferi. Pri tem pa se je kot zelo učinkovit izkazal Montrealski sporazum, s katerim so se države podpisnice leta 1989 zavezale, da bodo zmanjšale izpuste plinov CFC (klor fluorove spojine, potisni plini v pršilih in v hladilnih napravah), ki uničujejo ozonski plašč, in to se je res zgodilo. V zadnjem desetletju tako lahko ugotovljamo, da se ozonski plašč ne tanjša več. Ta protokol je sicer še vedno v veljavi.«

### Treba bo omejiti rabo energije

Sporočilo Montrealskega protokola nas torej lahko navdaja z optimizmom. Druga zgodba pa je verjetno pri omejevanju izpusta toplogrednih plinov, je tako? Mojca Dolinar: »To gre veliko počasneje. Nekaj optimizma vzbuja Pariški sporazum iz leta 2015, počasi prihaja v zavest mednarodne politike, da je treba narediti odločilne korake. Težava pri omejevanju toplogrednih plinov pa je prav v tem, da bi potrebna omejitev prinesla drastične posledice za način življenja, kakor smo ga navajeni. Večina toplogrednih plinov namreč pride v ozračje zaradi naše rabe energije v vseh oblikah: za proizvodnjo električne energije, za transport, za industrijo. Če bi to želeli omejiti, bi morali zelo spremeniti naš način življenja na povsem osebni ravni. Potreben bi bil drugačen potrošniški model, spremeniti bi se morali transport, turizem ... Tehnologija nam do določene mere pomaga pri

tem, da učinkoviteje izrabljamo energijo, in tu je še nekaj rezerv. Poglavitno bi bilo, da bi porabo energije zmanjšali. To pa je boleče vprašanje za politiko, poleg tega je celotna svetovna ekonomija odvisna od rabe fosilnih goriv, ki določajo svetovne center moči.«

### Se nam obeta šest stopinj več?

In kaj se bo zgodilo na našem območju, če ne bomo učinkovito ukrepali na globalni ravni? »Za Slovenijo smo pripravili tri različne scenarije. Eden je tako imenovani scenarij »business as usual«, ki predvideva, da se izpusti toplogrednih plinov ne bi prav nič spremenili. Po tem scenariju se temperatura v Sloveniji do konca stoletja lahko dvigne za dodatnih šest stopinj Celzija in to je zares zelo veliko. Število zelo vročih dni, ko temperatura preseže 30 stopinj Celzija, bi se močno povečalo. Lahko bi jih bilo več kot 90 dni v letu. Za primerjavo: danes ima na primer Ljubljana največje število vročih dni, in sicer okoli 20. Leto 2003 je bilo najbolj vroče leto zadnjih desetletij in takrat se je število vročih dni povzpelo na 50.«

Spremembe bodo tudi glede padavin, a te niso tako linearne. »Kot rečeno, se je obseg padavin nekoliko zmanjšal, do konca stoletja pa bi se količina padavin po omenjenem scenariju povečala, in sicer predvsem zaradi zimskih padavin. Razmik med padavinskimi dogodki bi se še podaljšal in to bi pomenilo, da bi bili posamezni padavinski dogodki še precej izdatnejši, kar pomeni hujše nalive, kot smo jih navajeni. Scenarij predvideva tudi precej manj snega, kot ga imamo zdaj, in to pomeni dvakratno povečanje tveganja za zimske poplave. Dodatno težavo predstavlja tudi to, da je celoten podnebni sistem, sem spada tudi rastlinski pokrov, navajen na snežno odejo, ki je nekakšen naraven zadrževalnik vode. Naše reke imajo snežni režim, kar pomeni, da dobivajo vodo pomladi in zgodaj poleti iz snežne odeje. V prihodnosti pa tega prenosa ne bo več. V rastni dobi bomo tako imeli težave s pomanjkanjem vode.«



## SPREJMI TE OD SONCA LE NAJBOLJŠE

Zaščitite vašo kožo in njen DNK  
pred škodljivimi UV in IR žarki.

**Daylong™**

Swiss engineered sun care 





# Spremembe na koži pri kronični venski bolezni

Kronična venska bolezen (KVB) je opredeljena kot sklop simptomov in znakov, ki nastanejo zaradi povečanega tlaka v povrhnjih in/ali globokih venah spodnjih udov. Povečan tlak v venah je najpogosteje posledica nepravilnega delovanja venskih zaklopk, zaradi česar kri po venah odteka nazaj, kar imenujemo venski refluks. V večini primerov gre za prirojeno slabost venske stene in zaklopk, redkeje pa zaradi krvnega strdka v venah.

Avtorja: **Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije, UKC Maribor** in **Vesna Breznik, dr. med., specialistka dermatovenerologije, UKC Maribor**

Najpogostejše težave, ki jih bolniki s KVB navajajo, so občutek utrujenih in težkih nog ter bolečina in otekanje spodnjih okončin. Bolečina in oteklina se značilno poslabšata pri daljši stoji in sedenju s spuščeni nogami in se izboljšata med hojo in z dvigom okončin. Bolniki nemalokrat navajajo tudi krče v golenjih mišicah, po katerih so krčne žile pravzaprav tudi dobile ime.

Znaki na koži obsegajo širok spekter sprememb od nenevarnih teleangiektazij do venske golenje razjede, ki je najtežja stopnja KVB. Bolezenske spremembe pri venski bolezni razvrstimo v sedem razredov C0–C6, pri

čemer je **C0 brez vidnih ali tipljivih znakov venske bolezni**.

## C1: teleangiektazije in mrežaste vene

Teleangiektazije so razširjene, pajkasto ali metličasto oblikovane vene, premera manj kot en milimeter. Tukaj so prizadete drobne

zbirne vene v koži in podkožju. Mrežaste vene so modrikaste, zavite podkožne vene, ki imajo premer manj kot tri milimetre in nakazujejo prizadetost stranskih vej debelih ven goleni – velike in male vene safene. Pogosto so prisotne v predelu okrog gležnjev in veljajo za opozorilni znak bolj napredovale venske bolezni.



C1: Pajkaste drobne vene na stegnu



C1: Metličaste vene na stegnu in goleni



C2: Varice na desnioleni in stegno brez otekline



C4a: Značilno rjavkasto obarvane narti in znaki kroničnega ekcema zaradi otekanja



C3: Varice z oteklino goleni in stegna



C4a: Sveže vnetje kože goleni z rdečino in mrežaste vene v predelu gležnja

### C2: varice

Varice so razširjene in zavite podkožne vene s premerom več kot 3 milimetre. V tem primeru sta spremenjeni glavni zbirni veni goleni – velika in mala safena.

### C3: oteklina

Oteklina pomeni presežek tekočine v koži in podkožnih tkivih in jo lahko s pritiskom prsta na kožo iztisnemo. Venske otekline se po navadi pojavljajo v predelu gležnjev, lahko pa zajamejo tudi stopalo in goleni. V tem stadiju govorimo že o venskem popuščanju. Za oteklino je sprva značilno, da čez noč uplahne, vendar v primeru, da je ne zdravimo, lahko postane stalna.

### C4a: akutne kožne spremembe (hiperpigmentacije in ekcem)

Hiperpigmentacija je rjavkasto obarvanje kože, ki je posledica prestopa rdečih krvničk skozi žilno steno ven in kopičenja v koži zaradi povišanega tlaka v venah. Značilno se pojavljajo na spodnji polovici goleni.



C4b: Bele atrofije na sprednji strani goleni s hiperpigmentacijami

Ekcem je vnetje kože, ki se kaže z rdečino, lahko tudi z mehurčki in rosenjem, kasneje pa je prisotno luščenje. Pogost je srbež. Včasih je lahko zelo podoben bakterijskemu vnetju kože – celulitisu.

### C4b: kronične kožne spremembe (bele atrofije, lipodermatoskleroza)

Lipodermatoskleroza nastane zaradi dlje časa trajajočega vnetja, ki vodi v brazgotinjenje kože in podkožja. Koža je v tem primeru na otip čvrsta in goleni dobi značilno obliko narobe obrnjene šampanjske steklenice. Lipodermatoskleroza je praviloma boleča in je pomemben napovednik grozeče golenje razjede. Bele atrofije imajo značilen videz belkastih plošč, v katerih presevajo drobne rdeče žilice. Bele atrofije in lipodermatoskleroza sta pokazatelja napredovanja venskega popuščanja.

### C5: kožne spremembe, opisane pri razredu 4, in zaceljena venska razjeda

#### C6: aktivna venska razjeda

Venska razjeda običajno nastane v predelu notranjega gležnja. Robovi so nepravilno oblikovani, dno razjede je rdeče barve in vlažno. Lahko je pokrita s slojem odmrlega tkiva in je rumene barve. Na rani se neredko pričnejo razmnoževati bakterije, kar lahko vodi do okužbe same rane ali širjenja okužbe v okolico v smislu bakterijskega vnetja kože in podkožja (šena, celulitisa). Ponavljajoče se okužbe vodijo do izrazitejšega otekanja, kar dodatno poslabša klinično sliko venske bolezni, s čimer je tudi zdravljenje zahtevnejše.

#### Kako venska bolezen napreduje?

Potek bolezni je med bolniki zelo različen in je nepredvidljiv. Na nekatere dejavnike, ki so povezani z napredovanjem bolezni, ne moremo vplivati – npr. krčne žile v družini, sta-



C6: Aktivna golenja razjeda z rjavkastim obarvanjem kože v okolici in mrežastimi venami pod gležnjem



C5: Zaceljena razjeda z belkasto, zvezdasto oblikovano brazgotino. Goleni je oblikovana kot narobe obrnjena šampanjska steklenica – lipodermatoskleroza. Foto: osebni arhiv Alena Jovića, dr. med.

ranje in ženski spol (pogosteje zbolevajo ženske). Bolniki pa lahko sami pripomorejo k upočasnitvi bolezni tako, da vzdržujejo primerno telesno maso, prenehajo s kajenjem in so telesno dejavni. Pomemben dejavnik za napredovanje KVB so tudi nosečnosti.

### Zdravljenje

Cilj zdravljenja je izboljšanje simptomov, preprečevanje napredovanja bolezni in pospeševanje celjenja golenje razjede, če je ta že prisotna.

Temeljno zdravljenje KVB je zunanja kompresija z elastičnimi povoji in kompresijskimi nogavicami. Deluje tako, da z izvajanjem pritiska na kožo in mišice goleni izprazni povrhnje vene in manjša tlak v njih, izboljša vrnitev venske krvi in izboljša delovanje mišične črpalke goleni, s čimer se zmanjša venska hipertenzija kot osnovni vzrok bolezni. Priporočljiva je tudi uporaba venoaktivnih zdravil, predvsem iz skupine flavonoidov. Zavedati se je treba, da nobeni drugi ukrepi, kot so fizikalne terapije, limfne drenaže in flavonoidi, ne

morejo nadomestiti kompresijskega zdravljenja.

Pri sklerozacijskem zdravljenju v veno z injekcijsko brizgo vbrizgamo tekoče sredstvo ali peno, ki zlepi žilo in sledi vnetna reakcija, ki žilno steno spremeni v trdo brazgotino. Pri sodobnem znotrajžilnem zdravljenju pod kontrolo ultrazvoka vstopimo v veno in z različnimi viri energije (laser, radiofrekvenčni valovi, para itd.) segrejemo vensko steno, kar prav tako povzroči zabrazgotinjenje vene. Pri klasičnih kirurških tehnikah obolelo veno v celoti odstranimo. KVB zdravijo dermatologi flebologi in žilni kirurgi.

Kronična venska bolezen je zelo pogosta, napredujoča bolezen in je lahko povezana z resnimi zapleti. Pomembno je, da jo pravočasno prepoznamo in tudi zdravimo. Za opredelitev stopnje venske prizadetosti sta pomembna dober klinični pregled bolnika in ultrazvočna preiskava ven. Na voljo imamo številne možnosti zdravljenja, vendar osnovo predstavlja kompresijsko zdravljenje z elastičnimi povoji in kompresijskimi nogavicami.

Foto: osebni arhiv avtorjev

SIGVARIS

**Medicinske kompresijske in preventivne nogavice SIGVARIS, dokazano učinkovite proti krčnim žilam in otekanju nog, pri globoki venski trombozi in limfedemu.**



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

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

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

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na [www.diafit.si](http://www.diafit.si).



## ABC

- A** Pomembno je zaužiti obroke, s katerimi pokrijemo svoje dnevne potrebe po energiji in hranilih.
- B** Naučimo se prisluhni telesu ter izločiti živila, ki nam povzročajo težave.
- C** Pri težavah pomaga vodenje prehranskega dnevnika.



# Jejmo. Vendar po pameti!



Katja Simić, dipl. dietetičarka

**Koliko obrokov na dan je najbolj zdravo za želodec in prebavila nasploh? Kaj se dogaja v prebavilih, če se prehranjujemo po obrokih, in kaj, kadar morajo »nenehno delati«? Ali je res, da mora tudi želodec »počivati«? Takšna in podobna vprašanja v zvezi s prehrano, ki je dobra in zdrava za želodec, smo naslovili na **Katjo Simić, dipl. dietetičarko**.**

Avtorica: **Maja Korošak**

»Splošnega odgovora na to preprosto ni,« je za začetek povedala naša sogovornica, »saj je različno od posameznika do posameznika. Večini se priporoča uživanje petih obrokov na dan. S tako razporeditvijo lahko zaužijemo vso potrebno energijo in hranila ter obenem ne pojemo prevelikega volumna hrane, ki bi nam 'obtežil' želodec in predstavljal količino, ki bi povzročala nelagodje.« Kaj se torej zgodi, če preobremenimo želodec? »Prenapolnjen želodec lahko predstavlja prevelik pritisk na zapi-ralko, ki loči želodec od požiralnika. Ta potem ne tesni dovolj dobro in zato prihaja do pekočega občutka, saj kislina iz želodca uhaja v požiralnik,« razlaga naša sogovornica in dodaja, da otroci, starejši in bolni posamezniki lahko zaužijejo več kot pet dnevni obrokov,

ki pa so ustrezno manjši. Katja Simić še poudari, da je pomembno zaužiti obroke, s katerimi pokrijemo naše dnevne potrebe – po energiji in vseh hranilih (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, prehranska vlaknina, vitamini, minerali, tekočina). Če imamo življenjski slog, ki nam onemogoča tako pogosto hranjenje, lahko pojemo tudi štiri dnevne obroke. Z le tremi obroki pa bomo težko dobili vso potrebno energijo, sploh če so naše energijske potrebe velike (na primer aktivni moški).

Kaj se dogaja v prebavilih, ko sprejemo hrano? »V želodcu je kislota okolje. Vanj iz požiralnika dobimo hrano, ki se tu zmeša s prebavnimi encimi iz trebušne slinavke in žolčnimi sokovi. Tako okolje hrano pomaga presnoviti – razbiti na manjše delce, ki se potem skozi prebavila absorbirajo v kri in po njej potujejo do vseh tkiv v našem telesu. Kot



**medex**

## psylliumMg

- ✓ VLAKNINE Z MAGNEZIJEM IN PROPOLISOM
- ✓ PRAKTIČNO PAKIRANJE IN ENOSTAVNA UPORABA
- ✓ S SLADILOM STEVIA, BREZ DODANIH SLADKORJEV
- ✓ TUDI ZA OTROKE, NOSEČNICE IN DOJEČE MATERE



*Dobro počutje se začne pri dobri prebavi.*



sem že povedala, je hranila najbolje v organizem dovajati v ustaljenem ritmu, približno na tri ure. V glavnih obrokih (zajtrk, kosilo, večerja) več, z malicami manj. Tak način prehranjevanja večina teles dobro sprejme. Prevelika količina hrane naenkrat nas lahko uspava, premajhna pa nam ne prinese dovolj šne količine energije za opravljanje vseh dnevnih obveznosti.«

### Postenje? Ne.

Ali je občasno postenje zdravo za želodec in prebavila ali ne? Katja Simič: »Postenje stroka odklanja. Zakaj? Naloga prebavil je, da hrano prebavljajo. Seveda jih ne gre dnevno preobremenjevati, kot to naredimo ob posebnih priložnostih, na primer ob praznikih. Hrano pa potrebujejo. Vendar ne le mi sami, hrano, ki jo zaužijemo, potrebujejo tudi mikroorganizmi, ki naseljujejo prebavno cev (predvsem debelo črevo). To so dobri mikroorganizmi, ki pomagajo našemu imunskemu sistemu ter pri prebavljanju hrane. Če se torej postimo, stradamo tudi njih. V črevesju se lahko namnožijo manj koristni mikroorganizmi, kar poruši ravnovesje v našem črevesju. Čeprav se ne ukvarjam s klinično dietetiko, se še dobro spomnim, da so nas na fakulteti opozarjali, naj bolniki po operaciji prebavil dobijo kar se da hitro pravo hrano. Bolniki, ki dobijo pravo hrano, namreč okrevali hitreje kot tisti, ki hranila dobivajo z infuzijo v žilo. Prebavna cev naj torej prebavlja. Jejmo. Vendar jejmo pametno!«

### Prisluhnimo telesu

Določena hrana nam povzroča težave pri prebavljanju (peče nas zgaga, napenja nas, po črevesju se preganjajo vetrovi in občutimo bolečine v želodcu). Kako izbrati pravo prehrano, da teh težav ne bomo občutili? »To je odvisno od posameznika do posameznika. Naučiti se moramo opazovati in prisluhniti telesu ter izločiti živila, ki so za nas neustrezna ali nam povzročajo težave. Lahko je določeno živilo sprejemljivo v določeni

količini, v preveliki pa nam nagaja. Tako je na primer z mlekom pri ljudeh, ki imajo laktozno intoleranco: od količine encima za presnovo laktoze, ki ga posameznik proizvaja, je odvisno, koliko laktoze lahko zaužije brez težav. Lahko pa je za naše težave kriv način priprave hrane. Tako nam na primer surovo živilo ne bi povzročilo težav, pečeno (z veliko olja) pa: surova bučka je za nekoga lahko prebavljiva, ocvrta v olju pa ne. Težave z ocvrto hrano imajo predvsem ljudje z žolčnimi kamni. Lahko pa je tudi nasprotno: problematično je surovo živilo, kuhano pa telo sprejme (na primer premalo toplotno obdelane stročnice ali živila z veliko vlaknin). Včasih so težave v kombiniranju in nam samostojno živilo ne povzroči težav, kombinirano z drugim živilom pa. Ali pa je težava v začimbi, ki smo jo uporabili (nekaterim težave povzroča česen), ali pa aditivi v hrani.

Zgago velikokrat povzroči prevelika količina hrane, prehitro zaužita in slabo zgrizena hrana. Zgaga nas peče tudi zaradi tega, če smo se po obroku ulegli – kislina tako lažje uhaja v požiralnik. Zgaga lahko nagaja tudi, ko smo v stresu, in to nima povezave s hrano. Napenjanje nas prehranske vlaknine, ki za naše telo predstavljajo neprebavljivi del hrane, še kako radi pa jih imajo naši mikroorganizmi. Če teh v naših prebavilih ni dovolj, lahko hrana tam obleži in zavre ter povzroča pline. Za bolečine v želodcu so lahko vzrok seveda tudi razjede ali žolčni kamni. V tem primeru je potreben zdravniški pregled in postavitve diagnoze ter zdravljenje.«

Včasih je želodec občutljiv in boli ter peče po obrokih. Kakšna hrana je priporočljiva v takšnem primeru in kakšni se je treba izogibati? »V grobem lahko rečemo, da je hrana, ki se jo uživa v primeru bolečin, lahko prebavljiva, prekuhana, malo začinjena in pripravljena iz osnovnih živil. In nasprotno – izogibamo se premastni, vlakninski, predelani ali polpripravljeni ter preveč začinjeni hrani in alkoholu. Najprej pa

je treba ugotoviti, zakaj do bolečin sploh prihaja. Le zdravnik nam lahko na podlagi gastrokopskega pregleda pove, ali je prišlo do razjede.«

### Slabosti na potovanju

Poletje, potovanja in ... slabost, zaprtje – koliko na to vpliva spremenjena prehrana? Katja Simič: »Odgovor je v črevesni mikroflori. Na svetu je ogromno mikroorganizmov in aktivno sodelujejo pri prebavljanju hrane, ki jo vnesemo v telo. Naseljujejo nas mikroorganizmi, značilni za določeno okolje. Ko okolje zamenjamo, začnemo vnašati hrano in pijačo (vodo), ki je naša flora ni vajena. In takrat pride do težav, povezanih s prebavo, ki običajno niso dolgotrajne. V teh primerih uživamo več fermentiranih izdelkov (kefir, kislilo mleko, jogurt) in sveže zelenjave ter sadja, s tem telesu pomagamo v prehodu na drugačno prehrano. Drugače pa je pri potovanjih v kraje, kjer higiena ni na tako visoki ravni, kot je na primer pri nas, in so težava tudi patogeni mikroorganizmi in okužbe,« pojasnjuje naša sogovornica in svetuje, naj na potovanjih ne uživamo vode iz pipe, ledu v pijači in se izogibamo svežim ter netermično obdelanim živilom. »Zlasti živilom živalskega izvora. Prvih nekaj dni smo še nekoliko previdnejši: lahko naredimo preventivno kuro s probiotiki. Živila pa vedno dobro operemo (najbolje z ustekleničeno vodo) ter zelo dobro in temeljito speremo tudi svoje roke.«

Katja Simič za konec ponovno poudarja, da so težave s prebavljanjem hrane velikokrat zelo individualne in tudi raziskovanje hrane, ki bo ugodno vplivala na naše počutje, je individualno. »Pomaga vodenje prehranskega dnevnika, kamor zapisujemo obroke, ki smo jih pojedli (tudi količinsko!), in počutje po njih. Če opazimo vzorec, potem ga lahko pripišemo hrani. Če pa se težave pojavljajo zelo nepovezano, je treba raziskovati naprej. Stres ali kajenje, na primer, sta lahko dejavnika, ki povzročata težave s prebavili.«

## Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!



# Lacta NON

### Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

# Bolečine v mišicah in sklepih

Športne poškodbe in bolečine v mišicah ali sklepih močno vplivajo na življenje posameznika. So zelo omejujoče in otežujejo vsakdanje, tudi povsem nezahtevne aktivnosti, zelo pogosto pa vplivajo tudi na kakovost spanca in posledično slabšajo kvaliteto življenja.

Pri samozdravljenju teh težav je v prosti prodaji na voljo mnogo izdelkov, ki se med sabo razlikujejo po načinu aplikacije:

- klasični izdelki, ki jih moramo zaužiti (tablete in kapsule),
- izdelki za lokalno uporabo (geli, kreme in obliži).

Zagotovo so klasični izdelki v obliki tablet in kapsul še vedno najpogostejša izbira pacientov, zadnje čase pa vse več pacientov prepoznava prednosti izdelkov za lokalno uporabo, ki jih nanesemo na boleče mesto.

Ti izdelki se med sabo razlikujejo v sestavi zdravilnih učinkovin. Tako poznamo izdelke, ki vsebujejo narav-

ne učinkovine (npr. izvleček arnike, različna eterična olja v kombinaciji s kafro ali mentolom), ter tiste, ki vsebujejo zdravilne učinkovine s protibolečinskim ter protivnetnim učinkom; slednje se lahko uporabljajo tudi za blaženje športnih poškodb, bolečin v mišicah, osteoartroze ter drugih močnejših bolečin (npr. ibuprofen in diklofenak).

Dokazano je, da ima uporaba zdravil za lokalno uporabo mnogo prednosti. Ta zdravila prehajajo v kri v dosti manjši meri, kar pomeni, da imajo manj neželenih učinkov na prebavila, srčno-žilni sistem ter ledvice. To je še posebej zaželeno pri bolnikih, ki sočasno jemljejo več zdravil, saj na takšen način zmanjšamo tveganja za morebitne neželene interakcije med zdravili.

Največja težava pri večini krem in gelov je, da njihov učinek po nekaj urah popusti, zato jih je za neprekinjen učinek treba nanašati pogosto, to pa velikokrat ni praktično. Zdravilni obliži na bolečem mestu

učinkujejo od 12 do 24 ur, zato je njihova uporaba precej lažja.

Obliži so gladki in se ne drgnejo ob oblačila, zato jih med nošenjem ne boste čutili. Prav tako ni potrebno čakati, da se vpijejo in posušijo, preden se lahko oblečete, kot je to potrebno pri kremah in gelih. Preprosto jih nalepite na boleče mesto in nadaljujete lahko z vašim delom. V primeru športnih poškodb je preko obližev mogoče tudi hlajenje. Pomembno je le, da se obliži nalepijo na nepoškodovano kožo in da se jih ne zmoči, saj to lahko vpliva na njihovo lepljenje.

Trajanje samozdravljenja bolečin v mišicah in bolečin, ki so posledica športnih poškodb, je omejeno na nekaj dni, tekom katerih se mora pojaviti izboljšanje. Če samozdravljenje v petih do sedmih dneh ni učinkovito, je potreben obisk zdravnika, ki bo ovrednotil bolečino ter predpisal nadaljnjo terapijo.

*Andraž Počič, mag. farm.*

# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

**Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za ...**

**Enostavno gibanje**



**Športne aktivnosti**

Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.



Lokalno lajšanje (do največ 7 dni) bolečin pri akutnih nategih, zvinih ali udarninah okončin, ki so posledica topih poškodb (npr. športnih poškodb).

Odmerjanje in način uporabe

En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer

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



# Nenadna potreba po odvajanju vode

Junij je mesec urinske inkontinence, težave, ki pesti mnogo ljudi, in sicer ni življenjsko ogrožajoča, je pa neugodna nevšečnost, ki lahko močno zaznamuje posameznika. Običajno zdrav človek sicer med uriniranjem izloči do dva litra urina dnevno. Urinira običajno šest- do osemkrat, vsakič po 300 do 500 mililitrov. Ponoči ne hodi na stranišče oziroma največ enkrat. Nehotnega uhajanja urina pri zdravem mehurju ni. Poznamo pa stresno ali urgentno ali mešano urinsko inkontinenco. Podrobnosti nam je orisala **Maruša Habjan, dr. med., spec. ginekologije in porodništva.**

Avtorica: **Katja Štucin**

**Urgentna urinska inkontinenca je eden od simptomov prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Nam lahko podrobneje pojasnite, kdaj govorimo o njej? Uvodoma sicer izpostavljam tri vrste urinske inkontinence. Kakšna je razlika med njimi, kaj je stresna, kaj urgentna in kaj mešana inkontinenca?**

Urinsko inkontinenco oziroma nehoteno uhajanje urina v grobem delimo na dve obliki – stresno in urgentno. Stresna inkontinenca je posledica oslabelega ali poškodovanega tkiva medeničnega dna in trebušne stene, zaradi česar ob dvigu pritiska v trebušni votlini, ob kašlju, kihanju, napenjanju ali telesnem naporu pride do uhajanja urina. Urgentna inkontinenca pa je bolezen živčevja oziroma odzivnosti mehurja na dražljaje. Pri urgentni inkontinenci je značilna nenadna potreba po odvajanju urina, kar po domače pomeni, da moraš na vodo »takoji, ko te prime«, hkrati je odvajanje vode precej pogosto (več kot osemkrat dnevno), značilna pa je tudi potreba po odvajanju vode ponoči. O mešani urinski inkontinenci govorimo, ko gre za kombinacijo obeh prej naštetih oblik.

**Kakšni so lahko razlogi, da do urinske inkontinence sploh pride? Zakaj in kako nastane?**

Vzrok za stresno uhajanje vode je poškodba ali slabost podpornega sistema spodnjih sečil.

Najpogostejši vzroki so porod, telesni napor ob slabi kakovosti globokih trebušnih mišic in mišic medeničnega dna. Pri urgentni inkontinenci pa je lahko vzrok bolezen centralnega živčevja (npr. multipla skleroza). Lahko pa je iz neznanega vzroka spremenjeno uravnavanje delovanje sečnega mehurja, in sicer tako, da se mehur začne krčiti, še preden se napolni, zato ženske s to težavo običajno odvajajo manjše količine urina, ko gredo na vodo.

**Se pogostost urinske inkontinence spreminja glede na spol in starost? Kako zgovorna je statistika?**

V Sloveniji naj bi imelo inkontinenco 13,6 % žensk. Statistični podatki kažejo, da je v Sloveniji 49,5 % žensk, ki so stare več kot 65 let, tako hudo inkontinentnih, da potrebujejo zdravljenje. V reproduktivnem obdobju je inkontinentnih od 5 do 15 % žensk. Prevalenca urinske inkontinence pa seveda narašča s starostjo in dosega 31 % pri ženskah starostne skupine od 45 do 50 let in 56 % pri ženskah po 70. letu starosti. Zagotovo pa ne moremo trditi, da je uhajanje vode le težava starejših.

**Katere negativne posledice prinaša ta težava posamezniku? Je res, da lahko govorimo o popolni izolaciji nekoga, ki se spo-**

## ABC

**A** Trening mišic medeničnega dna in nasploh redna telesna vadba sta glavna preventivna ukrepa za pojavnost urinske inkontinence.

**B** Statistični podatki kažejo, da je v Sloveniji 49,5 % žensk, ki so stare več kot 65 let, tako hudo inkontinentnih, da potrebujejo zdravljenje.

**C** O uhajanju vode se vedno več govori, tako da ta tema ni več tak tabu, kot je bila nekoč.

**pada z urinsko inkontinenco, še več, celo o depresiji?**

O uhajanju vode se vedno več govori, tako da ta tema ni več tak tabu, kot je bila nekoč. Še vedno pa nekatere ženske težko spregovorijo o teh težavah in je zato treba o težavah z uhajanjem vode vprašati vsako žensko, ki pride na preventivni ginekološki pregled. Prav tako je treba poudariti, da je večina težav z uhajanjem vode dobro ozdravljiva in pa predpisovanje predlog za uhajanje vode skrajni ukrep, ko vse drugo odpove. Če se z žensko, ki ima težave z uhajanjem vode, pogovorimo in ji predstavimo možne rešitve, jo hitro rešimo izolacije in negativnih misli.

**Pa vendarle lahko rečemo, da ta simptom prekomerno aktivnega sečnega mehurja dejansko zelo vpliva na kakovost življenja, kajne?**

Simptom prekomerno aktivnega sečnega mehurja (PASM) je na neki način predstopnja urgentne inkontinence. Bolnice s to težavo imajo urgenco – nenadno potrebo po odvajanju vode, frekvenco na vodo – hodijo več kot osemkrat dnevno in tudi ponoči. Voda jim ne uhaja, torej še pridejo pravočasno do stranišča. Vpliv na kakovost življenja je velik, saj ves čas razmišljajo, kje bodo lahko šle na

Hoteno »stiskanje« mišic medeničnega dna je srce fizioterapevtske obravnave urinske inkontinence, priporoča pa se tudi pri drugih stanjih, ki so posledica nepravilnega ali slabšega delovanja medeničnega dna in tudi nepravilnosti polnjenja in praznjenja sečnega mehurja. Samo močne mišice medeničnega dna lahko zagotovijo ustrezno podporo medenic. Če hočemo doseči dobre rezultate, se mora vadba izvajati pravilno, samostojno ali v kombinaciji z drugimi metodami in tehnikami. Vaje za krepitev mišic medeničnega dna je treba delati redno, dolgotrajno, v miru in zbrano. Ne moremo jih izvajati kar mimogrede. Dandanes strokovnjaki priporočajo, da se vaje dnevno izvajajo v treh nizih, vsakič po 10. Začeti je treba z lažjimi, počasnimi stiski mišic medeničnega dna, s trajanjem 6 do 8 sekund, čemur mora slediti enako dolg odmor. Najbolje jih je izvajati vsak dan, priporočeno je vsaj 3- do 4-krat na teden. Vaje se izvaja v različnih položajih, ne zgolj v enem, po določenem času se počasne stiske nadgradi še z dodatnimi hitrimi. Za doseg prvih rezultatov mora vadba trajati vsaj 20 tednov in je najbolje, da postane del vsakodnevne telesne vadbe posameznice. Ženska se mora naučiti, kako pravilno krčiti mišice medeničnega dna in v nadaljevanju vaje tudi nujno pravilno izvajati, za kar je priporočljiv nadzor ustreznega strokovnjaka, terapevta.

## IMATE TEŽAVE ZARADI:

- Uhajanja urina
- Urgentne inkontinence
- Stresne inkontinence
- Črevesnih težav
- Navajanja na kahlčo pri otrocih

## REŠITEV ZA VAS!

**UnderWunder®**  
Special Underwear. Feel good. Feel safe.

## ELEGANTNO, PRALNO INKONTINEČNO SPODNJE PERILO

IDEALNO ZA ČEZ DAN,  
MED VADBO, V ŠOLI ALI SLUŽBI



UnderWunder® je elegantno, modno, vpojno in pralno spodnje perilo, ki se uporablja ob prvih znakih inkontinence. Vpojna plast absorbira tekočino (urin ali tekoče blato) in prepreči neprijetne vonjave.

Perilo je visoke kakovosti, izdelano iz 95% kakovostnega bombaža, ki mu je dodano 5% elastena in se odlično prilaga telesu. Lahko se normalno pere v pralnem stroju in dovoljena je uporaba sušilnega stroja.

www.urifoon.si  
TEL.: 031 659 040

vodo in s tem si v bistvu škodujejo, saj je začetno zdravljenje, ki mu rečemo trening mehurja (to niso vaje po Keglu) ravno v tem, da poskušajo podaljševati interval od takrat, ko začutijo potrebo po odvajanju vode, do takrat, ko dejansko gredo na vodo. Treba je spremeniti navade, kar je vedno težko.

**Kako poteka zdravljenje oziroma ali se lahko te težave res popolnoma v celoti znebimo? Kako si lahko pomagamo? Obstaja več načinov?**

Že prej sem omenila trening mehurja, ki poleg opisanega vključuje še opustitev kajenja in pitja alkohola ter izogibanje zelo začinjeno hrani, gaziranim pijačam in agrumom. Nikakor naj se ženske ne izogibajo pitju tekočine, zato da bi manj odvajale. Omejitev pitja tekočin velja le kako uro pred spanjem, da bo bolj mirna noč. To je začeten pristop pri PASM in urgentnem uhajanju vode. Če smo s treningom mehurja neuspešni, se lahko poslužimo fizioterapevtskih metod z elektrostimulacijo ali magnetnim stolom, a sta ti dve metodi predvsem v odročnih krajih zelo slabo dostopni. Zato je običajno naslednji korak zdravljenje z zdravili, ki so zelo učinkovita, je pa potrebno dolgotrajno jemanje.

**Zdaj govorite o PASM, kako pa poteka zdravljenje stresne urinske inkontinence?**

Pri stresni urinski inkontinenci je zdravljenje drugačno, saj je vzrok boleznini drugačen. Pri mlajših bolnicah, predvsem tistih, ki se jim težave pojavijo med nosečnostjo ali po porodu, je redna telesna vadba za krepitev mišic medeničnega dna in globokih trebušnih mišic običajno popolnoma učinkovita. Nekatere potrebujejo dodatno pomoč fizioterapevta in morda še elektrostimulacijo oziroma terapijo z magnetnim stolom. V veliko pomoč pri učinkovitosti odpravljanja težav z uhajanjem vode po porodu je tudi normalizacija telesne teže. Če trening mišic ni učinkovit, se poslužimo kirurškega zdravljenja. Danes uporabljamo predvsem male polipropilenske mrežice, ki jih lahko v lokalni anesteziji namestimo med sečnico in sprednjo steno nožnice in s tem odpravimo težavo. Ta način zdravljenja je zelo učinkovit. Če je zdravljenje neuspešno, obstaja še nekaj bolj specifičnih načinov zdravljenja tako prvega kot drugega tipa uhajanja vode. In šele ko vse to odpove, je na mestu predpis inkontinenčnih predlog ali vložkov.

**Kako uspešni oziroma učinkoviti so opisani načini zdravljenja?**

Učinkovitost terapije je predvsem pri treningu mehurja in treningu mišic medeničnega dna odvisna predvsem od vestnosti bolnic. Danes vse preveč bolnikov želi rezultat takoj, še najbolj bi bilo brez vsakega napora. Pa žal ne gre vedno tako. Treba se je držati navodil in vztrajati. Pri mlajših bolnicah je učinkovitost konservativne terapije skoraj 70-odstotna. Učinkovitost kirurške terapije je odvisna od primerne izbora bolnic, ki so za operacijo primerne, dobre kirurške tehnike in upoštevanja navodil za pooperativno oskrbo. Učinkovitost operacije za mrežico je približno 90-odstotna. Tudi kirurško zdravljenje je bistveno manj uspešno pri žen-

skah s prekomerno telesno težo kot pri tistih, ki skrbijo za redno telesno vadbo.

**Morda bi bilo najbolje spregovoriti še o preventivi. Lahko sami vplivamo na pojavnost te tegobe? Kako moramo ravnati, da do urinske inkontinence sploh ne pride?**

Raziskave so pokazale, da redna telesa dejavnost pri starejših ženskah zmanjša pojavnost uhajanja vode za 20 do 25 %. Trening mišic medeničnega dna in nasploh redna telesna vadba sta glavna preventivna ukrepa.

**Za konec velja še enkrat več izpostaviti, da gre za pogosto težavo, tako da posameznik, ki trpi zaradi posledic urinske inkontinence, nikakor ni sam. Prav je, da obišče zdravnika. Je čas odločilen, je potrebno, da se po pomoč odpravi čim prej?**

Pomembno je seznaniti s to težavo že dekleta, da jim že ob prvih ginekoloških pregledih povemo, kaj so dejavniki, ki bi lahko pripeljali do težav z uhajanjem vode. Da poudarimo skrb za zdravo telo in telesno kondicijo ter da vedo, kaj so tisti znaki, pri katerih je treba poiskati pomoč. Prej ko začnemo z ukrepi, bolj učinkovita bosta preventiva in zdravljenje.

## Kdo vam lahko pomaga?

### Lasersko zdravljenje v Zd LAŠKO

Tel.: 03 734 36 612,  
disp.zene@zd-lasko.si

Nudimo vam zdravljenje: stresne urinske inkontinence, cistokele in rektokele, atrofije nožnice, pomlajevanje nožnice.

### Zdravstveni zavod ŠTRUMBELJ

Ljubljana – Dravljje  
Tel.: 040 203 997, www.zzz-strumbelj.si

Zdravljenje uhajanja urina, celostna obravnava medeničnega dna, funkcionalna magnetna stimulacija, radiofrekvenčna terapija

### ALFAESTETICA, Domžale

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag. Poseg opravlja Maja Merkun, dr. med., spec. gin in porodništva.

### ZDRAVJE VSEM

Draga 50, 1000 Ljubljana  
Tel.: 031 774 056, info@zdravjevsem.si  
www.zdravjevsem.si

Terapija TPM predstavlja učinkovito, avtomatizirano in neinvazivno obliko zdravljenja vseh oblik inkontinence, ki je primerna za oba spola, v vseh starostnih obdobjih.



# Teško sedite?....

## Imate težave z uriniranjem?



## VEDITE, DA NISTE EDINI!

**OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.<sup>1,2</sup>**

- Ali pogosto občutite nenadno potrebo/nujo po praznjenju mehurja, ko nemudoma morate na stranišče?
- Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?
- Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?
- Se ponoči zbudite več kot enkrat, ker morate na stranišče?

**OBSTAJA REŠITEV ZATO NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!**

**NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.**

V kolikor imate težave z uriniranjem, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije. Lokalni kontakt za specifična vprašanja o zdravih družbe Astellas: [medinfo.see@astellas.com](mailto:medinfo.see@astellas.com)

**Literatura:** 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2001;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.

## ABC

- A** Poglavitni simptom bolezni je občutek suhosti oči in ust.
- B** Pri več kot tretjini bolnikov se razvijejo tudi zunajžlezni znaki bolezni.
- C** Za zdravljenje Sjögrenovega sindroma žal ni na voljo specifičnih zdravil.

# Sjögrenov sindrom je večinoma bolezen žensk



Dean Sinožič, dr. med., spec. revmatologije

**Sjögrenov sindrom je kronična sistemska avtoimunska vnetna bolezen, za katero je značilna predvsem prizadetost žlez z zunanjim izločanjem, ki vodi v njihovo moteno delovanje. Velja kot tretja najpogostejša vnetna revmatična bolezen. Navadno se pojavlja med 40. in 50. letom življenja. Devetkrat pogosteje zbolijo ženske.**

Avtorica: **Maja Korošak**

**Dean Sinožič, dr. med., spec. revmatologije**, je povedal, da so pri Sjögrenovem sindromu običajno prizadete solzne žleze in žleze slinavke, zato sta poglavita simptoma boleznine občutek suhosti oči in ust. Kako se to kaže? »Bolnik občuti podobno, kot bi imel tujek ali pesek v očeh oziroma pekoče zaznave v obeh očeh. Suhost ust pa se kaže s pomanjkanjem sline, zaradi tega ima bolnik težave pri uživanju formirane hrane (meso, kruh, suhomesnati izdelki), ter z občutkom težjega požiranja sline.

Jezik sčasoma postane razbrazdan, podoben krokodilji koži, zaradi pomanjkanja sline so bolniki bolj dovzetni za razvoj kariesa (zobna gniloba), pogosto tožijo tudi o spremembi okusa. Zaradi vnetja žlez v velikih dihalnih poteh se pojavi suh, dražeč kašelj, hripavost in pogostejše okužbe dihal. Suha in srbeča koža (kseroza) je posledica motnje v delovanju žlez lojnic. Pri bolnicah se pogosto pojavi še suha nožnica, kar je razlog za boleče spolne odnose in pogostejše glivične okužbe,« še pojasni dr. Sinožič.

### Skrivnostno ozadje

Vzrok bolezni ni znan oziroma ni v celoti pojasnjen. Dean Sinožič: »Gre za izjemno kompleksno ozadje številnih mehanizmov, ki nazadnje vodijo k bolezni. Vemo pa, da so za nastanek bolezni pomembni genetično ozadje, motnje v delovanju imunskega sistema, virusne okužbe, hormonske motnje ter motnje v delovanju živčevja. Pri bolnikih s Sjögrenovim sindromom pogosto najdemo avtoprotitelesa, ki nenehno spodbujajo in vzdržujejo avtoimunski odgovor. Za to bolezen so najbolj značilna t. i. anti Ro/SSA in anti La/SSB protitelesa.«

Ker je Sjögrenov sindrom pri ženskah v premenopavzalnem obdobju veliko pogostejši kot v postmenopavzalnem obdobju, sklepajo o pomembni vlogi hormonov pri nastanku bolezni. Gre za neravnovesje med estrogenimi in androgenimi hormoni.

Naš sogovornik še pove, da se bolezen lahko pojavi samostojno, lahko pa je pridružena drugi avtoimuni bolezni. Najpogosteje je Sjögrenov sindrom pridružen boleznim, kot so revmatoidni artritis, sistemski lupus eritematozus ter primarni biliarni holangitis. »Praviloma je potek bolezni počasen in benignen, vendar pa moramo bolnike redno opazovati, saj je pri Sjögrenovem sindromu pojavnost limfoma veliko pogostejša kot pri zdravi populaciji. Limfom se pojavi pri štirih do petih odstotkih bolnikov s to boleznijo. Kot vse avtoimune bolezni tudi Sjögrenovega sindroma ne moremo preprečiti niti ne ustaviti oziroma ozdraviti, saj vseh mehanizmov, ki so vpleteni v nastanek bolezni, še ne poznamo.

### Diagnosticiranje

Kot poudarja dr. Sinožič, je pomembno, da pri bolniku, ki toži zaradi suhosti sluznic, posumijo na Sjögrenov sindrom kot možni vzrok za težave. Takšne težave se namreč lahko pojavijo tudi pri drugih boleznih in pri uživanju različnih zdravil. V krvnih izvidih so pogosto vidni pospešena sedimentacija eritrocitov, pojav slabokrvnosti in znižanje vrednosti levkocitov.

V klinični praksi pa za dokončno postavitev diagnoze uporabljajo merila, ki vključujejo podatke o suhosti sluznic, funkcionalno testiranje izločanja solz in sline, imunoserološke preiskave, s katerimi ugotavljajo prisot-



Schirmerjev test



Raynaudov fenomen



Razbrazdan jezik



Bolezen lahko poteka zelo različno, z različnimi simptomi.

nost avtoproteles, ter histološko analizo malih žlez slinavk.

Merila, ki vključujejo podatke o suhosti sluznic, so naslednja: Ali ima nekdo več kot tri mesece vsak dan stalen občutek suhih oči? Ali ima ponavljajoč se občutek mivke ali peska v očeh? Ali uporablja umetne solze več kot trikrat na dan? Ali ima več kot tri mesece vsak dan občutek suhih ust? Ali je imel v odrasli dobi stalno ali ponavljajoče se otekline žleze slinavke? Ali pogosto pije, da bi si pomagal pri požiranju suhe hrane?

Objektivno pomanjkanje solz ugotavljajo s pomočjo testov, s katerimi ocenijo količino solz na testnem lističu (Schirmerjev test) in s pomočjo testa, s katerim ocenjujejo poškodbo veznice in roženice. Pomanjkanje slinave ocenijo s testom nestimuliranega pretoka slinave in s scintigrafijo slinavk.

Simptome suhih ust lahko povzročajo nekatera zdravila, najpogosteje pa opažajo pojav teh težav pri uporabi zdravil proti depresiji, alergiji, antiholinergikih in blokatorjih beta receptorjev. Drugi vzroki so lahko: dehidracija, dihanje skozi usta, stanja po obsevanju območja glave in vratu, starostno zmanjšanje žlez ter sarkoidoza.

Povečani obušesni slinavki sta lahko posledica okužbe z virusi in bakterijami, jetrne ciroze, anoreksije ali bulimije in rakavih obolenj. Enostransko povečanje velikih žlez slinavk najpogosteje vidimo pri kamnih v izvodilih slinavk, lahko pa je vzrok za te težave tudi bakterijska okužba ali rakava bolezen.

### Potek bolezni

Kot pove naš sogovornik, bolezen lahko poteka zelo različno. Omejena je lahko le na žleze z zunanjim izločanjem, pri več kot tretjini bolnikov pa se razvijejo tudi zunajžlezni znaki bolezni. Tako se lahko pojavijo težave z mišično-skeletnim sistemom, ki se kažejo kot bolečine in otekanje sklepov, lahko se pojavi oteklina obušesnih slinavk, utrujenost in zvišana telesna temperatura, pri približno 40 % bolnikov se pojavlja izrazita občutljivost prstov rok ali nog na mraz, kar imenujemo Raynaudov fenomen, lahko je prizadeta tudi koža, pri čemer je najpogostejša manifestacija pojav purpura. Sjögrenov sindrom lahko prizadane periferno živčevje, to se kaže z mravljinčenjem ali mrtvenjem v rokah in nogah, pekočimi bolečinami, preobčutljivostjo na dotik ipd. Pri tej bolezni pa lahko pride tudi do prizadetosti notranjih organov, pri čemer so najbolj pogosto prizadeta pljuča, to se kaže kot dražec kašelj ali pa kot težja sapa že pri manjših fizičnih naporih. Pri nekaterih bolnikih ugotavljajo prizadetost ledvic. Pri bolnikih s Sjögrenovim sindromom pogosteje kot pri ostali populaciji ugotavljajo sočasno prisotnost avtoimunega vnetja ščitnice.

### Zdravljenje

Težave s suhostjo sluznic so bolj neprijetne kot nevarne. Kako pa vendarle poteka zdravljenje? Dr. Dean Sinožič: »Bolniku pojasnimo naravo bolezni ter poudarimo, da bolezen v večini primerov poteka brez resnejših zapletov. Potrebne pa so redne kontrole pri revmatologu zaradi možnega razvoja prizadetosti drugih organov ter zaradi povečanega tveganja za razvoj limfoma. Če bolnik kadi, mu svetujemo prenehanje kajenja in odsvetujemo zadrževanje v zakajenih prostorih ter na prepihu, saj to poslabša občutek suhosti sluznic. Bolnike opozorimo tudi na možna zdravila, ki bi jim težave lahko še poslabšala.« Za zdravljenje Sjögrenovega sindroma žal ni na voljo specifičnih zdravil. Suhost oči blažijo z umetnimi solzami, brez dodanih konzervansov, čez noč svetujejo uporabo posebnega gela. Umetne solze ublažijo občutek pekočih oči ali drgnje-

## IMATE SUHA USTA?

XEROSTOM®

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.

Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

www.xerostom.si

nja, pa tudi preprečujejo okvare roženice in veznice. Možna je tudi vstavitve čepkov v nosno-solzne kanalčke, s čimer se upočasnijo odtekanje preostalih solz. Za zmanjšanje suhosti oči pa se lahko uporablja tudi raztopina v obliki očesnih kapljic.

Dr. Sinožič še dodaja, da za spodbujanje izločanja slinave bolnikom svetujejo, naj večkrat na dan po požirkih pijejo razredčen limonov sok brez sladkorja, poleg tega pa še lizanje bombonov in žvečenje žvečilnega gumija brez sladkorja, da bi s tem spodbudili izločanje slinave. V lekarnah so na voljo tudi pripravki umetne slinave za vlaženje ust, ki naj se uporabljajo pred obrokom in pred spanjem. Ker so bolniki zaradi pomanjkanja slinave in s tem pomanjkljive ustne flore nagnjeni k zobni gnilobi že v zgodnji fazi bolezni, je nujno potrebno redno umivanje zob, zlasti po vsakem obroku. Bolniki imajo v lekarnah na voljo tudi druge pripomočke, ki so prilagojeni njihovim težavam, kot so zobna krema, zobna ščetka, geli in podobno.

»Če je delovanje žlez slinavk izrazito oslabiljeno, bolnikom predpišemo zdravila, ki spodbujajo delovanje žlez z zunanjim izločanjem. Najpogosteje priporočamo zdravila, ki delujejo kot agonisti muskarinskih receptorjev. Na voljo so tudi pripravki za vlaženje nosne in vaginalne sluznice,« zaključuje dr. Sinožič.

# VEGE OLJE SVETLINA

## z vitaminom E

- Visokokakovostno svetlinovo olje
- Standardizirano na vsebnost linolne in gama-linolenske kisline
- V mehkih kapsulah, brez sestavin živalskega izvora, primernih tudi za vegetarijance in vegane



NOVO

www.nutrilab.si



Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

## ABC

- A** Pravila glede pogostosti odvajanja blata ni.
- B** Vzrok zaprtja je lahko tudi sindrom razdražljivega črevesja.
- C** Daljšega jemanja odvajal zdravniki ne priporočajo.

# Ko črevesje »stavka«



Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist

**Pri zaprtju ali zapeki gre za mučno in včasih boleče odvajanje majhnih količin zelo trdega blata, pa čeprav je to vsakodnevno, sploh če ga spremljajo napenjanje in občutki nepopolne izpraznitve. Zmotno je prepričanje mnogih, da so zaprti zgolj zato, ker blata ne odvajajo vsak dan.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot pove **Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist**, je za nekatere ljudi normalno, da iztrebljajo blato trikrat dnevno, nekateri pa trikrat na teden. »Pravila, kako pogosto odvajanje blata je normalno, torej ni. Če pa nekdo odvaža dvakrat ali enkrat na teden, pa že lahko govorimo o zaprtju. Zaprtje lahko spremljajo bolečine v trebuhu, trdo blato, občutek nepopolnega izpraznjenja danke ter napihnjenost. Kadar so težave z zaprtjem dolgotrajne, govorimo o dolgotrajnem, kroničnem zaprtju, to je pogostejše pri ženskah. Akutno zaprtje – nekajdnevno zaprtje po predhodno sicer normalnem odvajanju – pa zahteva večjo pozornost zdravnika, saj je to lahko simptom neke bolezni. Vendar pa zaprtje samo po sebi ni življenjsko ogrožajoče.«

## Dovolj vlaknin in tekočine

Kaj vpliva na hitrost prebave in črevesne peristaltike? Na prvem mestu je hrana, zato je

pomembno, da dnevno zaužijemo zadostno količino čistih netopnih vlaknin. Na drugem mestu je zagotovo vnos tekočine v telo. Nekateri potrebujejo več tekočine, drugi manj, odvisno je tudi od naše telesne dejavnosti in zunanjih temperatur. Na splošno pa ljudje spijemo premalo tekočine. Na tem mestu dr. Bednarik izpostavi starejše ljudi, ki pogosto izgubijo občutek za žejo in zato pijejo premalo. Na splošno velja, da je ob hrani priporočljivo dnevno spiti še vsaj liter in pol tekočine, najbolje vode. Kadar imamo težave s počasno prebavo, je priporočljivo tudi vsakodnevno pitje naravne mineralne vode z magnezijem, ki deluje odvajalno. Seveda pa pri tem ne smemo pretiravati, saj lahko dosežemo nasprotni učinek. Na hitrost našega iztrebljanja vpliva tudi gibanje. Pomanjkanje gibanja je v primeru zaprtja največja težava pri invalidih, ki se ne morejo gibati, ali pa pri ljudeh, ki so oslabei in večino časa ležijo, še pove dr. Bednarik.

Včasih pa uživanje hrane z vlakninami in dovolj tekočine ne zadostujeta. Pogostost iztrebljanja je namreč odvisna tudi od naše osnovne črevesne motorike. O njej lahko sklepamo že po tem, kakšne so bile prebavne navade in težave naših prednikov. Zaprtje lahko povzročita tudi hipotiroidizem (pomanjkljivo delovanje ščitnice) in depresija. Dr. Bednarik poudari, da vsaka sprememba pri odvajanju blata, naj bo to driska, zaprtje ali menjava zaprtja in driske, lahko kaže na organski vzrok, na primer zaporo na črevesju, ta je najpogostejša pri raku debelega črevesja. »Akutna zopora črevesja je urgentno stanje, ki ga spremljajo bolečina v predelu trebuha, napihnjenost trebuha in bruhanje, ter potrebuje bolnišnično obravnavo. Tudi sindrom razdražljivega črevesja je lahko pogosto vzrok zaprtja. Sindrom razdražljivega črevesja je funkcionalna črevesna bolezen, pri kateri se izražajo različne

težave: napetost v predelu trebuha, pretakanje plinov, napihnjenost, pojavi pa se lahko tudi driska ali zaprtje,« še pojasnjuje naš sogovornik.

## Drugi možni vzroki

Na potovanjih smo običajno prisiljeni spremeniti ustaljeni ritem in način prehranjevanja. Pogosteje posegamo po hitri hrani, ne pijemo dovolj tekočine in smo premalo telesno dejavni, kar vse vpliva tudi na odvajanje blata. Zato je treba poskrbeti za primerno prehrano in ne pozabimo na telovadbo niti na potovanju. Vzrok za zaprtje na potovanju je lahko tudi časovni zamik ali jet lag, če potujemo v daljne kraje. Na splošno pa je redno odvajanje na potovanju bolj ali manj onemogočeno, saj urnik potovanja pogosto ni v skladu z našo biološko uro. Če nas »klic narave« ujame v nepravem trenutku in se moramo zadržati, nam to, še posebej, če se zgodi večkrat, oslabi refleks izločanja. Ker je zunanja mišica danke pod vplivom naše zavestne volje, ta refleks lahko zanemarimo. Tako porušimo biološko uro odvajanja. Ne glede na biološko uro pa obstaja najpogostejši poziv k odvajanju takrat, ko pride blato v danko pred notranjo mišico zapiralko in se stene danke razširijo. Tudi ta poziv lahko zavestno zadržimo.

Če se stena danke preveč razširi, postane neobčutljiva in ne dobimo več poziva k odvajanju. To se pogosto zgodi pri starejših ljudeh, pri katerih je elastičnost tkiva zmanjšana, mišice medeničnega dna oslabiljene, pogoste pa so tudi okvare hrbtenice. Kadar občutljivost stene danke oslabi in ne dobimo več poziva, ne moremo več iztrebljati ali pa celo nimamo moči iztrebljanja.

Zaradi anatomskih sprememb v starosti, po poškodbah in porodih ter zaradi oslabelosti mišic se lahko spremeni tudi ana-

tomska lega danke, kar prav tako vpliva na iztrebljanje. Funkcija zapiralne mišice, ki je sestavljena iz notranje in zunanje mišice, je odvisna od anatomske značilnosti, dolžine mišice in oživitvenosti. Zato poškodbe hrbtenice vodijo v oslABLJENO funkcijo in nezmožnost zadrževanja blata ali izgubo poziva k odvajanju. Zaradi starosti, po operativnih posegih, porodnih ali drugih poškodbah zapiralna mišica lahko izgubi elastičnost, postane trda, sklerotična, ne more se prilagoditi in zadostno raztezati pri iztrebljanju. Enako se zgodi pri kroničnem vnetju sluznice danke, ko se slednja lahko zoži in je zaradi tega onemogočeno iztrebljanje.

Jurij Bednarik izpostavlja, naj bomo pozorni tudi pri jemanju zdravil. Nekatera, predvsem psiho farmakološke substance, zmanjšujejo peristaltiko, analgetiki, predvsem morfinski derivati, pa še dodatno zvišujejo tonus notranje mišice zapiralke in zato vplivajo na iztrebljanje. V črevesju delujejo številni hormoni in hormonsko aktivne snovi, ki vplivajo na serotoninske, muskarinske in histaminske receptorje ter določajo peristaltiko črevesja. Vsa zdravila, ki kakor koli delujejo na omenjene receptorje, delujejo tudi na pogostnost odvajanja. Na te receptorje delujejo tudi različna prehranska dopolnila, vendar redko v smislu zmanjševanja peristaltike, razen vse narkotične substance, ki delu-

jejo na morfinske receptorje. Pri občutljivih osebah lahko nekatera prehranska dopolnila povzročajo tudi krče ali driske. Pomembno je, da posamezniki, ki jemljejo zdravila, preverijo navodila, v katerih so opisani morebitni stranski učinki.

### Kdaj k zdravniku?

Če s spremenjeno prehrano, uživanjem dovolj vlaknin in pitjem veliko tekočine ter vsakodnevni gibanjem zaprtja ne odpravimo, je potreben specialistični pregled pri zdravniku, ki opravi določene preiskave. Kot pove dr. Bednarik, se pregled pri gastroenterologu na splošno priporoča po 50. letu starosti, saj v tem starostnem obdobju narašča malignom črevesja. Dr. Bednarik nadalje priporoča, da se k zdravniku odpravimo tudi takrat, ko se način odvajanja spremeni brez jasnega vzroka in se po treh tednih ne uredi. Prav tako takrat, ko se pojavijo alarmni znaki, na primer hujšanje, kri na blatu ali se izmenjujeta driska in zaprtje in zaprtje spremlja tudi huda bolečina ali bruhanje.

Katere preiskave so potrebne in kaj z njimi ugotavlja gastroenterolog? »Najprej opravimo osnovne laboratorijske preiskave ter določimo hormone ščitnice. S kolonoskopijo pregledamo celotno črevo in izključimo vnetje, polipe, rak debelega črevesja ter zožitve. Pri sumu na motnje mišice zapiralke je treba bolnika napotiti k proktologu, ki po pregledu

bolnika lahko napoti še na dodatne preiskave (anorektalno manometrijo). Z endoskopskim ultrazvokom se lahko dokažejo poškodbe mišic medeničnega dna, zlasti pri ženskah po porodih,« pove dr. Jurij Bednarik. Pri oslABLJENI mišici medeničnega dna lahko v veliki meri pomaga »feedback šola odvajanja«, v kateri se s spremljanjem aktivnosti mišice medeničnega dna naučimo pravilne rabe mišic za iztrebljanje.

### Si lahko pomagamo z odvajali?

Na voljo so različne vrste odvajal. Nekatera uporabljamo predvsem pri diagnostičnih postopkih, pri katerih je potrebna dobra očiščenost črevesja. Najpogosteje predpisovana odvajala pa so iz skupine osmozni odvajal. Primer je laktuloza, ki jo dobimo v lekarni brez recepta. Laktuloza veže nase vodo v črevesju in tako omoči lažje iztrebljanje. Najprimernejše je, da odvajala jemljemo po potrebi. Daljšega jemanja ne priporočamo,« pojasni dr. Bednarik. Kirurgi proktologi, ki se veliko ukvarjajo z boleznimi anusa, pogosto svetujejo samo klistiranje, predvsem pri skrajnih, trdovratnih in dolgotrajnih zaprtjih.

Pri dolgotrajnem zaprtju je priporočljivo pitje mineralne vode, ki vsebuje magnezij. Priporočajo tudi glicerinske svečke, s katerimi se zmehča zasušeno blato, ali po treh dneh neodvajanja odvajalno zeliščno svečko. Svetujejo tudi uporabo probiotikov.

#### Indikacije zdravila:

- za zdravljenje ponavljajočega zaprtja,
- pri boleznih, pri katerih je zaželeno olajšano odvajanje in mehko blato, kot pri razpokah v sluznici danke, pri hemoroidih, pri bolečem odvajanju po kirurškem posegu v predelu zadnjika;
- pri bolnikih, ki se jim priporoča povečan dnevni vnos vlaknin,
- podporno zdravljenje pri sindromu razdražljivega debelega črevesa s prevladujočo simptomatiko zaprtja.

#### Odmerjanje in način uporabe:

Odrasli in otroci starejši od 12 let vmešajte eno vrečko zrnca Mucofalk pomaranča v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Za zagotovitev največjega učinka je dnevno potrebno zaužiti 2 do 6 pripravljenih napitkov.

1. Vsebinsko ene vrečke stresite v kozarec. Kozarec počasi napolnite s hladno vodo (vsaj 150 ml).
2. Premešajte z žličko in bodite pozorni, da pri tem ne nastanejo grudice.
3. Pripravljeno raztopino takoj popijte. Za tem spijte še dodaten kozarec vode.



#### POMEMBNO:

Zdravila nikoli ne zaužijte brez tekočine, ker lahko povzročijo zaporo grla, dihalnih poti ali požiralnika.

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.



- Škatla z 20 vrečkami po 5 gramov zrnca za peroralno suspenzijo.
- Ena vrečka (= 5 g zrnca) vsebuje 3,25 g semenske lupine jajčastega tropskega (Plantaginis ovatae seminis tegumentum).

Datum priprave: marec 2019  
SI.19.MUCOFALK.02

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti objavljeno na spletni strani <https://www.ewopharma.si/politika-zasebnosti/>.

[www.mucofalk.si](http://www.mucofalk.si)  
[www.dralfkpharma.com](http://www.dralfkpharma.com)

DR. FALK PHARMA GmbH  
Leinenweberstr. 5  
Postbox 6529  
D-79041 Freiburg  
Germany

## Zaprtje



Moč za dobro prebavo  
Naravno odvajalo

# Mucofalk®

## Zrnca z okusom pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

## ABC

- A** Vzrok za erektilno disfunkcijo je v veliki večini primerov organski.
- B** Zdravljenje motnje erekcije temelji na zdravljenju s tabletami PDE5.
- C** Eretilna disfunkcija je pogosto prvi znak grozeče kardiovaskularne bolezni.

# Spolna moč od zibelke do groba



Bojan Štrus, dr. med., spec. urologije

Motnja erekcije je nezmožnost doseganja in ohranjanja erekcije, ki bi zadoščala za zadovoljivo spolno dejavnost. Če moški nima spontanah nočnih erekcij v fazi globokega nočnega spanja ali prebujanja ter spolnih odnosov, kakršne bi želel imeti, potem je vzrok za motnjo organski. Običajno so v »ozadju« težave z ožiljem, nevrološke ali hormonske težave. V redkih primerih gre za psihogeni vzrok. Bolezen sicer ni nevarna, se pa lahko zaradi nje življenje posameznika

oziroma para bistveno spremeni. Več o erektilni disfunkciji nam je povedal Bojan Štrus, dr. med., vodja ambulante Kliničnega oddelka za urologijo UKC Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

**Eretilna disfunkcija ali erektilna impotenca? Kateri izraz je pravilen, kako ga je treba razumeti?**

Izraz erektilna disfunkcija je nastal pred približno 15 do 20 leti. Gre za del težav v moškem spolnem življenju, gre za erektilno (ne)spodobnost penisa. Medtem ko izraz impotenca opuščamo oziroma ga ne uporabljamo več, ker ima negativen prizvok in ga lahko razumemo širše kot na primer, da moški ni sposoben oploditve. Slednje pa ni več povezano z erektilno funkcijo penisa.

**Kateri so razlogi za erektilno disfunkcijo?** Študije v zadnjih 15 letih kažejo, da je vzrok za erektilno disfunkcijo v veliki večini prime-

rov organski. Gre za težavo na fizičnem, telesnem nivoju. Običajno so to težave z ožiljem, nevrološke ali hormonske težave. Seveda je možen tudi psihogeni vzrok, vendar je redko dokazan.

**Kdaj lahko govorimo o psihogenem vzroku za erektilno disfunkcijo?**

Anamneza in določeni testi pokažejo, ali gre za organski ali psihogeni vzrok. Anamneza nam pove, ali moški doživljajo spontane nočne erekcije, ki se jih vsaj včasih spomni. Spontana nočna erekcija kaže na to, da je erektilna funkcija pri moškem, vsaj organsko, dobra. Kaže na to, da ta mehanizem ni v okvari. Če pa moški nima spontanah nočnih erekcij v fazi globokega nočnega spanja ali prebujanja ter nima spolnih odnosov, kakršne bi želel imeti, potem gre skoraj zagotovo za organski vzrok.

**Morda si bralec težko predstavlja, kaj natančno pomeni občasna spontana nočna erekcija. Kako pogosta naj bi bila?**

Normalno bi bilo, da moški doživlja spontano erekcijo v vsakem globokem spanju, vendar se je ne zaveda redno. Če se moški ne spomni niti enega takega primera, ne more imeti zadovoljivega spolnega odnosa, niti ne more masturbirati z otdelimi spolnim udom, je to jasen pokazatelj organske težave.

**Kako je pravilno ukrepati v takem primeru?**

Najprej je potreben obisk osebnega zdravnika, kjer naj moški navede te težave. Splošni zdravniki so dovolj izobraženi, da lahko z določenimi zdravili, ki so na voljo sicer samoplačniško, začnejo zdravljenje. Vsekakor svetujem, da moški v tem primeru kupijo zdravila, ki jim jih predpiše zdravnik na samoplačniški recept in naj ne posegajo po sorodnih zdravilih, ki jih ponujajo po spletu.

**So to neke vrste tablete »viagra«?**

## ENLARGE ZA MOŠKE

Enlarge kapsule vsebujejo L-arginin in ginseng, ki pomaga ohranjati dobre spolne odnose. Ginseng pomaga spodbuditi in izboljšati erekcijo.



Na voljo v vaši najbližji lekarni, brez recepta.

Sodobno zdravljenje motnje erekcije temelji na zdravljenju s tabletami zaviralcev encima fosfodiesteraze tipa 5 (PDE5), ki omogočijo oziroma izboljšajo erekcijo z zaviranjem tega encima v tkivu spolnega uda. Inhibitorji PDE5 so bila prva učinkovita oralna terapija, ki je bila na voljo za to bolezen.

#### **Kakšen učinek imajo inhibitorji PDE5?**

Ob spolnem vznburjenju se iz živčnih končičev v telesu penisa sprošča dušikov oksid, ki ga razgraja encim. Zdravilo PDE5 blokira encim, ki ga razkrajja, zato je erekcija boljša ob spolni stimulaciji.

#### **Kako dolgo traja zdravljenje s tabletami? Je to permanentno zdravljenje?**

S tem zdravilom se ni mogoče pozdraviti, zgolj zazdraviti. Obstaja dolgo delujoči inhibitor PDE5, ki se v nizkih odmerkih jemlje tudi kot stalna terapija, vsak drugi dan ali vsak dan. Ob stabilnem partnerskem odnosu je tako zdravljenje boljša rešitev, saj se s tem preide na spontanost v spolnosti, kar si želi mnogo parov.

#### **Ali so tablete edini način zdravljenja?**

Tablete so edini način peroralnega zdravljenja. Na ravni vazoaktivnih snovi pa je mogoče vbrižgavanje pred odnosom. Z vbrižganjem vazoaktivne snovi v brecilo penisa je mogoče spodbuditi nehoteno erekcijo. Bolnike naučimo, da si v brecilo (ob korenu) penisa pred odnosom, približno pol ure, vbrižgajo vazoaktivno snov. Učinkovitost tega zdravila je od ene do štiri ure. Seveda pa je potrebna priučitev pred zdravljenjem, podobno kot pri zdravljenju z inzulinsko injekcijo pri sladkorni bolezni.

#### **Morda še beseda o penilnih protezah?**

Penilne proteze so vsadek, ki omogoča, da s pomočjo trodelne hidravlične proteze moškemu povrnemo potenco. Tovrstno zdravljenje je končni, vendar učinkovit ukrep pri izbranih bolnikih. Pripomoček ni primeren za vsakogar in je vezan na operativni poseg.

**Lahko rečemo, da je pojav erektilne disfunkcije v določenem starostnem obdobju običajen pojav?**

»Študije v zadnjih 15 letih kažejo, da je vzrok za erektilno disfunkcijo v veliki večini primerov organski. Gre za težavo na fizičnem, telesnem nivoju.«

Eretilna disfunkcija lahko nastopi kadar koli v življenju. Pri mlajših moških je vzrok prehitert odtok krvi iz penisa, zato otrdelost uda ni zadovoljiva. Starejši moški pa imajo lahko različne težave z ožiljem ali ožičenjem penisa. Pri diabetesu je erekcija motena zaradi nevrogene okvare, kar je precej pogosto.

#### **Spolna moč torej sama po sebi ne peša?**

Nočna erekcija naj bi bila prisotna »od zibelke do groba«. Tudi dojenčki imajo spontano erekcijo in v pozni starosti se to dogaja vsaj občasno. Seveda pa erektilna sposobnost ni enaka pri 20-letniku in pri 80-letniku. Prav tako čas in trajanje erekcije nista enaka, tudi frekvenca ni tako pogosta. Ni pa nikjer rečeno, da spolnost v kasnejšem življenjskem obdobju sploh ni možna. Je možna, če je moški zdrav, in je del splošnega zdravja zdravega moškega.

#### **Spolna moč tudi ni povezana s poželjnem do partnerke?**

Vedno zdravimo par. Moške sprašujemo, ali so v partnerskem razmerju, koliko spolne dejavnosti si želijo, v čem je težava itd. V anamnestič-

nih podatkih lahko razberem, ali je težava psihogene narave, in če je, napotimo par oziroma moškega k psihiatru, seksologu, ki se s tem ukvarja. Vendar je teh malo. Večkrat se zgodi, da nevropsihiatri napotijo moškega k nam.

#### **Kakšno pa je realno stanje na tem področju?**

Študije kažejo, da naj bi imeli moški po 50. letu v več kot polovici primerov erektilne motnje.

#### **Ali je mogoče s preventivo ali določenim načinom življenja preprečiti pojav erektilne disfunkcije?**

Na vsak način je pomemben zdrav način življenja brez izkoriščanja alkohola, drog in drugih snovi, ki vplivajo na splošno počutje. Tudi telesna dejavnost je pomembna, saj se s povečanjem prekrvavitve spodnjih okončin poveča tudi prekrvavitev penisa. Eretilna disfunkcija je pogosto prvi znak grozeče kardiovaskularne bolezni. Vse tisto, kar ogroža kardiovaskularni sistem, ogroža tudi erektilno sposobnost penisa.

#### **Vprašalnik za oceno erektilne funkcije**

Vprašalnik IIEF-5 (mednarodni indeks erektilne funkcije) je mednarodni vprašalnik za odkrivanje motnje erekcije. Do določene mere lahko s pomočjo vprašalnika izvedete samooceno svoje težave, preden obiščete zdravnika. Pri vsakem vprašanju izberite tisti odgovor, ki najbolje opisuje vaše stanje v zadnjih šestih mesecih.

Vprašalnik/vprašanja najdete na spletni strani

<https://www.ezdravje.com/zdravje-in-dobro-pocutje/vprasanik-erektilna-disfunkcija/>.

Potrditev vodilne kakovosti na svetovni konferenci na Medicinski fakulteti, Columbia University, New York, junij 2018



**Bio-Qinon**  
Aktivni Q10 z vit. B2

Pharma Nord  
**mic menses**

Slovenska 30, 1234 Mengeš

„VSA NADSTROPJA V TELESU DELUJEJO BOLJE“, nam že leta pripovedujejo odjemalci in odjemalke.



Ko pa so z energijo iz Bio-Qinona podprli tudi primere z erektilno disfunkcijo, se je to izkazalo kot zelo dobrodošlo.

[www.micmenges.com](http://www.micmenges.com) tel. 01 729 13 82, GSM: 041 769 544

# Multipla skleroza – obetavni pristopi

Oddelek za nevrološke bolezni UKC Maribor je ob Mednarodnem dnevu multiple skleroze pripravil strokovno srečanje *Celostna obravnava bolnikov z multiplo sklerozo*. Namen takšnih srečanj je povezovanje stroke (nevrologov, zdravnikov družinske medicine, medicinskega osebja, psihologov ...) pri multidisciplinarni obravnavi bolnikov z MS in ozaveščanje o pomenu čim zgodnejšega odkrivanja te kronične, v zagonih poteka joče in še zmeraj neozdravljive bolezni. Zgodnje odkritje bolezni je po besedah prof. dr. Tanje Hojs Fabjan, spec. nevrologije, ključno za uspešnost zdravljenja. Specialist nevrologije Jožef Magdič, dr. med., poudarja, da je spremljanje bolnikov z MS kompleksno, velik napredek v zadnjih letih pa predstavljajo novi pristopi pri diagnosticiranju, spremljanju bolnikov in nova tarčna zdravila.

Avtorica: **Petra Bauman**

V Sloveniji je okoli 2500 oseb z multiplo sklerozo, avtoimunska boleznijo, pri kateri človekov imunski sistem začne napadati in uničevati lastne zdrave celice v osrednjem živčevju, torej v možganih in hrbtenjači. Za bolezen še zmeraj ne poznamo vzroka, prav tako še ni zdravila, ki bi bolezen dokončno pozdravilo. Pri multipli sklerozii gre za vnetje in propadanje mielinskih ovojnic, ki obdajajo živčne celice in omogočajo hiter in učinkovit prenos živčnih dražljajev. Ko je mielinski ovoj okvarjen, se signali po živčevju ne prenašajo pravilno, posledice se kažejo v simptomih, kot so oslabelost mišic, motnje občutenja, negotova hoja, poslabšanje vida, slabši spomin, itd. Kjer se mielin okvari, tam nastane »skleroza«, to pomeni zabrazgotinjene spremembe po možganih, ki jih imenujemo tudi plaki ali lezije. »Multipla« se nanaša na različna mesta, kjer se lezije pojavljajo, in posledično povzročajo raznolike simptome. Potek bolezni je nepredvidljiv, zaradi raznolikih simptomov jo imenujejo tudi bolezen »tisočerih obrazov«.

## Pogostejše preiskave in shranjevanje krvi

Predstojnica Oddelka za nevrologijo UKC Maribor Tanja Hojs Fabjan poudarja, da propadanje mielinskih ovojnic ne pomeni nujno mul-

tiple skleroze, saj je lahko prisotno tudi pri drugih vnetnih in avtoimunskih boleznih, npr. vaskulitisu (vnetje drobnih žil), boreliozii, ščitničnih motnjah, pomanjkanju vitaminov ipd. Jožef Magdič dodaja, da mora bolnik pred zdravljenjem multiple skleroze zato opraviti nabor preiskav, da se izključi okužba z virusom HIV, hepatitis, boreliozia, sifilis, listerioza in druge bolezni, ki lahko do neke mere posnemajo multiplo sklerozo. Zanesljiva diagnostika je ob tem ključnega pomena. Multiplo sklerozo je v zadnjih dveh letih na račun novih kriterijev pri diagnosticiranju mogoče potrditi mnogo prej, to pomeni v zgodnji fazi, ko bolezen še ni napredovala. Na ta način se znatno poveča učinkovitost zdravljenja in prepreči napredovanje nevrološke prizadetosti.

## Nove metode diagnosticiranja

Gre za preiskavo v možgansko-hrbtenjačni tekočini oz. likvorju, kjer prisotnost določenih snovi (t. i. oligoklonalnih trakov) izkazuje specifičen odziv imunskega sistema, značilen za multiplo sklerozo. Če so te snovi prisotne, gre gotovo za multiplo sklerozo. Poleg sprememb na magnetni resonanci (lezije v različnih delih živčevja, torej v prostoru) je prisotnost oligoklonalnih trakov v likvorju dokaz za spremembe v času. Tako je diagnoza postavljena hitreje in ni potrebno tako pogosto ponavljati magnetne resonance ali celo čakati na morebitne zagone v sicer nepredvidljivem poteku bolezni.

Med najnovejše in zelo obetajoče diagnostične metode spadajo tudi preiskave krvi in likvorja, v katerega se sproščajo snovi iz obolelih možganov (t. i. nevrofilamenti), saj z magnetno resonanco ne vidimo vseh sprememb v osrednjem živčevju, test krvi ali likvorja pa bi tovrstne okvare lahko odkril. To pomeni, da bi bolniku ob pregledih odvzeli tudi vzorec krvi, ga shranili (zamrznili) v biobanki in tako dobili vpogled na potek bolezni oz. zdravljenja skozi čas. Novost so po besedah Jožefa Magdiča tudi tarčna zdravila, ki ciljano vplivajo na imunski sistem in s tem na potek bolezni. Gre za biološka zdravila v obliki infuzije, katerih glavna prednost je, da so zelo potentna (učinkovita) in lahko nadomestijo injekcijsko zdravljenje, zdravljenje s tabletami

in kapsulami, kadar to ni dovolj učinkovito. Biološka zdravila bolnik prejme na štiri tedne, pol leta ali pa zgolj enkrat letno v prvih dveh letih, nato pa le še v primeru aktivnosti bolezni.

## Vzroki

Pravi vzrok bolezni ni znan oz. ni en sam, saj gre pri večini obolelih za kombinacijo dedne zasnove (nagnjenosti), okužbe z virusi (eden takšnih je verjetno Epstein-Barrov virus), na vse skupaj pa pomembno vplivajo okoliščine, kot so spol (2/3 bolnic je žensk v obdobju med 20. in 40. letom, saj je takrat imunski sistem najbolj aktiven, buren), starost, prehrana (konzervansi), kraj bivanja (bolezen je značilna za sodobni, razviti svet, v plemenskih skupnostih je praktično ni).

## Simptomi in diagnoza

Pot do prave diagnoze, ki jo postavi nevrolog, je torej danes krajša kot pred leti, ko so bolniki zaradi nerazložljive utrujenosti, mravljinčenja in občasne izgube ravnotežja tavalili od splošnega zdravnika do številnih specialistov. Ob blažjih, prehodnih in neznačilnih začetnih simptomih, kot so motnje ravnotežja in občasna odrevenelost, oseba niti ne posumi na kaj resnejšega. Bolj prepričljivi in za bolezen značilni simptomi pa so izguba občutka za dotik po trupu, motnje vida (dvojni vid, zamegljen vid na eno oko), oslabelost udov, težave z ravnotežjem in zadrževanjem vode, parapareza (šibkost nog), občutek oklepa okoli telesa in gležnjeve, Lhermittov znak (elektrizirane vzdolž hrbtenice ob predklonu glave) in spolna disfunkcija.

Tanja Hojs Fabjan opozarja na problematičnost predvsem nespecifičnih simptomov, ki so značilni tudi za druge bolezni, mednje sodijo nepojasnjena utrujenost, preobčutljivost na temperaturo, občutek zatezanja okrog trupa. Jožef Magdič dodaja, da se bolniki ob diagnozi multiple skleroze retrogradno pogosto spomnijo, da se jim je pred leti »vrtelo v glavi«, so bili omotični, se jim je naglo poslabšal vid ali pa so prikriti znaki postali izraziti ob porastu telesne temperature. Pri večini bolnikov (88 %) gre za enožariščni zagon, to pomeni, da se bolezen v začetku kaže zgolj z enim simptomom.



## Uhthoffov fenomen

Pri nekaterih bolnikih se ob povišani temperaturi zaradi bolj toplega ozračja (poleti), kopanja v topli vodi ali ob telesni dejavnosti okrepijo določeni simptomi. Tanja Hojs Fabjan navaja primer bolnice, ki se zaradi poletne vročine na plaži naenkrat ni več mogla premakniti, ko so jo premaknili v senco in je vročina popustila, se je ponovno lahko gibala. Simptomi Uhthoffovega fenomena zajemajo poleg mišične oslabelosti še spremembe vida, težave z ravnotežjem in koordinacijo, težave s pomnjenjem.

## Motnje mokrenja in multidisciplinarni pristop

**Tomaž Omerzu, dr. med.**, specializant nevrologije v UKC Maribor, izpostavlja več vidikov simptomov. Poleg tega da so neprijetni, pri mnogih vplivajo na socialne stike in so bolniki stigmatizirani. Nekateri za bolezen ne povedo delodajalcu v strahu pred izgubo službe. Med takšne motnje prav gotovo spadajo motnje mokrenja oz. pogosto siljenje na vodo ter uhajanje urina kot eden tistih znakov, sprva prisotnih pri manjšini, sčasoma pa pri kar 80 % obolelih. Motnje mokrenja se kažejo tudi kot pogostejše okužbe sečil, pomenijo pa nezmožnost zadrževanja urina v mehurju, nezmožnost praznjenja in nezadostna krčljivost mehurja. Simptomi zajemajo še motnje pri odvajanju blata, kognitivne motnje, depresijo, utrujenost, vročinsko intoleranco, epileptične napade, težave s spolnostjo, motnje spanja, spastičnost, tremor, vrtoглаvico, težave pri govoru, požiranju in dihanju.

Kadar torej bolezen prizadene različne telesne in umske funkcije, lahko v diagnostiki in zdravljenju sodelujejo še drugi specialisti: urolog (zdravljenje inkontinence), uroginekolog, psiholog, psihiater (zdravljenje utrujenosti, depresije), fizioter (zdravljenje spastičnosti), okulist. Protivnetnemu zdravljenju se tako pridruži še simptomatsko. Omerzu ob tem poudarja pomen timskega dela in poziva zdravnike, da prisluhnejo in verjamejo bolniku, ki je pri opisovanju svojih težav zelo subjektiven, vendar naj to zdravnikov ne odvrne od tega, da bi bolnike vzeli resno.

Za obvladovanje raznolikih simptomov imamo na voljo vrsto zdravil, od antiholinergikov za motnje mokrenja, učinkovin proti spastičnosti, antidepressivov, protiepileptičnih zdravil, analgetikov idr. Za izboljšanje hoje se lahko uporabi tudi fampridin, zdravilo, ki izboljša prevajanje dražljajev vzdolž okvarjenih, demieliniziranih delov živčevja.

## Vloga zdravnikov družinske medicine

Pri prepoznavanju prvih simptomov bolezni, poslabšanja oz. zagonov ter neželenih učinkov ima pomembno vlogo tudi izbrani osebni zdravnik. Ta pozna bolnikovo socialno okolje, spremljajoče bolezni in stanja, ki lahko posnemajo ali so povezana s poslabšanjem multiple skleroze. Večino simptomatskih zdravil lahko predpišejo že sami, prepoznati pa morajo tudi morebitne zaplete oz. neželene učinke imunomodulatornih zdravil. Bolnikom z napredovalo obliko bolezni lahko predpisujejo medicinsko-tehnične pripomočke (inkontinenčne podloge, bergle, voziček ipd.) ter jih napotijo na dodatno fizioterapevtsko obravnavo.

## Ne križanke, ampak nova znanja

Bolj kot treniramo možgane, bolje delujejo, izpostavlja **dr. Estera Žalik, dipl. klinična psihologinja**, ki opozarja na pogosto spregledanost upada kognitivnih sposobnosti pri večini obolelih, saj je velik poudarek na telesni simptomatiki. V začetni fazi so poslabšane kognitivne sposobnosti zmanjšane, vendar neopazne, denimo slabši spomin, slabša pozornost in koncentracija, težje sledenje toku informacij. Obolele z MS lahko na delovnem mestu doletijo opazke, da so leni, da delajo preveč napak, da težje opravljajo predpisane naloge, da so slabi pri organizaciji dogodkov in stvari. Da bi možgane kar najbolje ohranjali in jih krepili, ne zadošča zgolj reševanje križank, ki predstavljajo priključek že osvojenega znanja, treba je namreč osvajati še neznane vrhove. Estera Žalik svetuje reševanje sudokuja, učenje tujega jezika, učenje novih plesnih korakov plesa in kolikor se da hitro sprejemanje bolezni in sodelovanje z vsem zdravstvenim osebjem, ki spremlja bolnike z multiplo sklerozo. Izdali so tudi delovni zvezek z nalogami za kognitivne funkcije za bolnike z multiplo sklerozo.

## Dobro poskrbljeno za bolnike z multiplo sklerozo

Škode, ki jo naredi multipla sklerozo v možganih, ni več mogoče odpraviti, vendar če dovolj odločno zdravimo ob odkritju bolezni, dolgoročno zdravljenje po besedah Jožefa Magdiča morda ne bo več potrebno. V nekaj letih bi z biološkimi zdravili morda lahko dosegli, da se imunski sistem popolnoma umiri in doživljenjsko zdravljenje ne bi bilo več potrebno. Po njegovih besedah bodo današnja zdravila zelo spremenila pogled na to bolezen. Slovenskim bolnikom so na voljo vsa imunomodulatorna zdravila, ki so trenutno registrirana.

**Biogen****MultiplechoiceS****Mnogo obrazov Mnogo poti Mnogo možnosti****Mnogo rešitev  
in storitev****V pomoč bolnikom  
in medicinskemu osebju  
pri uspešnem zdravljenju  
in nadzoru bolezni\***

\*Multipla sklerozo, spinalna mišična atrofija  
in nekatere druge avtoimune bolezni.

**Biogen**

Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja.  
Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija  
tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99, [www.biogen-pharma.si](http://www.biogen-pharma.si)  
Datum priprave informacije: maj 2019; Biogen-16250

## ABC

- A** Že blaga dehidracija se lahko kaže s slabšo zbranostjo, pozornostjo, glavobolom, suhimi usti in kožo.
- B** Dehidraciji so še posebej pogosto podvrženi starejši in otroci.
- C** Otroci naj bi dnevno vnesli od 1 do 1,5 litra vode, povprečno dejavni odrasli pa okoli 2 do 2,5 litra vode.



# Koliko vode na dan pa vi popijete?

Le kako pogosto se zalotite, da ste ves dan preživali v pisarni, ob prezaposlenosti pa niste napravili niti požirka vode? Ljudje namreč v kaosu vsakdana vse prevečkrat pozabimo na vnos tekočin, na kar nas opozarjajo glavoboli, slabša zbranost in izsušena usta. Dehidracija, torej zmanjšanje količine telesnih tekočin za en do dva odstotka, lahko močno vpliva na naše počutje, v skrajnostih pa je ogroženo tudi naše zdravje. Posebno pozornost velja posvetiti najmlajšim, pa tudi starejšim posameznikom, ki jih je treba na vnos tekočine večkrat opozoriti.

Avtorica: Nika Arsovski

### Že blaga dehidracija povzroči slabšo zbranost in glavobole

Voda predstavlja dve tretjini teže odraslega človeka, pri majhnih otrocih pa celo tri četrtine. Prav zato lahko že blago pomanjkanje tekočine oz. dehidracija bistveno zmanjša človekove telesne in duševne sposobnosti. »Že blaga dehidracija z dwoodstotno izgubo tekočin se lahko kaže s slabšo zbranostjo, pozornostjo, glavobolom, suhimi usti, kožo. Šestodstotno pomanjkanje privede do pospešenega srčnega utripa in padca krvnega tlaka, mišičnih krčev, ob večjem pomanjkanju pa lahko pride do zgotovitve krvi in odpovedi krvnega sistema,« poudarja dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. S pomočjo uravnavanja telesnih tekočin se uravnava tudi telesna temperatura. Prav s pomočjo

tekočin se iz telesa preko ledvic izločijo odpadni presnovki, prav tako se ob pomanjkanju tekočine zmanjša volumen krvi, to posledično oslabi oskrbo tkiv s kisikom in hranili. Hujše izsušitve lahko ogrozijo tudi človeško življenje. »Obisk zdravnika v primeru blage dehidracije običajno ni potreben, razen v primeru hujših izsušitev, do katerih pride ob bruhanju in driski, ki traja več dni, manjšem ali celo prekinjenem izločanju urina, zmedenosti. Hujše izsušitve namreč lahko ogrožajo posameznika, posebna pozornost velja za tiste, ki imajo srčno ali ledvično popuščanje, saj lahko brez nadomeščanja tekočin, odvisno od razmer v okolici, preživimo le nekaj dni,« opozarja dr. Gregorič.

### Pozorni bodimo predvsem na otroke in starejše

Šele ko se v telesu pojavi približno enoodstotna izsušitev, ljudje občutimo žejo, zato je pomembno, da prepoznamo že blago dehidracijo. Zadostno količino vode v organizmu lahko prepoznamo po odsotnosti žeje in pogostosti odvajanja vode. Urin je namreč pomemben pokazatelj zadostnega uživanja tekočin; če je temnejši in se na stranišče odpravimo le bolj poredko, nam telo sporoča, da potrebuje več vode. Medtem ko je dehidracija v zimskih dneh nekoliko manj pereča tema, pa se zato pobuda za vnos večjih količin tekočine pojavi v toplejših mesecih. Poleti moramo biti posebej pozorni na otroke in starejše, ki imajo večje potrebe po tekočini, ob tem pa niso sposobni dobro uravnati telesne temperature kot odrasli. Sploh starejši lju-

dje imajo nekoliko slabši občutek za žejo, pogosto pa nevarnosti dehidracije niti ne prepoznajo. »Dehidracija je med starejšimi pogost pojav kot posledica zmanjšane uživanja in povečanih izgub tekočin. Poleg tega se s staranjem zmanjša ledvična funkcija, kar še dodatno zmanjša sposobnost odzivanja,« poudarja dr. Gregorič. Nič kaj drugače ni tudi pri otrocih, ki imajo večje razmerje med površino in volumnom telesa, zato prejmejo več toplote skozi površino kože. Njihovi mehanizmi potenja niso tako pripravljeni kot pri odraslih, poleg tega so otroci tudi bolj dovzetni za pijače z veliko vsebnostjo sladkorja, ki ne pripomorejo k sami hidraciji telesa. Na starejših je torej, da pri otrocih preverijo vlažnost ustnic in ustne sluznice, že podočnjaki, slaba napetost kože in dalj časa suha plenička pa lahko kažejo na pomanjkanje tekočine.

### Vnos tekočine odvisen od telesne dejavnosti in teže

Dehidracijo lahko preprečimo z zadostnim vnosom tekočin, najprimernejša je brez dvoma pitna voda. Strokovnjaki svetujejo tudi nesladkane čaje, medtem ko odsvetujejo sladke pijače z veliko vrednostjo sladkorja, alkoholne, energijske in kofeinske pijače. Posebno pozorni moramo biti tudi v primeru povišane telesne temperature in driske, ki izsušita telo. Potreba po uživanju tekočine se poviša ob visokih temperaturah in s telesno dejavnostjo. »Zaradi povečanega znojenja v vročih dneh je treba vnos tekočine v telo še dodatno povečati, še zlasti če smo ob tem še dodatno telesno dejavni, kar prav tako pospe-

šuje izgubljanje tekočin. Pri povečani izgubi tekočin ne smemo pozabiti tudi na obvezno nadomeščanje elektrolitov in glukoze,« opozarja dr. Gregorčič. V poletnih dneh je treba nadomeščati izgubljeno tekočino v manjših odmerkih čez cel dan. »Otroci naj bi dnevno vnesli od 1 do 1,5 litra vode, povprečno dejavni odrasli pa okoli 2 do 2,5 litra vode (od tega od 0,8 do 1 litra s hrano),« opozarja sogovornik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Priporočljiv vnos tekočine je odvisen od telesne teže, prav tako tudi od telesne dejavnosti. Športne dejavnosti v poletnih in vročih pomladnih dneh velja prestaviti na hladnejše ure dneva, ob tem pa naj bodo treningi lažji, z večjim številom odmorov. Tekočina naj bo prisotna ves čas med gibanjem, tako pred, med kot tudi po dejavnosti. Izotonične pijače so za nadomeščanje tekočine primerne za uživanje le ob vzdržljivostnih telesnih naporih, ki trajajo več kot eno uro. Če niste prepričani, koliko tekočine ste med telesnim naporom izgubili, se skušajte pred dejavnostjo stehitati, potem tehtanje ponovite tudi po koncu vadbe. Pomagamo si lahko tudi z barvo urina.

### Sadje in zelenjava obarvata vsakdan

Vsekakor ni preprosto ob pisanih vsakodnevni obveznostih misliti tudi na vnos tekočine. Na dehidracijo velja biti pozoren predvsem v toplejših mesecih, ko je zavoljo telesa

»Otroci naj bi dnevno vnesli od 1 do 1,5 litra vode, povprečno dejavni odrasli pa okoli 2 do 2,5 litra vode (od tega od 0,8 do 1 litra s hrano).«

potrebno prilagoditi tudi jedilnik. Tekočino vnašamo predvsem po manjših odmerkih, prav tako ne pretiravajmo z mrzlimi pijačami. »V poletnih mesecih naj se prehrana ne bi kaj bistveno razlikovala od sicer priporočene uravnotežene prehrane. Priporočamo predvsem čim več lahke – nekalorične hrane, ki temelji npr. na sadju in zelenjavi. Tudi sicer je pomembno, da si celodnevno zaužito hrano razdelimo na več manjših obrokov, dobro je, da je zajtrk bolj bogat, saj hrano zjutraj, ko še niso visoke temperature, lažje zaužijemo. Smiselno je, da posegamo po sezonskem sadju in zelenjavi, ki ga je v pole-

tnih mesecih v izobilju, meso in mastno hrano, sladice pa vključujemo bolj poredko,« pojasnjuje sogovornik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

»Predvsem smo pozorni na otroke, ki niso sposobni tako dobro regulirati telesne temperature kot odrasli; in pa na starejše, ki imajo zmanjšano zmožnost povezave občutka žeje s potrebo po pitju, zato jih je treba morda na to večkrat opozoriti.«

»Dehidracijo običajno pravočasno povežemo z občutkom žeje, sicer pa tudi z bolj redkim odvajanjem vode, pozna se tudi na urinu, ki je bolj 'zgoščen' in tako tudi bolj intenzivne barve (vsi presnovni procesi v telesu potekajo v raztopinah, odpadni presnovki se s tekočino iz telesa odplavljajo preko ledvic). To je signal, da je treba več piti.«

# “MOJE BODO! VSE TRI NAENKRAT.”

Ne razmišljaj, kaj boš ti delal njim, temveč kaj bodo one delale tebi!



NOVO!

Pijača Dana z vitamini. #tomideli

## ABC

- A Samopregledovanje lahko prepreči hujše posledice bolezni.
- B Vsaj enkrat mesečno preglejmo svoje telo.
- C Če neka sprememba traja dlje časa in je moteča, naj posameznik poišče strokovno pomoč.

Pri marsikateri bolezni je zelo pomembno, da čim prej ukrepamo, zato moramo kar se da hitro najti simptom. Samopregledovanje je pomembna dejavnost, ki pa je večinoma ne izvajamo. Katere dele telesa moramo nadzorovati in kako pogosto, smo vprašali **Majdo Cerar, dipl. m. s.**, ki vodi eno od referenčnih ambulant v Zdravstvenem domu Škofja Loka.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Za začetek bodiva splošni, kaj pomeni samopregledovanje. Je dovolj, če to storimo denimo enkrat mesečno ali če »poslušamo«** telo in se takoj odzovemo na simptome ali je treba samopregledovanje izvajati pogosteje?

Že takoj na začetku moram poudariti, da je samopregledovanje zelo pomembno. Vsak posameznik sam sebe najbolje pozna, zato je pomembno, da se samopregleduje. Če opazi spremembe, naj bo na to pozoren. Ni zadosti, da samo poslušamo svoje telo, ampak se moramo opazovati. Priporočljivo je vsaj enkrat mesečno, če uspe večkrat, pa še toliko bolje.

**Kaj pomeni zgodnje odkrivanje simptomov? To je pri večini težav oziroma bolezni zelo pomembno, kajne?**

Zgodnje odkrivanje bolezni je večinoma zelo pomembno. Če bomo neke spremembe ali simptome bolezni odkrili v zgodnji fazi, bo zdravljenje bolj uspešno, manj bo komplika-

# Izvajajmo samopregledovanje

cij ali še bolje – jih sploh ne bo. Denimo neka sprememba kožnega znamenja, ki jo opazimo in se nanjo odzovemo, se pravi odidemo k specialistu, ki jo po potrebi odstrani, ne povzroča nobenih zapletov. Drug primer je zatrdlina dojke. Če jo odkrijemo v zgodnji fazi, pripomoremo k hitrejši diagnozi, zdravljenju in rehabilitaciji. Bolezen bo za nas, našo okolico in družino imela manj posledic. Številne ženske odkrijejo znake bolezni same, toda iz strahu pred zdravnikom in zdravljenjem svoje težave prikrivajo in odlašajo tako dolgo, da se bolezen odkrije, ko je že napredovala.

**Pregled dojke, ki ste ga dali za primer, je še najbolj znan v oziru samopregledovanja, ampak v splošni javnosti velja zmotno prepričanje, da imajo raka na dojkah le ženske. Se moramo pregledovati vsi?**

Tako je, tudi moški se morajo pregledovati, predvsem tisti, ki so genetsko temu bolj podvrženi. V Sloveniji vsako leto za rakom dojke zbolijo 1300 žensk in 30 do 40 moških, številka pa se iz leta v leto dviguje.

Je pa pomembno predvsem pravilno in skrbno pregledovanje dojke. Pregledati moramo vsak delček tako leve kot desne dojke. Dojk si nikoli ne pregledujemo z vrhom prstov ali z nohti, ampak z blazinicami iztegnjenih prstov oziroma s celo dlanjo, da se zajame, kar se da velika površina dojke. Dojko pretipamo v vseh smereh – krožno, vzdolž dojke in od roba dojke proti bradavici. Zajamemo tudi pazduho. Vedeti moramo, da obstajata dva osnovna koraka pri

samopregledovanju dojke – najprej gledamo, nato pretipamo, to je vizualni pregled in palpacija. Postavimo se pred ogledalo, ob tem velja izpostaviti, da je za pregledovanje našega telesa dobro imeti veliko ogledalo. Pozorni moramo biti na vse spremembe v velikosti in obliki dojke ter barve kože, zatrdline, uvlečenost bradavice ali izcedek. Dojke si redno pregledujemo vsak mesec od 20. leta starosti naprej, v rodnem obdobju med 8. in 12. dnevom menstrualnega ciklusa, šteto od prvega dneva krvavitve (takrat je dojka manj napeta in manj boleča). V menopavzi pa naj posameznica izbere en dan v mesecu in se takrat pregleda. Tako ne bo pozabila na to, kar je zelo pomembno. Samopregled dojke zabeležimo na menstruacijski koledarček, lahko tudi v aplikacijo na mobilni telefon. Če ženska ali moški zatipa spremembe, še ni razloga za preplah. Prav je, da obišče zdravnika, ki bo znal presoditi, ali so potrebne nadaljnje preiskave ali ne. Seveda ni vsaka sprememba nevarna, velikokrat se denimo le zatrdijo maščobne celice.

**Obseg trebuha nam pove marsikaj, zato je prav, da spremljamo tudi tega. Kaj nam lahko pove?**

Zmotno je prepričanje, da je najpomembnejša telesna teža. Ljudje, ki imajo prekomerno težo, imajo lahko obseg pasu povsem v priporočljivih mejah. Pomembno je razmerje, kako in kje se nabira maščoba pri posamezniku. Maščoba, ki se nabira okrog trebušnih organov, imenujemo jo tudi visceralna maščoba, je lahko pove-



Zelena luč  
za vaše srce

Nadzorujte svoje zdravje  
z natančnimi, zanesljivimi in naprednimi  
merilniki krvnega tlaka Braun

BRAUN

Izkoristite **25 % popust** v Big Bangu.

Koda e-kupona: **ZDRAVJEBRAUN-25**

BPW 4500



BUA 7200



www.oribico.si

zana s povišanim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, povišanim krvnim tlakom, povišanim holesterolom in koronarno srčno boleznijo. Ljudje smo sicer različnih konstitucij. Kadar se večina maščobe nahaja pod pasom – oblika hruške, to nima kakega posebnega vpliva na vaše zdravje. Kadar pa se telesna maščoba nabira predvsem v predelu nad pasom – oblika jabolka, je to večji zdravstveni problem. Optimalen obseg trebuha je do 80 centimetrov za ženske, med 80 in 88 cm je večje tveganje, nad 88 centimetrov so zelo ogrožene za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Pri moških pa je optimalno do 94 centimetrov, večje tveganje med 94 in 102 cm, nad 102 cm so zelo ogroženi.

#### **Marsikdo mora opazovati znamenja na koži. Katera so ogrožajoča?**

Najbolj moramo biti pozorni na znamenja, ki začnejo spreminjati obliko, barvo, postanejo neenakomerni, z nejasnim robom, asimetrični, ki začnejo rasti ali se ranice ne zacelijo. Če opazite tovrstne spremembe, se priporoča obisk dermatologa. Tista znamenja, ki so nad nivojem kože, navadno niso nevarna, prav tako ne tista, iz katerih izraščajo dlake. Je pa povsem normalno, da z leti nastanejo nova znamenja. To ni razlog za skrb.

#### **Srčni utrip in krvni tlak je prav tako dobro spremljati. Kako pogosto in kakšne so normalne vrednosti?**

Tudi srčni utrip in krvni tlak je dobro spremljati. Povišanemu krvnemu tlaku rečemo tihi ubijalec, ker ne občutimo, kdaj naraste, zato je dobro, da ga vsake toliko časa preverimo. Povišan utrip ljudje navadno zaznamo. Tisti, ki se veliko ukvarjajo s športom, zelo dobro vedo, kdaj je njihov srčni utrip normalno povišan kot posledica dejavnosti in kdaj je treba biti pozoren. Merilne naprave so dandanes veliko bolj dostopne, uporabljamo športne ure, ki merijo srčni utrip, krvni tlak, korake, razdalje ... Krvni tlak se lahko zviša zaradi številnih dejavnikov, kot so denimo bolečina, duševne obremenitve, telesni napor (tudi hoja), govorjenje. Krvni tlak se zviša po kajenju, zaužitju kofeina (prava kava, kola napitki, poživiljajoče pijače) in po obrokih. V takih okoliščinah je zvišan krvni tlak normalen fiziološki pojav in nima škodljivih posledic. Dejavniki, ki lahko vplivajo na spremembo srčnega utripa, so lahko okolje, starost, dehidracija, utrujenost, nadmorska višina, zdravstveno stanje – povišana telesna temperatura, stres, duševno stanje, premalo spanja ... Znižan utrip, pod 50 udarcev na minuto, pa je denimo pri športnikih, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi, kot je maraton. Normalne vrednosti srčnega utripa so od 60 do 100, krvni tlak 135/85 mmHg doma, v ambulanti pa do 140/90 mmHg. Je pa povsem normalno, da se tlak čez dan spreminja. Zjutraj je višji, zvečer pa nižji. Zato je največ možganskih kapi in srčnih infarktov v jutranjih urah.

#### **Katere dele telesa moramo še pregledovati?**

Moški morajo biti pozorni na moda. Še posebej mladi moški, med petnajstim in petinštiridesetim letom, ko je največ obojen z rakom na modih, se priporoča samo-

pregled vsaj enkrat mesečno. Vsako leto na 100.000 moških na novo odkrijemo od tri do šest novih bolnikov z rakom mod. Ob otipu sumljive spremembe je nujen obisk pri zdravniku. Pozorni moramo biti tudi na blato in urin. Pogledati je treba v školjko, če so zraven blata in urina kakšne primesi krvi ali sluzi. Če je denimo urin zelo rumen ali ima neprijeten vonj, je to lahko znak dehidracije. Obisk zdravnika je priporočljiv tudi, če imamo občutek, da nepopolno izpraznimo črevesje, da se izmenjujeta driska in zaprtje, se pojavi nenavaden izcedek ali krvavitve.

#### **Kako se odzvati, če pri samopregledovanju opazimo nekaj nenavadnega? Kdaj moramo obiskati zdravnika?**

Dandanes si velikokrat pomagamo z branjem nasvetov na spletu. Takoj se pozanimamo o simptomih in sami ugotavljamo, za katero bolezen gre, v kateri fazi je, na kakšen način bi se lahko zdravili ... Pri tem vedno opozarjam ljudi, da naj ne berejo forumov, kjer se ljudje laično pogovarjajo o boleznih. Treba je poiskati strokovne informacije, ki jih podajajo zdravniki in ostalo strokovno medicinsko osebje. Le ti so pravi strokovnjaki za zdravstveno področje in le njihova argumentirana pojasnila, ki so plod znanja, so lahko relevantna. To, kdaj obiskati zdravnika, pa je zelo odvisno od vsakega posameznika in od tega, za kakšno spremembo oziroma težavo gre. Če gre denimo za kožne spremembe, je boljše malo počakati in opazovati, da se vidi, kako in na kakšen način se neko znamenje spreminja ... Včasih namreč stvari minejo, izginejo tudi same od sebe. Če pa neka sprememba traja dlje časa in postane moteča ali je posameznik zaskrbljen, naj poišče strokovno pomoč. Bi pa izpostavila še, da je zelo pomembno tudi, da se posameznik udeleži vseh preventivnih pregledov, ki so nam v Sloveniji na voljo, kot so Svit, Dora, Zora, in preventivnih pregledov v referenčnih ambulantah, ki so del družinske medicine, kjer ocenimo ogroženost za srčno-žilna obolenja in dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja, zato je še vedno boljše preventiva od kurative.

## Kdo vam lahko pomaga?

### ULTRALAB, ultrazvočna diagnostika

Peričeva 35, Ljubljana  
Tel.: 041 347 444, info@ultralab.si,  
www.ultralab.si

Izkušeni zdravniki, najnovejša tehnologija

Ultrazvočni pregledi: vratu in ščitnice, mišic in sklepov, srca (odrasli in otroci), ožilja, dojke, trebuha in trebušnih organov, testisov

wellion®  
**GALILEO** GLU/CHOL

MERILNIK za merjenje  
glukoze in holesterola

EN ISO  
15197:2015



Ob nakupu  
1 pakiranja lističev  
prejmete merilnik  
**BREZPLAČNO!**

wellion®  
**CHOLEX**

prehransko dopolnilo iz  
rdečih kvasovk riža



**AKCIJA**  
**KUPIŠ 2 DOBIŠ 3**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.  
Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana  
Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si  
www.medtrust.si

## ABC

- A** Za zdrave in lepe noge poskrbijo pravilna uporaba stopal, zdrava obutev, gibanje in kozmetična nega.
- B** Telesna pasivnost ali dejavnost z enostransko obremenitvijo lahko povzroči deformirana stopala.
- C** Krepitev stopalnih mišic in obisk pri pedikerju nas bosta obvarovala pred bolečinami in deformacijo stopal.

# Zdrava in urejena stopala so kazalnik našega zdravja

Prihajajo toplejši dnevi, ko lahko končno obujemo lahkotnejša in bolj odprta obuća in nasploh pokažemo več kože. Vročina že tako bolj obremeni naš srčno-žilni sistem, saj se ob višjih temperaturah vene širijo in dajejo občutek težkih, napetih nog. Brez zdravih in estetsko urejenih nog (stopal) tudi ni celostnega zdravja in urejenosti človeka, zato jim moramo pozornost namenjati skozi vse leto. Dolgoletna atletinja, olimpijka in zmagovalka Ljubljanskega maratona leta 2005 **Daneja Grandovec** je danes certificirana maserka športne in klasične masaže. Njeno delovno področje je preventivna vadba za stopala. Poudarja, da telesna nedejavnost in napačna »uporaba« stopal povzroča ne le slabšega psihofizičnega počutja, temveč nedavne študije kažejo, da dolgotrajna enostranska obremenitev stopal lahko povzroči spremembe v funkciji in obliki stopal.

Avtorji: **Petra Bauman** v sodelovanju z **Danejo Grandovec**, vrhunsko športnico in diplomirano organizatorko poslovanja v velneški dejavnosti in **Natalijo Krajnc**, kozmetično tehničnico in pedikerko

### Stanje nog

Poleg zunanjih temperatur, ki vplivajo na naše počutje (žile se v toplih mesecih razširijo, odtok krvi je slabši, kri in tekočina pa zastajata v spodnjih okončinah), je počutje in stanje nog tesno povezano z dejavnostjo. Dolgotrajno stanje ali sedenje in debelost bodo povzročili občutek težkih, nemirnih nog in mišične krče

ter zanemaren estetski videz. **Daneja Grandovec** pojasnjuje, da je ob športni dejavnosti obtok krvi večji, krčenje mišic pospešuje tudi limfni obtok. Telesna dejavnost ima veliko pozitivnih učinkov, po drugi strani pa pretiravanje z njo ali prehitro povečevanje njene količine in intenzivnosti lahko privede do poškodb, ob neustrezni obutvi do žuljev, otiščancev, modrih nohtov pa tudi deformacij kosti.

### Sestava stopal

V stopalih je skoraj četrtina vseh kosti v telesu. Posamezno stopalo sestavlja 26 kosti. Med seboj tvorijo številne sklepe, kar 33 jih je, kar stopalu omogoča njegovo gibljivost. Med seboj so povezane z vezivnim tkivom – ligamenti. V stopalu je 107 ligamentov in ti dajejo sklepom statično stabilnost. Dinamično stabilnost pa stopalu zagotavljajo stopalne mišice, ki se na kosti naraščajo s tetivami.

### Deformirana stopala

Sedeči način življenja ne zahteva uporabe stopalnih mišic, zato te slabijo. Težava se pojavi, pojasnjuje **Daneja Grandovec**, kadar hočemo na hitro postati dejavni in skoraj dobesedno skočimo iz pisarne ali iz naslanjača na startno linijo. Nesorazmerje med mišicami, ki ga je povzročila dolgotrajna enostranska obremenitev zaradi pasivnega načina življenja, namreč lahko povzroči spremembe v funkciji in obliki stopala. Stopalne mišice namreč vzdržujejo normalno obliko stopalnih lokov, ki imajo pomembno vlogo pri stabilnosti in elastičnosti stopala. Posledice šibkih stopalnih mišic in nepriemerne obutve se kažejo v deformaciji sto-

pal, njihovem motenem delovanju, prihaja do preobremenitev določenih segmentov, kar posledično vodi do raznih poškodb in težav tudi v sklepih nad gležnjem. »S preventivno vadbo za krepitev stopal se je mogoče izogniti marsikateri od njih. Zato sem prepričana, da je treba kot osnovo za večino vadb, pa tudi za vsakodnevna opravila, preventivno krepiti stopala,« dodaja **Daneja Grandovec**.

### Pekoče stopalo

Nerazvite oziroma šibke stopalne mišice se ob obremenitvi hitreje utrudijo, kar privede do bolečin, pekočih stopal, saj poskuša telo kompenzirati z vključitvijo drugih mišic. Te so potem preobremenjene, prihaja do spremembe v načinu gibanja (hoje, teka), porušeno ravnovesje pa vodi v poškodbe, ne samo v nogah, ampak tudi višje v telesu.

### Nepravilna obutev kot dejavnik tveganja

Ozka obutev v predelu prstov in obutev z visokimi petami dodatno obremeni sprednji del stopal, stiska kosti stopal, kar lahko povzroči, da se živec med njimi vname. To imenujemo metatarzalogija. Bolečina je lahko blaga ali izrazitejša, močnejša je ob obremenitvah, na primer pri hoji ali stoji. Občuti se kot pekoča ali zbadajoča bolečina, mravljinčenje ali otrplost prstov. Pojavlja se v predelu sprednjega stopala in prstov, zaradi prilagojenega vzorca hoje in drže pa se lahko širi tudi v gležnje, kolena, kolke in križ. Eden izmed dejavnikov tveganja, na katerega poleg izbire primerne obutve tudi lahko vpli-

vamo, je togost gležnja. Tudi pretog gleženj poveča obremenitev metatarzalnih kosti. Z vajami za gleženj in raztezanjem ahilove tetive jih lahko razbremenimo. Prav tako jih pred dodatno obremenitvijo obvarujemo z vzdrževanjem primerne telesne teže.

Redno nošenje obuval z visoko peto povzroča krajšanje mečnih mišic, ahilove tetive, ruši stopalne loke, povezano pa je s spremembami v ožilju okoli gležnjev in višje v golenih kot tudi z otekanjem nog. Plantarni fasciitis je vnetje tetiv stopalnega loka. Gre za preobremenitveno poškodbo, ki je najpogostejši vzrok za bolečine pri odraslih v predelu pete. Ta se lahko širi tudi proti sprednjemu delu stopala. Neprimerna obutev je vsekakor eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj plantarnega fasciitisa, prav tako pa sem sodijo še povišana telesna teža, plosko stopalo, slaba gibljivost, visok stopalni lok in neprimerna stopa.

Pri trnu v peti gre za kostni izrastek v predelu pete, ki ima obliko trna, od tod tudi ime. Običajno je posledica dolgotrajnih statičnih preobremenitev in kronično pretiranega napanja vezivnega traku v podplatu (plantarne fascije). »Če redno izvajamo preventivne ukrepe (miofascialno masažo, vaje za stopala ...), se lahko obvarujemo pred omenjenimi poškodbami,« poudarja Daneja Grandovec.

### Samomasaža in vaje za stopala

Izredno učinkovita in priporočljiva je miofascialna masaža, to je masaža, ki se osredotoča na mišične ovojnice (fascije) in vezivno tkivo, ki obdaja mišice. Pripomore k sprostitvi, poveča gibljivost, mobilnost in boljše aktivacijo mišic. Ob tem se prekrvavijo in razbremenijo tudi tetive. »Obstajajo posebni pripomočki (»trigger point« valjčki in žogice), lahko pa jo izvajamo tudi brez njih: s pestjo pomasiramo podplate, že povaljanje podplatov po teniški žogici deluje razbremenilno in je kot balzam za stopalni lok in stopalne mišice ter tetive, kasneje lahko preidemo tudi na tršo žogico ali drug predmet (kuhinjski valj). Mišice stopala bodo namreč ob pravilni uporabi čez

čas same uravnale deformiran stopalni lok. Izvedba vaj je preprosta, brezplačna in ima dolgotrajen učinek. Vadba se mora izvajati dosledno in neprekinjeno, saj izboljšanje nastopi čez čas. V študiji, kjer so pri osebah s ploskim stopalom proučevali vpliv krepitev stopalnih mišic na njihovo moč ter delovanje stopala, so ugotovili, da je za izboljšanje zado stovalo osem tednov krepitev.

Daneja Grandovec še dodaja, da naj na telo gledamo kot celoto in ne krepimo le določenih mišic in težimo k njihovem sorazmerju. Velikokrat pozabljamo na stabilizatorje, predvsem pri teku so poleg stabilizatorjev gležnja (stopalne, mečne mišice) izrednega pomena tudi stabilizatorji trupa, saj pogosto opaža »zvijanje« zgornjega dela telesa ali rotacijo medenice, kar ruši tehniko teka in ima velik potencial, da privede do poškodb. Le brez poškodb pa bomo lahko nemoteno vadili in s tem tudi izoblikovali telo.

### Nad deformirana stopala tudi s pedikuro

Praksa kaže, da so noge zaradi pogosto (pre) tesne obutve bolj obremenjene pozimi. Nata-lija Krajnc opaža, da se spomladi razkrije največ vraščenih nohtov, kurjih oces, otiščancev in hallux valgus- nepravilni položaj palca zaradi deformacije prve stopalne kosti. Tam, kjer prihaja do drgnjenja in pritiskov (blazinice prstov, med prsti), se telo v bistvu zaščiti, zato nastane trda koža na podplatih. Tam, kjer pa prihaja do nenehnih pritiskov in drgnjenja, pa najprej nastane otiščanec, ki je večji in bolj ploski sloj odebeljene kože, iz njega pa nastane kurje oko. Kurje oko je trnu oz. stožcu podoben tujek iz poroženelih celic, ki imajo sposobnost prodiranja v spodnje plasti kože, kjer so živci. Zato kurje oko boli. Nekatera kurja očesa ali otiščanci nastajajo zaradi nepravilne hoje, veliko več jih nastane zaradi neprimerne obutve. Omenjene težave ne izzvenijo same, moramo jih sproti odstranjevati in nositi primernejšo obutev. Če jih ne odstranimo, rastejo, in ker se bo telo hotelo izogniti bolečini, bo

stopalo obračalo v druge smeri in spet bomo sami povzročili nove otiščance in kurja očesa.

### Klasična ali medicinska

Razlika med klasično in medicinsko pedikuro je v načinu in obsegu dela. Klasična pedikura je bolj estetskega pomena, trda koža se pobere s stopal in pristrizhejo se nohti. Pri medicinski pa gre za odstranjevanje čezmerne poroženele kože, ki je lahko dedna ali kot posledica določenih bolezni (sladkorne) in jemanja zdravil. Medicinska pedikura zajema še urejanje vraščenih nohtov in glivičnih obolenj na koži stopal, ki jih prepoznamo po rumenem, krhkem nohtu in značilnem vonju po glivah. Glivična okužba nohtov je žal ena najtrdozratnejših in zelo težka za zdravljenje. Glivice se hranijo z rože-

## Kdo vam lahko pomaga?

### MEDICINSKA PEDIKURA AN.NIKA

Tel.: 051 661 665, [www.annika.si](http://www.annika.si)

**Vodilni na področju medicinske pedikure in zdravljenja vraščenega nohta z medicinsko WHO sponko!**

Medicinska in klasična pedikura!  
Diabetično stopalo! **Glivična obolenja!**  
Nohtna protetika!

### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag – najnovejša metoda zdravljenja.

80 % ozdravitev glivic – potrebnih 8–10 terapij. Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.



DOBRODEJNA KREMA  
**LAHKONOG**



PRODAJNA MESTA:  
TOSAMA Bele štacunce,  
TUS drogerije, lekarne,  
specializirane trgovine  
in spletna prodaja

LEKOS d.o.o. Sevnica  
Drožanjska cesta 68  
8290 Sevnica, SI  
07 81 63 180  
info@lekos.si

DIVJI KOSTANJ  
ARNIKA  
MENTOL  
KAFRA  
OGNJIČ

*Lekovita* [www.lekovita.si](http://www.lekovita.si)

MOBROST NARAVE  
WISDOM OF NATURE

NARAVNO V SLOVENIJI  
MADE IN SLOVENIA

vino, ki je je v nohtu v izobilju. Poleg tega v noht in podenj zelo težko dostavimo zdravilne učinkovine, s katerimi bi glivice uničili. Dlje kot traja okužba, težje jo je zdraviti.

Vraščen noht je običajno posledica nepravilnega striženja. Pri pravilnem moramo upoštevati obliko prsta, postriči le do utora nohta. Napaka se zgodi, kadar se odreže le en del nohta, del pa ostane ujet, vraste se, pride do okužbe, predel se zagnoji. Bolje je striči s škarijicami ali kleščami kot s ščipalnikom, saj ta

odstrani le zgornji del, spodnji del nohta pa odtrga, in tisti del bomo težko spilili do gladkega. Veliko bomo naredili zase, če bomo noge občasno tudi namazali, saj nas bo mastna krema ščitila pred žulji in otiščanci, uporabimo pa tudi anatomske vložke, da olajšamo pritisk na posamezne dele stopala.

Daneja Grandovec ob tem poudarja, da ortopedski pripomočki in modifikacije obutve učinkujejo kratkoročno in ne prestrukturirajo stopala, medtem ko lahko vadba stopalnih mišic

pripomore k njegovemu preoblikovanju. »Kadar šibke mišice podpremo z vložkom, jim pravzaprav dajemo potuho, da jim ni treba delati. Zato sem prepričana, da moramo – če si že pomagamo z ortopedskimi vložki – hkrati krepiti tudi stopala.

### Tek

Tek je gotovo ena najbolj priljubljenih rekreacij danes in prav s pravilnim načinom teka bomo poskrbeli tudi za zdrave podplate, spodnje okončine in celo telo. Tek namreč ugodno vpliva na lokomotorni sistem (kosti, vezi, tetive, hrustance in pripadajoče mišice), sklepi hrustanci pa se z gibanjem (osmoza) celo prehranjujejo. To pomeni, da ves čas poteka izmenjava tekočin in v njej raztopljenih snovi med hrustancem in njegovo okolico, s čimer se dostavljajo hranilne in odplavljajo odpadne snovi. Prav ukvarjanje s tekom nam namreč lahko ohrani zdrave sklepe še daleč v zrela leta. Če čutimo bolečino, pomeni, da nekaj gotovo delamo narobe. Ali je nekaj narobe s tehniko teka ali pa od sebe zahtevamo preveč in se že kažejo znaki preobremenitve. S tekom ali katero koli drugo vadbo pa bomo ob primernem izvajanju poskrbeli tudi za lep mišični tonus in posledično za lepše in bolj privlačne noge in celo telo.

### Vsak peti zemljan se spopada z glivicami

Velik sovražnik naših stopal so tudi glivice, ki se nahajajo v vlažnih in temnih prostorih, zelo pogosto jih zato lahko dobimo na javnih kopalniških, v kopalniških kabinah in športnih objektih, kjer se ljudje bosí ter mokri premikamo naokrog. Dejstvo je namreč, da se glivice rade zadržujejo v prostoru, kjer je veliko ljudi in vlage, največkrat se nahajajo v podu, zato se okužijo prav stopala. Glivična okužba je med ljudmi izredno pogosta, saj povzročajo težave kar vsakemu petemu zemljanu. Pred njimi se je težko zaščititi, najdovzjetnejši pa so ljudje z boleznijo perifernega živčevja, z nepravilno ortopedsko oblikovanimi stopali ali s pogostimi poškodbami nohtov ter kože stopal. Zelo pogosto glivice opazimo tudi pri mladih, povsem zdravih ljudeh, ki se ukvarjajo s športom ali uporabljajo tesno obutev, največkrat kot posledico poškodbe nohtov ali kože na stopalih. Glivicam se lahko izognemo s tem, da v kopalniških in podobnih prostorih nosimo natikače. Glivice se zelo hitro prenašajo preko okuženih predmetov, kot so copati in brisače, pa tudi s čevlji in nogavicami. Vsi tisti, ki se pogosto ukvarjate s športnimi dejavnostmi, uporabljajte udobno in ne pretresno obutev iz zračnih materialov ter nesintetične nogavice, še posebno pozornost pa svojim nogam posvetite poleti, ko je okužba zaradi potenja kože še toliko bolj mogoča.

# Onytec

ciklopiroks

## za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov



### LOKALNO ZDRAVLJENJE

Zdravilo v obliki laka za nohte, ki deluje na mestu okužbe



### DOBRO PREHAJANJE V NOHT

Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht



### 1 NANOS NA DAN

Lak je treba nanesti na umite in posušene nohte 1-krat na dan, najbolje zvečer pred spanjem



### ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, zdravilnega laka ni treba odstranjevati



### PRIMEREN ZA ŽENSKO IN MOŠKO

Brez barve



PRANGS/IC/2019/021

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.







## ABC

- A** Trn v peti je znak, da na tistem mestu obstajata kronično vnetje in draženje.
- B** K zdravniku se odpravimo takrat, ko osnovni standardni ukrepi ne zadostujejo.
- C** Hlajenje z ledom in masaža pomagata.

# Trn v peti in ahilova peta nista le metafori



Andrej Prlja, dr. med., spec. ortopedije

**Bolečina v peti je lahko zelo huda nadloga in zanjo obstaja več različnih vzrokov. Eno so degenerativne spremembe tkiv, ki jih prinaša staranje, drugo je lahko preobremenjevanje stopala ali poškodba, tretje so lahko ploska stopala. Bolečina na peto se lahko prenaša tudi od drugod, na primer iz hrbtenice.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Z **Andrejem Prljo, dr. med., spec. ortopedije**, smo se pogovarjali o vzrokih za nastanek bolečine v peti, kako poteka diagnostičiranje in kako zdravljenje. Za konec pa še nekaj napotkov, kako (ponovno) bolečino v peti lahko preprečimo sami.

### Petni trn

Kot za začetek pove **dr. Prlja**, je izvor bolečine v peti in stopalu pogosto v stopalni fasciji, ki je dolga, čvrsta struktura iz vezivnega tkiva na dnu stopala. Tako imenovana plantarna fascija pokriva območje od pete prek stopalnega loka do začetka prstov. Je kot tetiva na stopalnem loku in kot taka izpostavljena obremenitvam in nategu pri vsakem koraku. Še posebej je obremenjeno mesto, kjer se plantarna fascija narašča na petnico. »Z leti se običajno večja telesna teža, manjša se elastičnost

tkiv, zato se ta stopalni lok plošči in vlek na plantarno ploščo večja. Težava je zelo pogosta tudi pri rekreativnih tekačih, ki se lotijo teka na dolge razdalje po trdi podlagi v neustrezni ali ponošeni športni obutvi in brez predhodne ustrezne priprave,« razlaga dr. Prlja. Ker je vlek na plantarno ploščo prevelik ali traja dalj časa, se na mestu prirastišča na peto pojavi stalno vnetje in nastane bolečina. Včasih si telo skuša pomagati s tem, da na mestu vnetja naloži dodatno kost in to je tako imenovani petni trn. »Trn je znak, da na tistem mestu obstajata kronično vnetje in draženje. Zato odstranitev trna ne pomaga, ampak je potrebno zmanjšati preobremenitev, ki povzroča draženje,« poudarja naš sogovornik.

Kako pa se izraža ta bolečina? »Bolečina pod peto je običajno najprej in najbolj moteča zjutraj, ko vstanemo, oziroma ob začetku gibanja po daljšem mirovanju. Zakaj? Ko vstanemo, z vsoto teže obremenimo neogreto stopalo in ga naenkrat raztegnemo. S tem naenkrat močno obremenimo narastišče plantarne plošče. To se odrazi z ostro bolečino v peti, lahko tudi po celem podplatu. Ko se razhodimo, bolečina sicer mine, a to ne pomeni, da je minila tudi težava. Če nič ne ukrenemo, so bolečine čedalje pogostejše in se začnejo kazati tudi pri daljši hoji, stoji ali teku. Drug »običajen« začetek bolečin je po daljših naporih, npr. daljši hoji ali teku v neprimerni obutvi s pretrdim ali pretankim podplatom, in podobno.

Bolečine v začetku praviloma izzvenijo ob počitku, kasneje ne več, tako da je treba ukrepati.

### Ahilova peta

Podobno kot na spodnji strani pete je tudi na njenem zgornjem robu, na mestu, kjer se vrašča ahilova tetiva. Andrej Prlja: »Poznamo dve

značilni mesti bolečin na zgornji strani pete. Prvo je na narastišču (insercijska tenziopatija) ahilove tetive na petnico. Vlek je na tistem mestu prevelik, povzroča stalno draženje in podobno kot na plantarni plošči se tudi tu lahko naloži kost – tudi to včasih napačno imenujejo trn.« Naš sogovornik na tem mestu še dodaja, da je lahko tudi peta takšne oblike, da draži tetivo, t. i. »haglundova peta«.

Drugo je mesto neinerscijske tendinopatije, kjer gre za obrabo tetive na mestu njene najslabše prekrvavitve, ki se nahaja približno dva prsta nad narastiščem. Začne se kot bolečina, pozneje pa se zatipa tudi odebelitev v tetivi.

Poteg tetive so lahko boleči tudi mešički (burze) med kožo in ahilovo tetivo ali pa med ahilovo tetivo in petnico. Funkcija obeh je preprečevanje trenja tetive ob kožo ali ob kost. Če je tega preveč, se vname.

### Diagnosticiranje

Kako se postavlja diagnoza? Dr. Prlja: »Klinični pregled je osnova vsega, tako pri splošnem zdravniku kot pri ortopedu! Šele nato sledijo preiskave. Rentgensko slikanje pokaže spremembe na kosteh oziroma razmerje med kostmi, obliko kosti in njihov položaj. Rentgen seveda ne more pokazati sprememb na mehkih tkivih, zato so v določenih, redkejših primerih potrebne še druge preiskave: ultrazvok, magnetna resonanca ali CT.«

### Zdravljenje bolečine v peti

Po besedah dr. Prlje je, tako kot tudi drugje, najlažje zdravljenje v začetni fazi. Kakšni so začetni, splošni ukrepi? »Najprej moramo izbrati obutev, ki ne draži mesta vnetja. Opevnik čevlja oziroma njegov rob ne sme pritisniti na peto, podplati ne sme biti pretanek

ali pretrd oziroma moramo imeti dober vložek. Pomagata tudi hlajenje in masaža z ledom, proti bolečinam pa vzamemo analgetik. Pozneje je treba izvajati raztezne in krepilne vaje za mišičje stopal in goleni. Treba je biti kar vztrajen in potrpežljiv, saj se stanje ne umiri kar čez noč! Poudariti kaže, da je rednost bolj pomembna kot intenzivnost. Slednja utegne biti celo škodljiva.«

K zdravniku pa se odpravimo takrat, ko osnovni standardni ukrepi ne zadostujejo. Ko se bolečina začne ponavljati, gremo najprej k splošnemu zdravniku, ki svetuje standardno terapijo oziroma dopolni ukrepe, ki jih že izvajamo. Kakšna je ta terapija? Dr. Andrej Prlja svetuje najprej relativno mirovanje (pete ne obremenjujemo s pretirano telesno dejavnostjo, kot je na primer tek) in udobno obutev: širok in stabilen čevlji. Odsvetuje visoke pete, večini ljudi pa, kot pravi, ustreza, če podplat čevlja ni raven, ampak ima kak centimeter ali dva visoko peto. Del standardne terapije je tudi nošnja ortopedskega vložka, ki podpira vzdolžni in prečni stopalni lok. Ta vložek naj bo mehak ali poltrd. Običajno sta med zdravljenjem potrebna dva vložka. V prvi fazi vložek preprečuje bolečino na razbolelem mestu (mehkejši vložek), dolgoročno pa podpora potrebuje stopalni lok (trši vložek). Kateri so še ukrepi? »Potrebno je tudi hlajenje bolečega mesta z ledom: to naredimo večkrat na dan, po nekaj minut oziroma kolikor je še prijetno

(ne več kot dvajset minut naenkrat). Vzamemo tudi analgetik proti bolečinam. Sledijo raztezne vaje, pri katerih stopalo oziroma prste stopala vlečemo z brisačo ali pasom navzgor in nazaj, ter vaje za moč mišic stopala in goleni, na primer dvigovanje na prste, obračanje stopala in prstov navznoter in navzven, izmenično krčenje in raztezanje stopala.«

Če to ne pomaga, pride na vrsto obsevalna terapija, na primer z diadinatorjem (vrsta elektroterapije, s pomočjo katere povečamo prekrvavitev in zmanjšamo bolečine) in ultrazvokom. Ob točkasti bolečini (če bolečino čutimo v eni točki) je učinkovito tudi zdravljenje z laserjem. Naslednja stopnja zdravljenja je injiciranje zdravila (tako imenovana blokada), ki vsebuje lokalni anestetik in kortikosteroid. Zdravilo se injicira neposredno v mesto bolečine. Vendar, kot izpostavlja dr. Prlja, takšno zdravljenje ni priporočljivo pri vseh. Pri bolnikih z diabetesom, na primer, lahko kortikosteroid poslabša to bolezen. Previdnost je potrebna tudi pri bolnikih, ki imajo težave z želodčno sluznico ali že hudo osteoporozo.

Kdaj pa pride v poštev operativno zdravljenje? Dr. Prlja: »O operativnem zdravljenju odloča ortoped, ki presodi, ali bo poseg opravil le na mestu bolečine, drugod na stopalu ali celo na kakem bolj oddaljenem mestu telesa, za katero meni, da je vzrok nastanka teh bolečin. Operacija je potrebna takrat, ko

konservativni ukrepi po nekaj mesecih zdravljenja niso učinkoviti oziroma ne privedejo do izboljšanja.«

Kako lahko sami preprečimo ponovne bolečine v peti? Dr. Prlja priporoča, da redno izvajamo raztezne in krepilne vaje in da uporabljamo stopalu prijazno obutev z ortopedskimi vložki, ki podpirajo stopalne luke. Poskrbimo za primerno telesno težo, za splošno kondicijo in dovolj rednega gibanja, a brez pretiravanja.

### Preprosti ukrepi za zmanjšanje bolečin v peti

- Če ste pretežki, zmanjšajte telesno težo.
- Vzemite si čas za počitek, izogibajte se dolgotrajnemu stanju na nogah in večurnem ukvarjanju s športom.
- Izvajajte raztegovalne in krepilne vaje za mišice meč in ahilovih kit.
- Priskrbite si kakovostne ortopedske vložke.
- Nosite široko, udobno obutev, peta naj ne bo višja od treh centimetrov.
- Peto hladite z ledom.

## medi – ostanite aktivni

**Bolečine v stopalih, peti in predelu ahilove tetive so zelo pogoste.**

Vzrok so lahko petni trn, vnetja, preobremenitve, natrganja ali v skrajnem primeru strganje ahilove tetive.

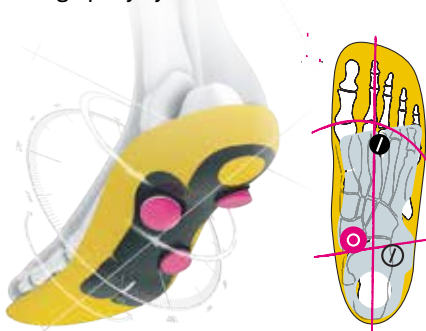
Za pomoč pri rehabilitaciji, zmanjšanju bolečine ter preprečevanju ponovnega nastanka težav si lahko pomagata z različnimi ortopedskimi pripomočki nemškega podjetja **medi**.



### Achimed® opornica za Ahilovo tetivo

- Anatomsko oblikovana opornica ima posebno silikonsko blazinico v predelu Ahilove tetive, ki razbremeni in s tem zmanjša bolečino ter pospeši zdravljenje vnetnih procesov in poškodb.
- Priloženi so tudi vložki za peto, ki še dodatno zmanjšajo obremenitve ahilove tetive

cena: 59,90 €



### medi ortopedski vložki za stopala

Številne težave s sklepi nog lahko nastanejo zaradi nepravilnih obremenitev pri hoji, ki so povezane z deformacijami stopal kot so **ploska in vbokla stopala, trn v peti, diabetična stopala, ...**

Trgovina **Mitral** odslej na novi lokaciji **Njegoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**  
telefon: **059 042 516**, [www.mitral.si](http://www.mitral.si)  
Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.

Vljudno vabljeni na **STROKOVNO ANALIZO STOPAL** z 2D/3D skenerjem.

Po opravljeni meritvi vam bo inženir ortotike in protetike pregledal stopala, način hoje ter svetoval izbiro pravih vložkov.

**Za analizo stopal pokličite na 059 042 516.**

Smo pogodbeni partner  
**ZZS**

Ortopedske opornice medi so na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor, d. d., lekarni URI Soča** in drugih specializiranih trgovinah.



## ABC

- A Mišice so »ustvarjene« za gibanje.
- B Premalo gibanja vodi v splošno slabšanje zdravstvenega stanja.
- C Omejevanje gibanja pripelje do slabše mišične moči, mišičnih skrajšav in posledično do omejenega giba.

# Ko ne moremo obrniti glave, obračamo celo telo



Valerija Pretnar Ramovš, viš. fiziot.

Sodobni čas je prinesel manj spontanega gibanja. Veliko ljudi se sploh ne giblje, zato postajajo vse bolj »trdi«, bolj jih hrbtenica, noge, roke ... Njihova gibljivost je vse slabša in slabša. Kakšna je najhujša stopnja te tegobe, smo med drugim povprašali Valerijo Pretnar Ramovš, viš. fiziot.

Avtorica: **Katja Štucin**

## **Kaj se dogaja s telesom, če se človek ne giba?**

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Mišice, ki delujejo pod kontrolo človekove volje, potrebujejo nenehne izzive, da lahko ohranjajo svoje »poslanstvo«. Omejevanje gibanja pripelje do slabše mišične moči, mišičnih skrajšav in posledično do omejenega giba.

## **Nam konec koncev res lahko otrdijo mišice, če jih ne krepimo dovolj?**

Slabšo gibljivost mišic oziroma nezmožnost opraviti želeni gib opisujemo na različne načine, ki so odraz našega počutja – zategnjenost, tudi otrdelost.

## **Nekateri preprosto ne uporabljajo dejavno rok in nog, kajne?**

Različna stanja, celo nekateri poklici, vodijo telo v nedejavnost, ki počasi postaja oblika standardnega obnašanja posameznika.

## **Kakšna je najhujša stopnja težav v primeru negibanja, ko je gibljivost posameznika že zelo šibka?**

Ljudje imamo že v svojih genih različne zapise, ki pogojujejo sposobnost gibljivosti posameznih sklepov. Je pa dejstvo, da nas tudi dobra genetska zasnova ne more rešiti pred tem, da svoje telo zanemarimo. Sodobna družba je splet ekstremov, ki zelo malokrat najdejo sobivanje v človekovem telesu. Osem- in večurno ponavljanje enoličnih gibov, delo z računalnikom, ki zahteva popolno koncentracijo nad dogajanjem na zaslonu, prisilna drža rok brez možnosti naslona ... Vse to so odlična okolja za nastanek težav. Mišice vratu in vse oblikovalke ramenskega sklepa, zgornje hrbtne in prsne mišice sčasoma izgubljajo svojo prožnost in dobimo občutek zategnje-

nosti, ki se ji lahko pridruži tudi bolečina. Nihče ne želi v območje bolečine, zato se začnemo umikati položajem, ki jo povzročajo. To pomeni, da vedno bolj drsimo v cono ugodja in se običajno z velikim zamikom zavemo, da naši gibi postajajo omejeni v obsegu in v moči. To pomeni, da se glava pomakne pred navidezno navpično os, ramena se pomaknejo naprej, lopatici običajno nekje sredi poti, rotacija glave levo in desno ter njen stranski naklon pa postane zgolj spomin. Dobra novica ob opisanem stanju je ta, da je zategnjenost mišic večinoma rešljiva zadeva. Seveda je treba vedeti, kaj nam ponuja anamneza. Če v zgodovini stanja nastopa bolezen ali če so se sčasoma pojavile že prevelike spremembe na hrbtenici, je treba postaviti realne cilje, primerne opisanim spremembam in posledicam. Bolečina je lahko alarm, da je treba nekaj storiti v nasprotni smeri, ne zgolj poiskati udobja v zmanjšanem obsegu giba.

## **V kakšnih primerih pride do tega, da ne moremo obrniti glave?**

Razlogi so lahko različni, in sicer od posledic prepiha, padca, udarca do povsem banalnih, ki so odraz zanemarjene gibljivosti. Večinoma poznamo občutek, ko se nekje med ušesom in ramo pojavi mišična ovira – v pogovornem

jeziku je pogost izraz »vozlič«. Ker mišica ne dovoljuje več polnega giba in razvije bolečino kot opozorilo, se izognemo izvedbi giba v boleče območje. Brez pravilnega ukrepanja (raztezanje, masaža, gretje ...) postajamo vedno bolj omejeni v gibanju, česar se v zgodnejših fazah morda sploh ne zavedamo. Odsotnost enega od gibov kompenziramo s prilagajanjem telesa na zatečeno stanje. Če ne moremo obrniti glave, obrnemo celo telo! Seveda se da funkcionirati tudi na ta način, ampak z določenimi omejitvami. Predstavljajte si, kako varen bi bil v tem primeru prehod čez cesto. Namesto da bi si možnost prostega prehoda ogledali z zasukom glave, moramo premakniti celo telo in pri tem porabimo mnogo časa – morda toliko, da z nasprotno strani že pride novo vozilo.

**Posledično se torej obračamo s celim telesom in ga s tem še bolj obremenjujemo. Kako pa lahko ugotovimo, da naše gibanje glave ni več optimalno?**

Bralci bodo morda ob prej omenjeni navedbi celo menili, da je opis možnosti pretiran. Svetujem, da vsak zase izvede test rotacije na način, da se postavi pred ogledalo, brada naj bo v odnosu s prsnico pod pravim kotom, ramena spuščena, lopatici pomaknjeni proti hrbtenici – izvedemo gib glave levo in desno. Pri tem ugotavljamo, ali nas kje zateguje, morda zaboli, oziroma ali je naš gib brez bolečin in nam zagotavlja optimalno orientacijo v prostoru.

**Kakšna rehabilitacija je potrebna v zgoraj omenjenih primerih?**

Težavo je zelo dobro odpraviti čim prej, ko jo zaznamo. Pri začetnih zategovanjih bo verjetno dovolj že blaga masaža in gretje prizadetega predela. Ko nastopi bolečina, ki velikokrat seva v glavo, v roko ali v področje lopatice, pa je najbolje obiskati strokovnjaka. Fizioterapevt bo opravil ustrezne teste, na podlagi katerih bo našel vzrok za vaše težave. S pomočjo aparatur, predvsem pa s široko paleto ročnih tehnik bo znotraj optimalnih možnosti vašo težavo tudi odpravil.

**Koliko gibanja potrebuje tak človek? Kakšna so priporočila?**

Pomoč fizioterapevta ni in ne sme biti omejena zgolj na delo terapevta. Pridobljeno dobro stanje je treba vzdrževati in hkrati preprečevati, da bi prišlo do poslabšanja. V ta namen imamo fizioterapevti bogat izbor kinezioterapije. Kinezioterapija je nespecifična oblika zdravljenja, ki uporablja gib oziroma gibanje kot osnovno sredstvo v prizadevanju za izboljšanje porušene rehabilitacije je treba vnesti prave vaje oziroma pravilne vzorce gibanja. Nekritično izvajanje vaj ali napačna izvedba lahko pripelje do poslabšanja stanja. Vadba mora biti prilagojena posamezniku, splošnega pravila glede količine gibanja pa ni.

**Kot sva že omenili, veliko časa preživimo v službi, tako da ga manj ostane za gibanje. Se pa tudi na delovnih mestih razmere izboljšujejo in je nekaj poudarkov marsikje namenjenih tudi vmesnim prekinitvam dela in razgibanju, kajne?**

Točno tako. Posebna pozornost je v zadnjem času namenjena zdravju na delovnem mestu in zelo me veseli, da je usmerjena predvsem v gibanje. Statični poklici namreč zahtevajo vmesne prekinitve – zgolj nekaj pravih vaj lahko vpliva ne samo na gibljivost, ampak tudi na boljšo koncentracijo in splošno počutje.

**V vseh ozirih govorimo o zmernosti, je lahko tudi gibanja preveč?**

Tako kot se lahko gibljemo premalo, pa svarimo pred pretiravanjem. Želja po dokazovanju sebi in drugim velikokrat vodi v poškodbe in posledično slabšanje splošnega zdravstvenega stanja. Svetujemo zmerno in kontinuirano vadbo. Odlična oblika gibanja je hoja, ki jo lahko prilagajamo času, razpoloženju, vremenu in terenu. Hodimo tako hitro, da se rahlo oznojimo in da smo ob tem še sposobni verbalno komunicirati. Poleg hoje svetujemo obisk katere od vodenih oblik vadbe. Možnosti je zares veliko, zato si lahko vsakdo najde nekaj zase. Vadbo izbiramo po svojem interesu, rečeno drugače, vadba nam mora biti všeč. Nikoli ne delamo nekaj, česar ne maramo. Če vsi okoli nas tečejo, ni nujno, da moramo teči tudi mi.



laboratorij@adrialab.si  
**synlab.si**

ČLAN SKUPINE **SYNLAB**

## DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

Za vas opravljamo laboratorijske preiskave **krvi, urina** in **blata**: hemogram, lipidi, sladkor, jetrni in ledvični testi, ščitnični in ostali hormoni, vitamini, PSA in še mnogo drugih.

PREISKAVE,  
ZA KATERE NIMATE  
NAPOTNICE ZDRAVNIKA,  
LAHKO OPRAVITE  
SAMOPLAČNIŠKO.

✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71  
✓ **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444

✓ **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10  
✓ **Koper**, Obrtniška 30 > 059 375 450

> **Naročanje ni potrebno!**



## ABC

- A** Preden napolnite potovalno lekarno, preverite datume uporabe na zdravilih.
- B** Potovalna driska je najpogostejša nadloga, ki vas lahko doleti med potovanjem.
- C** Obvezen del potovalne prtljage predstavlja zdravstveno zavarovanje.

# Preden pripravite prtljago ...

Šele načrtujete počitnice ali pa se že predajate sončnim žarkom in se družite z valovi kristalno čistega morja? Če želite na počitnice ohraniti kar se da lep spomin, je treba poskrbeti tudi za zdravje. Ob dejavnem preživljanju prostega časa in vse večji mobilnosti se namreč srečujemo tudi s povečanim tveganjem za nastanek poškodb, za spomin pa lahko iz tujih krajev ne prinesemo le spominkov, temveč tudi zdravstvene nevšečnosti. Zato si, še preden zaprete potovalne kovčke, vzemite nekaj časa tudi za pripravo potovalne lekarne.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Najbolj na udaru so najmlajši, starejše generacije in nosečnice

Neprijetnosti nam lahko dodobra zagrenijo potovanja, zato je prav, da se nanje pripravimo, še preden do njih pride. Med potovanji moramo največjo mero pozornosti posvetiti najbolj občutljivejšim skupinam: nosečnicam, najmlajšim in starejšim. Otroci uživajo v raziskovanju sveta, zato so dosti bolj podvrženi prebavnim okužbam in virozam, ki se odražajo z bruhanjem in drisko. Potovalna driska je namreč najpogostejša zdravstvena težava, ki se pojavi na samem potovanju ali kmalu po vrnitvi domov in doleti skoraj polovico vseh potopnikov. Medtem ko blaga driska mine

sama od sebe, pa lahko v nekaterih primerih bolnika zadrži tudi v postelji in zahteva spremembo naših potovalnih načrtov. Otroku v primeru driske v manjših dozah ponudimo zadostno količino vode, pomoč lahko poiščemo tudi v raztopinah in praških, ki preprečujejo izsušenost. Driska lahko hitro doleti tudi odrasle. Okužimo se lahko s hrano, povzročitelje pa lahko v nekaterih primerih prenesemo v telo tudi preko onesnaženih rok. Hitra izguba vode lahko ob visoki temperaturi zraka vodi v alarmantno stanje, zato ne pozabimo na vnos elektrolitov in velike količine tekočine. Strokovnjaki priporočajo glukozno-elektrolitno sol, pa tudi pitje prekuhane vode in nesladkanih čajev. V pomoč vam bodo tudi probiotiki, ki pripomorejo k normalizaciji črevesne flore, ter medicinsko oglje. V poletnih mesecih tako ne pozabimo na ustekleničeno vodo, ki naj bo vedno pri roki, tudi med potjo. Če potujete z dojenčkom in pri njem opazite prve znake driske, poiščite zdravniško pomoč, saj so naši najmlajši še posebej občutljivi na izsušitev. Tudi starejši so ob vročih poletnih temperaturah na udaru. Zaradi zmanjšane možnosti za ohranjanje vode v telesu in zmanjšanega občutka za žejo pogosteje podležejo dehidraciji. Poskrbimo, da bodo pri roki vedno imeli zadostno mero brezalkoholnih in nesladkanih pijač. V vročih mesecih naj se zadržujejo v hladnih prostorih, izogibajo naj se večjim

telesnim naporom, saj sicer lahko pride do hipertermije, povišane telesne temperature zaradi nezmožnosti telesnega ohlajanja.

### Proti koncu nosečnosti se je bolje izogibati potovanjem

Ob slabši higieni rok, ki na potovanjih pogosto ni primarnega pomena, nas lahko doleti tudi vnetje zgornjih dihal, ki je pogosto predvsem pri otrocih. Pozorni bodimo tudi na pike žuželk in poškodbe, v primeru katerih naj bodo pri roki mazila za lajšanje bolečin in pršila za rane. Nosečnice naj se vsaj dva meseca pred načrtovanim potovanjem o njevovi ustreznosti posvetujejo z zdravnikom, nosečniške težave so sicer najpogostejše v prvem in zadnjem trimesečju nosečnosti, zaradi česar naj se vsaj proti koncu nosečnosti izogibajo daljšim potovanjem. Nosečnicam sicer večina letalskih družb dovoljuje polete do 36. tedna nosečnosti, medtem ko se potovanja s križarkami bodočim materam, ki so noseče več kot 28. tednov, odsvetujejo. Prav tako je dobro, da se nosečnice pred vsakim potovanjem z ginekologom posvetujejo o tveganjih in nevšečnostih, ki jih lahko doletijo na potovanjih, ter se naučijo prepoznati resnejše zaplete, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč. Pametno se je pozanimati tudi o tem, kakšna je zdravstvena oskrba na počitniški destinaciji in izbrati ustrezno zdrav-

stveno zavarovanje, ki bo v primeru zapletov krilo nastale stroške.

### Ne pozabite na cepljenje! Cepiv, ki jih lahko dobite zadnji hip, je le malo

Hujših bolezenskih stanj, proti katerim je na voljo cepivo, ni mogoče najti le v tropskih krajih, temveč lahko nanje naletimo že ob skoku čez mejo. Vrsta priporočenih cepljenj je sicer odvisna od posamezne države, trajanja, namena in načina potovanja ter lastnosti posameznega potnika. Med splošno priporočenimi cepljenji pa so cepljenje proti hepatitisu A, ki ga je mogoče prejeti samostojno ali v kombinaciji s cepivom proti hepatitisu B. Če se odločate za potovanja v JV Azijo, Afriko ali Latinsko Ameriko, strokovnjaki priporočajo cepljenje proti tifusu, ob obisku subsaharske Afrike v sušnem obdobju pa je priporočeno cepljenje proti meningokoknem meningitisu. Priporočljiva so še cepljenja proti japonskemu encefalitisu, otroški paralizni, gripi, steklini in tetanusu, če potujete v katero izmed držav z rumeno mrzlico, se oglašite v ambulanti za cepljenje in potovalno medicino, kjer vas bodo ustrezno cepili. Pri nekaterih vrstah cepljenj je za pridobitev visoke zaščite potrebno opraviti dva odmerka cepljenja v razmiku vsaj štirih tednov, s katerima preprečimo razvoj bolezni v primeru okužbe. Prav zato cepljenje v zadnji minuti ni priporočljivo, temveč se o odmerkih pozanimajte vsaj mesec in pol pred odhodom. Potujete na malarična območja? Pozanimajte se o ustrezni zaščiti, obstaja namreč več vrst antimalarikov, vsaka pa ima svoje prednosti in slabosti, te lahko zajemajo vse od težav s spanjem do motenj razpoloženja in blagih prebavnih težav. Letno za malarijo zbolijo več kot 15.000 potnikov, veliko primerov se konča tudi s smrtnim izidom.

### Potovalna lekarna:

- Veljavna kartica zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino. Če potujete v države, za katere je potrebno

ustrezno cepljenje, ne pozabite na potrdilo o njem.

- Tablete za zniževanje telesne temperature in proti bolečinam. Vzemite tudi tablete proti potovalni slabosti.
- Rehidracijski prašek, ki bo v primeru bruhanja ali driske nadomestil izgubljene minerale in preprečil dehidracijo.
- Tablete za zdravljenje zaprtja ali driske, v primeru zastarutve bo dobrodošlo medicinsko oglje.
- Zdravilo proti slabosti, ki bo prav prišlo vsem, ki slabo prenašajo morsko vožnjo ali ovinkaste ceste. Bodite pozorni, saj vsa zdravila niso primerna za otroke, zato jih nadomestite z ingverjevimi bomboni.
- Tableta za čiščenje vode, ki vam bo prišla prav predvsem v deželah, kjer se soočajo s težavami s pitno vodo.
- Ne pozabite zdravila proti alergiji, s katerim boste ublažili alergijske težave, predvsem če ste nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike ali hrano.
- Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopotov in ostalih insektov, ne pozabite pa niti na pripravke za lajšanje posledic pika.
- Poleg zdravil s seboj vzemite tudi termometer in komplet za prvo pomoč, ki naj vsebuje sterilne obveze, gaze, elastični povoj in ostale povoje, razkužilo ter škarijce.
- Kronični bolniki naj si pred potovanjem zagotovijo zadostno količino zdravil, računajo pa naj tudi na podaljšanje potovanja v primeru zapletov. V izogib nevšečnostim naj s seboj vzamejo tudi spremno pismo v angleščini, podobno naj se ravnajo tudi alergiki.
- Zdravila shranite na enem mestu, priporočljivo kar v priročni torbici, kjer bodo na varnem pred najmlajšimi. Preden napolnite torbico, preverite še datume uporabe na zdravilih, ta naj ostanejo v izvorni embalaži, sicer boste lahko na meji imeli nemalo sitnosti. Priložena naj bodo tudi navodila za uporabo. Zdravila hranite pri sobni temperaturi, zaščitena pred svetlobo in vlago.

Nekatera zdravila zahtevajo posebno shranjevanje, o tem se pozanimajte v lekarni ali pri svojem osebnem zdravniku.

- Nekatera zdravila boste morda morali prijaviti na carini, zato pred odhodom prosite zdravnika za pisno potrdilo. Sladkorni bolniki boste slednjega prav tako potrebovali, saj v nasprotnem primeru lahko pride do zapletov s transportom igel in brizg.

Zdravstveno zavarovanje predstavlja obvezen del potovalne »prtljage«. Če potujete po Evropi, si vsaj štiri dni pred potovanjem zagotovite evropsko kartico zavarovanja, ki med drugim pride prav tudi na potovanju po Avstraliji. Pred samim potovanjem si preberite pogoje, da v primeru nevšečnosti ne boste imeli težav pri uveljavljanju svojih pravic. Številnim neprijetnostim se sicer lahko izognete s sklenitvijo komercialnega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini, ki vam bo prišel prav tudi za potovanja zunaj evropskih meja.

## ABCzdravja

### LETNA NAROČNINA

na revijo ABC  
zdravja samo  
18,90 €

04/51 55 880

## GREŠ NA DOPUST V TUJINO?

Ne pozabi na WIZ zdravstveno zavarovanje za tujino, ki velja po celem svetu. **WIZ Tujina** ti krije nujne stroške zdravljenja za primer nezgode in bolezni.

24-URNA  
ZDRAVSTVENA  
ASISTENCA

SKLENI  
ONLINE 10 %  
UGODNEJE



080 11 24

www.wiz.si

**wiz** zavarovanje  
na dotik

## Zdravi in fit na počitnice

Do težko pričakovanega oddiha imate še ravno prav časa, da telo spravite v zavidljivo kondicijo – tokrat ne navzven, ampak navznoter. V našem črevesju domuje več kot 100 bilijonov mikroorganizmov in prav pestrost različnih bakterij in predvsem njihovo medsebojno razmerje je ključno za dobro presnovo in delovanje imunskega sistema. Vsak človek ima nekoliko posebno sestavo svoje črevesne mikrobiote. Na sestavo bakterij, njihovo medsebojno razmerje in število različnih sevov vplivajo starost, spol, življenjski slog, geografsko poreklo, okolijski dejavniki kot tudi uporaba zdravil, predvsem antibiotikov. Ključno vlogo pri oblikovanju unikatne mikrobiote pa ima način prehranjevanja, saj prehrana zagotavlja hranila tako za gostitelja (človeka) kot tudi za bakterije.

Vedno več študij dokazuje, da je posameznik zaradi specifične sestave mikrobiote lahko nagnjen k posameznim boleznim. Prav tako so študije potrdile drugačno sestavo črevesne mikrobiote pri obolelih s kolitisom in crohnovo boleznijo, kot tudi pri debelih in vitkih. Znižanje števila dobrih bakterij, ki podpirajo zdravo črevesje (kot na primer iz rodu *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*), je povezano s presnovnimi obolenji, vključno z debelostjo, diabetesom, srčno-žilnimi boleznimi, nevrološkimi boleznimi ...

Zdravje pa si lahko povrnemo z aktivnim spreminjanjem mikrobiote. V prvi vrsti s spremembo prehrane in prehranskih navad, dokazano pa jo modificirajo tudi maščobne kisline omega 3, ki uravnavajo razmerje med bakterijami družine *Firmikuti* in *Bacteroidetes*. Porušeno razmerje med slednjimi povezujejo s pridobivanjem teže in ostalimi presnovnimi motnjami, prepustnostjo črevesja, inzulinsko rezistenco in depresijo. Maščobne kisline omega 3 delujejo kot prebiotik, ki v kombinaciji s probiotikom zagotavljajo optimalno ravnovesje mikrobiote oziroma eubioso.

Ključni maščobni kislini omega 3 DHK in EPK najdemo pretežno v morski hrani. Z rastlinsko hrano zaužijemo alfa-linolej-

sko kislino, ki se v telesu s pomočjo encimov pretvori v DHK in EPK. Ker pa je ta presnova izjemno slaba, ju je bolj priporočljivo vnašati s prehranskimi dopolnili.

Bolj raznolika in uravnotežena mikrobiota je tudi odlična zaščita pred neprijetnimi prebavnimi težavami, ki so pogoste neželene spremljevalke predvsem potovanj v oddaljene kraje. Dobre, probiotične bakterije namreč preprečujejo, da bi škodljivi mikroorganizmi, ki pridejo v naše telo, poselili črevesje. Hkrati pa uravnotežena mikrobiota preprečuje, da bi se škodljive bakterije, ki živijo v črevesju, preveč razrasle. Idealno je, da ukrepate preventivno in se v nove poletne dogodivščine odpravite z zdravim in fit črevesjem.

**A Črevesna mikrobiota posameznika je unikatna. Porušeno razmerje med črevesnimi bakterijami je povezano s številnimi boleznimi.**

**B Kombinacija prebiotikov (omega 3) in probiotikov zagotavljajo optimalno ravnovesje črevesne mikrobiote.**

**C Uravnotežena črevesna mikrobiota je odlična zaščita pred potovalnimi prebavnimi težavami.**

Barbara Bajc, terapevtka



## Zdravje za cela paletje

2 x Multi EM ferment®  
+ Asta-Ω3 gratis



Večstopenjsko fermentiran eliksir z edinstvenim spektrom **31 Efektivnih Mikroorganizmov** in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**. 20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.

Premium omega-3 olje z astaksantinom, v obliki naravnih trigliceridov. **2.750 mg Ω3 dnevno!**



www.EUBIOSA.si

Omejene količine posebne ponudbe bodo na voljo od 15.06.2019 dalje v spletni prodajalni [www.eubiosa.si](http://www.eubiosa.si) ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Ponudba velja le do razprodaje zalog. Vsebinsko gratis izdelek: 90 ml. Dodatne informacije in telefonska naročila 031 722 622.

517 489 719 841



## ABC

- A** Odstranjevanje telesnih dlak je priljubljeno skoraj v vseh kulturah sveta.
- B** Depilacija pomeni odstranitev dlake nad površino kože, epilacija pa tudi pod njo.
- C** Če nismo pazljivi, si lahko z (d)epilacijo nakoplujemo tudi zdravstvene težave.

# Depiliram, torej sem

Človeško telo prekriva več kot 5.000.000 foliklov dlačic, želja po njihovem odstranjevanju pa je stara skoraj toliko kot civilizacija sama. Že v Starem Egiptu so arheologi odkrili tako bakrene britvice kot tudi postopke voskanja s sladkorno pasto, ki danes spet prihaja v modo; Stare Egipčanke so namreč menile, da je telesna poraščenost po mednožju vulgarna, odstranjevale pa so si tudi naravno naglavno okrasje. V Starem Rimu so ženske posegale po pincetah in depilacijskih kremah, v Stari Indiji so bile najbolj popularne dobre stare britvice, danes – pa je načinov odstranjevanja dlačic mali milijon.

Avtor: **A. K. G.**

### Depiliram, torej sem

Telesne dlačice imajo seveda svoj namen, saj zadržujejo toploto in pomagajo regulirati telesno temperaturo, ščitijo telo pred vdorom bakterij, virusov, umazanijo ter pred tujki in trenjem. A razlogov, ki ženejo tako moške kot ženske k odstranjevanju telesnih dlak, je nešteto. Večinoma so estetski, lahko pa so povezani s spolnostjo, s športno dejavnostjo, z religijo in ne nazadnje s higieno, čeprav ravno za slednjo precej raziskav trdi, da je tovrstno prepričanje bolj iz trte izvito in da dejanskega vpliva na higieno odstranjevanje

dlak nima, razen v primeru upada sramnih uši in včasih odsotnosti neprijetnih telesnih vonjav zaradi mikroorganizmov, ki se zadržujejo v dlačicah. V naši družbi je postalo, sploh v zadnjih desetletjih, obrito žensko telo normativ za lepoto, vedno pogosteje pa pod ta vpliv pada tudi moška populacija. **Jožica Kavčič**, kozmetičarka z več kot 20-letnimi izkušnjami in lastnica kozmetičnega salona, pravi, da naj bi si športniki, predvsem nogometaši in kolesarji, dlake odstranjevali preventivno, saj je v primeru poškodb tako lažje omogočen dostop do rane, poleg tega si tako olajšajo tudi tretmaje pogostih masaž, radi pa jih imajo tudi plavalci, saj menda bolj gladko drsijo po vodni gladini.

### (D)epilacija

Pri odstranjevanju dlak govorimo v grobem o epilaciji in depilaciji. In pri tem ni izvzet prav noben del telesa, seveda odvisno od spola, namena in kulturnega konteksta. Jožica Kavčič razloži, da depilacija zajema odstranjevanje dlak nad površjem kože (britje, uporaba depilacijskih krem) in naj bi veljala za bolj nebolečo, toda ima krajši rok trajanja kot epilacija – ta odstrani tudi tisti del dlake pod površjem kože (voskanje, sladkorna pena, uporaba epilatorjev in pincet, laserska in IPL-tehnologija), velja pa za malenkost bolj bolečo, a je učinek obstojen daljše časovno obdobje.

### Vse barve in oblike (d)epilacije ter mogoči zapleti

Najsi bo razlog že kakršen koli, ljudje si bodo vedno odstranjevali neželene dlačice s telesa, toda večina metod namreč pomeni tudi minimalno poškodovanje kože in odprti mešički ter ureznine in ostale mikro ranice na vlažnih predelih kože ustvarjajo idealno okolje za nastanek različnih težav ter povečajo možnost okužbe z bakterijami in virusi. Tako denimo lahko pride do virusne okužbe *moluscum contagiosum*, ki povzroča virusne bradavice. Pogost je tudi folikulitis oziroma bakterijsko vnetje mešička dlake, vraščanje dlak, pa razni osipi ter opekline kože zaradi nepravilne uporabe kemičnih sredstev in voskov. Zaradi nastanka mikro ranic na koži ob britju se lahko poveča tudi tveganje za prenos spolnih bolezni.

**Britje** je najpogostejša oblika depilacije, pri čemer z britvico odstranimo del dlake nad povrhnjico kože. Učinek traja od par ur do dva dni, med neželene posledice pa sodijo mini okužbe in ureznine, ki se lahko vnamejo, nastanek mozoljkov po britju, izpuščaje na koži itd. Namig: po kopeli, ki dlake zmehča, brijte v smeri rasti dlak ter vedno uporabite čisto britvico, ki jo vsakič po uporabi zavrzite, saj se na njej naberejo bakterije, postane pa tudi preveč topa za uporabo.

**Depilacijske kreme** kemično razgradijo dlačice, ki jih potem s strgalom odstranimo



»Depilacija zajema odstranjevanje dlak nad površjem kože (britje, uporaba depilacijskih krem) in naj bi veljala za bolj nebolečo, toda ima krajši rok trajanja kot epilacija – ta odstrani tudi tisti del dlake pod površjem kože (voskanje, sladkorna pena, uporaba epilatorjev in pincet, laserska in IPLtehnologija).«

s kože, učinek pa je viden od dva dni do enega tedna. Čeprav veljajo za najmanj invazivno in najmanj bolečo metodo, je pred uporabo nujno prebrati deklaracijo, priporoča pa se tudi test na potencialno alergijo. Kljub temu lahko vseeno po uporabi pride do iritacije kože, opeklin in bolečih izpuščajev.

**Voskanje** je mogoče z uporabo toplega ali hladnega voska, s pomočjo trakov ali pa voska samega in poleg britja velja za najbolj priljubljeno obliko odstranjevanja neželenih dlačic, ki na dolgi rok vpliva tudi na mešiček dlake – ta postane šibkejši in s tem dlake tanjše ter redkejša, pravi Kavčičeva. Učinek je viden dva do osem tednov, po tretmaju pa lahko pride do vraščenih dlak in opeklin, če nevede ravnamo z vročim voskom – zato se je najbolje prepustiti kar rokam strokovnjakov. Po voskanju se je pametno vsaj za kak dan izogniti sončenju, športnim dejavnostim in mastnim kozmetičnim izdelkom, svetuje Kavčičeva, ki hkrati uporabo vročega voska odsvetuje tistim, ki imajo težave s krčnimi žilami in kapilarami, luskavico ter sveže poškodbe oz. rane na koži.

**Sladkorna pasta** je precej podobna vosku, vendar namesto njega uporabljamo lepljivo pasto.

**Epilatorji** so pripomočki, ki s pomočjo električnih diskov, ki vsebujejo pincete, iz kože pulijo dlačice. Čeprav v začetku boleča metoda naj bi skozi daljše časovno obdobje privedla k zmanjšanju števila dlačic, učinek zdrži vse od enega do štiri tedne, vendar lahko pride do vraščanja dlak, zato je treba pripomoček po vsaki uporabi dobro očistiti. **Jožica Kavčič**

svetuje pred vsako epilacijo peeling kože, ki dlačice zmehča in preprečuje njihovo vraščanje ter hkrati odstrani odmrlo kožo.

**Laser in IPL (Intense Pulse Light)** veljata za najbolj dolgoročno uspešni metodi v boju proti odstranjevanju neželenih dlačic, pri čemer je treba tretma za dolgotrajen učinek ponoviti med osem- in desetkrat. Kot navaja Jožica Kavčič, rast dlačic poteka v treh fazah. Prva je *anagena* oz. aktivna, druga *katagena* ali upočasnjena in tretja *telogena* oz. neaktivna faza. In prav te faze so pomembne pri dolgoročnem odstranjevanju dlačic z laserjem ali IPL-tehnologijo, saj je odstranjevanje dlačic v prvi fazi rasti najuspešnejše (uničimo jo v samem mešičku), v tretji fazi pa praktično nemogoče. Kakor pri vseh ostalih terapijah lahko sicer tudi tu pride do neželenih učinkov, v primeru nevede uporabe tudi do brazgotinjenja, opeklin in sprememb v pigmentaciji, zato Kavčičeva priporoča, da se na terapijo naročite zgolj k certificiranim strokovnjakom. Dodaja še, da terapija z laserjem in IPL-tehnologijo ni primerna za vse, saj je pri temnejših tipih kože manj uspešna, odsvetuje pa se tudi nosečnicam ter tistim z velikim številom materinih znamenj.



### Higiena

**Kavčičeva** opozarja na pomen higiene v samih kozmetičnih salonih, ki morajo vedno poskrbeti za steriliziran kozmetični pribor in uporabo zaščitnih rokavic, hkrati pa poudari, kako pomembno je, da tudi stranke same pred obiskom kozmetičnega salona poskrbijo za osebno higieno in se pred postopkom depilacije za boljši učinek izogonejo mazanju s kremami ali olji.

## ABC

- A** Poznamo prenosne klimatske naprave, okenske, takšne brez zunanje enote, centralne itd.
- B** Klimatska naprava pomaga izboljšati zrak v notranjih prostorih.
- C** Ob nepravilnem vzdrževanju lahko postane klimatska naprava škodljiva zdravju, zato je redno servisiranje ključnega pomena.

# Klimatska naprava – rešiteljica v vročih dneh

V neznojni poletni vročini nam klimatske naprave še kako olajšajo življenje, prav tako pa nam lahko v mrzlih zimskih mesecih dodobra ogrejejo stanovanje. In če so bile še pred nekaj desetletji ali celo le pred nekaj leti na slabem glasu zaradi vseh mogočih negativnih vplivov, ki so jim jih pripisovali, bi si danes težko predstavljali življenje brez njih, tako v pisarnah kot tudi doma in ne nazadnje v avtomobilih, avtobusih in letalih. Kljub temu pa niso vedno povsem brez madeža, zato je dobro vedeti, kako delujejo, in predvsem, kako pravilno rokovati z njimi.

Avtor: **A. K. G.**

## Več vrst klimatskih naprav

Klimatske naprave, po domače »klime«, so pripomoček za hlajenje doma in čiščenje zraka v zaprtih prostorih, hkrati pa lahko delujejo tudi kot ogrevalni sistem. Uporaba prve klimatske naprave sega več kot sto let v zgodovino, natančneje v leto 1902, pod njen izum pa se podpisuje »oče klimatskih naprav« Willis Carrier. Toda sama ideja o klimatiziranih prostorih je stara že tisočletja in tako so že pregovorno iznajdljivi Egipčani ustvarili svoj ohlajevalni sistem, ki je vključeval vlažno trsje, ki je viselo iz sobe in je ob prvem vetrcu po sobi razširilo blagodejni hlad. Stari Rimljani so za svoje čase zadevo precej modernizirali in v nekaterih sobah napeljali cevi, po katerih je krožila hladna voda, pa tudi nekatere druge stare civilizacije so poznale svoje osnovne sisteme nekakšnega hlajenja notranjih prostorov.

Danes večina klimatskih naprav uporablja deljen sistem, kar pomeni, da jo sestavlja kondenzacijska enota (zunanja) ter hladna stran (notranja). Ob hlajenju prostora delujejo tako, da iz notranjosti izvlečejo topel zrak in vanj dovajajo hladnega. Ker med procesom prihaja do kondenza, je treba tega preko odvodne cevi usmeriti ven iz prostora ali pa ga zbrati v temu namenjeni posodi. V primeru ogrevanja prostora je proces ravno obraten.

Klimatske naprave lahko namestimo na okna, zidove in na tla, poznamo pa jih več vrst: prenosne, okenske, naprave brez zunanje enote, split sistem itd.

**Prenosne oz. mobilne klimatske naprave** so zelo priročne za uporabo, saj odvečno vodo oziroma kondenzat odvajajo iz prostora kar s pomočjo cevi, ki jo lahko napeljemo skozi priprto okno, so pa namenjene predvsem uporabi v manjših prostorih, saj njihov izkoristek ni popoln, poleg tega veljajo za ene glasnejših – kar v ospredje stopi predvsem v nočnih urah, ko si želimo mirnega spanca. **Okenske klimatske naprave** so za zdaj še med pogostejšimi, čeprav je njihova uporaba vedno manj priljubljena zaradi nerodne montaže, ki jo težko izvedemo sami, hkrati pa so omejene bolj ali manj na en prostor. Tovrstne klimatske naprave imajo dve enoti, notranjo in zunanjo, pri čemer slednjo seveda namestimo na zunanjo stran zgradbe. **Klimatske naprave brez zunanje enote** so priljubljene tam, kjer zaradi različnih razlogov namestitvev zunanje enote ni mogoča, so pa po zmogljivostih povsem primerljive ostalim. **Split sistem klimatske naprave** veljajo za najučinkovitejše in najzmogljivejše pa tudi najtišje ter vedno bolj priljubljene, ne pa tudi

za najcenejše. Tu govorimo o zaprtem sistemu, pri katerem ena zunanja enota poganja več notranjih.

## Prednosti klimatskih naprav

Res ni treba posebej poudarjati, kako nam klimatske naprave v vročih poletnih mesecih olajšajo življenje v službi, doma in na poti. Predvsem uporabne so pri čiščenju zraka v notranjih prostorih, saj se premalo zavedamo, kako je zrak poln prašnih delcev, plesni, pršic, bakterij, virusov in različnih kemikalij, posebno v mestih pa vedno bolj onesnažen. Klimatske naprave pomagajo zrak očistiti ter ga optimizirajo na priporočeno bivalno temperaturo, vzdržujejo primerno stopnjo vlage ter omogočajo filtriranje zraka. Verjetno njihov najpomembnejši prispevek k družbi pa je, da zmanjšuje verjetnost pojava vročinskih kapi. V vročih dnevih so namreč najbolj ogroženi otroci, mlajši od štirih let, ter starejši od 65 let ter vsi tisti s srčno-žilnimi boleznimi, s prekomerno telesno težo ter številnimi drugimi zdravstvenimi tegobami, ki jim klimatska naprava še kako olajša življenje.

Uporaba klimatskih naprav naj bi ugodno vplivala na vse tiste, ki jih pestijo astma in občutljivost na plesni, saj naprava filtrira zrak in pomaga preprečiti vstop cestnega prahu, cvetnega prahu ter prahu raznih dreves in trav ter jim tako onemogoča, da bi krožili v notranjih prostorih. Prav tako pomagajo zniževati vlažnost zraka, kar znižuje pojav plesni, zato naj bi ugodno vplivale na ljudi z astmo in tiste, ki so bolj občutljivi za alergije na plesni. Še vedno pa velja vodilo, da naj bo relativna vlažnost v prostoru med 35 in 50 %.

### Skrite pasti

Ob nepravilnem vzdrževanju klimatskih naprav se lahko na loputih in ventilatorjih nabira vlaga, ki nastane ob prehajanju hladnega zraka skozi napravo. Ta ustvari idealno okolje za rast plesni in gliv, ki jih naprava ob delovanju odpihne in razprši po prostoru. Prav zaradi tega nekatere raziskave navajajo, da – v primeru nepravilno vzdrževanih klimatskih naprav – lahko predolgo bivanje v zaprtih klimatiziranih prostorih povečuje bolezenska stanja, povezana z dihalnimi stiskami, kot so denimo astma in dušenje, pa tudi bakterijska pljučnica in zloglasna legionarska bolezen, ki jo povzroča bakterija *legionella* – pri slednji pa gre bolj za mit kot kar koli drugega. Nekateri primeri sicer niso izključeni, vendar so bolj redkost in so povezani z nepravilnim vzdrževanjem naprav.

Pravilno vzdrževani klimatski sistemi imajo cel kup ugodnih vplivov na ljudi, pri nepravilno vzdrževanih pa se hitro zatakne. Zato je še kako pomembno, da redno čistimo ali menjamo filtre zraka, preverjamo delovanje ventilatorja, čistimo prah z naprave, najbolje pa je, da vsaj enkrat letno na pomoč pokličemo serviserja s spričevalom za redni pregled, ki bo napravo očistil in dezinficiral, preveril odvod kondenza, elektromotorje, tlak plina v sistemu itd. Strokovnjaki najbolj priporočajo pregled spomladi, še pred prvim vklopom naprave.

»Uporaba klimatskih naprav naj bi ugodno vplivala na vse tiste, ki jih pestijo astma in občutljivost na plesni, saj naprava filtrira zrak in pomaga preprečiti vstop cestnega prahu, cvetnega prahu ter prahu raznih dreves in trav ter jim tako onemogoča, da bi krožili v notranjih prostorih.«

### Pri nakupu pamet v roke

Pri nakupu je vedno dobro imeti v mislih lokacijo naprave, njen namen, volumen prostora, ki ga želimo ohladiti, in njegovo toplotno izolacijo, število oseb, ki se zadržujejo v prostoru, druge izvore toplote in s soncem obsijane stene ter ne nazadnje tudi energijsko oznako naprave. Strokovnjaki svetujejo, da je najbolje poseči po tistih z oznako AAA+, najmanj pa priporočajo oznako G. Nikar ne pozabimo tudi na glasnost naprave.

In ne nazadnje, ne pozabimo na okolje – klimatske naprave vseeno potrošijo precej električne energije in bolj, kot so naši prostori hladni, bolj se naš planet segreva. Če določenih sob ne uporabljate ali pa vas ni doma, ugašajte klimatsko napravo in z njo ravnajte tako, da bo naša Zemlja še dolgo ostala – zelena.

Optimalna temperatura v prostoru, vezana na delovno produktivnost, naj bi bila med 22 in 25 stopinj Celzija in višja kot je, bolj produktivnost pada.

In še namig: nikar ne postavljajte loncev z barvo, čistil in drugih kemikalij v bližino naprave, saj tako preprečimo, da bi se po stanovanju razpršile strupene snovi.



IDEALNA TEMPERATURA  
ZA ČOKOLADO JE 20°C,

*Pa zate?*



ZAGOTAVLJAMO IDEALNO KLIMO  
V PROSTORU - ŽE 20 LET!

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

☎ 080 19 59  
www.vitanest.si

# Zelene strani

## Kirurgija

**Kirurški center Toš** Artrioskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala ...

Osojnikova cesta 9, Ptuj

tel.: 02 780 09 00, [www.kc-tos.si](http://www.kc-tos.si), [info@kc-tos.si](mailto:info@kc-tos.si)

**OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj**

Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!

Levstikova 17, Moravske Toplice

tel.: 02 530 88 88, [www.oliviers.si](http://www.oliviers.si)

## Ortopedija

**FITEX d.o.o. CENTER ZDRAVJA**

Osteopatija, zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov

Mag. A. Vershinin, ortoped., dr. osteopatije

tel.: 01 56 84 091, [www.centerzdravja.net](http://www.centerzdravja.net)

## Zobozdravstvo

**BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru**

Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene storitve in 3D rentgensko diagnostiko

tel: 031 204 400,

[www.bkdental.si](http://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](http://www.centerhocevar.com), [info@centerhocevar.com](mailto:info@centerhocevar.com)

fb: Center Hočevar

**Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent**

Draga 1, 1292 Ig

tel.: 040 934 000

[www.zobozdravstvo-prenadent.si](http://www.zobozdravstvo-prenadent.si)

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

**ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI**

**CENTER OBLAK** Celostna oskrba zob pod

vodstvom izkušenih specialistov!

v Škofji Loki: tel.: 04 513 15 78

v Ljubljani: tel.: 01 437 95 11

[www.zobozdravstvo-oblak.si](http://www.zobozdravstvo-oblak.si)

**ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ**

Mlinše 11a, Izlake

tel.: 03 567 50 10

[www.zobozdravnik-mlinse.si](http://www.zobozdravnik-mlinse.si)

Implantologija, diagnostika (ortopan, RTG), oralna kirurgija, paradontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

## Zdravstveni in diagnostični centri

**Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.**

Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med.dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.

MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,

tel.: 08 20 55 436,

[www.remeda.si](http://www.remeda.si),

[info@remeda.si](mailto:info@remeda.si)

**Zobozdravstvena ordinacija**

**Simona Debelak, dr. stom.**

Tekstilna ul.17, Kranj

tel.: 04 201 53 00

[www.simona-debelak.si](http://www.simona-debelak.si)

Zobozdravstvena oskrba, specialisti s področja implantologije, akupunkturo, estetske medicine.

**Ambulanta Zdravje AS**

Krčne žile, ortopedija, RTG, fizioterapija,

dermatologija, izrezi, kardiologija

Vojkova 48, Ljubljana

tel.: 030 704 429, [info@zdravje-as.si](mailto:info@zdravje-as.si)

## Dermatologija

**DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC**

Diagnostiranje, zdravljenje kožnih boleznih, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.

Leskoškova c. 9 d, Ljubljana

tel.: 01 520 21 18, 031 574 912,

[www.proderma.si](http://www.proderma.si)

**AKD d.o.o., Dermatološka ambulanta**

**prim. Boris Kralj, dr.med.,**

**Tanja Kmecl, dr. med**

Ukmarjeva 4, Ljubljana

tel.: 01 281 11 29,

[www.akd.si](http://www.akd.si), [info@akd.si](mailto:info@akd.si)

Dermatovenerološka ambulanta. Pregled dermatoloških boleznih.

Pregled kožnih znamenj. Body scan (slikanje in računalniška obravnava znamenj).

## ORL Ambulanta

**Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,**

**Mag. Branka Geczy, dr. med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturolog**

Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana

tel.: 064 234 605

[www.orl-ambulanta.si](http://www.orl-ambulanta.si)

## Bioresonanca

**CENTER ZA ZDRAVJE ČLOVEKA d.o.o**

v Novem mestu, Ljubljani in Črnomlju

tel.: 07 33 25 840, 031 247 044

[www.izvirzdravja.com](http://www.izvirzdravja.com), [izvir.munih@siol.net](mailto:izvir.munih@siol.net)

Solna soba, frekvenčne terapije za bolečine, alergije itd., Schumannove terapije

**MAVRICA ZDRAVJA DOO**

**DIAGNOSTIKO IN TERAPIJO Z BIORESONANCO**

izvaja terapevtka z licenco Ministerstva za zdravje

Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto

tel.: 040 156 355, [mavrica.zdravja@gmail.com](mailto:mavrica.zdravja@gmail.com),

[www.mavrica-zdravja.si](http://www.mavrica-zdravja.si)

## Medicinski pripomočki

**LASULJARNA KSFH**

Nudimo LASULJE na naročilnico ZZS

tudi brez doplačila, kape, rutke.

Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02

Rimska cesta 19, Ljubljana, tel.: 08 205 96 70

[www.lasulje.net](http://www.lasulje.net)

**VIKTORIA**

Trubarjeva cesta 77, Ljubljana

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ,

PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, [www.viktoria.si](http://www.viktoria.si)

**Proloco medico d.o.o.**

Hrvatski trg 1, Ljubljana,

tel.: 01 43 98 300, [www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

## Specializirane in ekološke trgovine

**ZAKLADI NARAVE** – trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,

Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana

tel.: 059 710 829, [zakladi.koseze1@gmail.com](mailto:zakladi.koseze1@gmail.com),

[www.zakladinarave.si](http://www.zakladinarave.si)

**KALČEK d.o.o.**

Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana

[info@kalcek.si](mailto:info@kalcek.si), [www.kalcek.si](http://www.kalcek.si)

Prva ekološka trgovina, že 30 let z največjo ponudbo ekološko pridelanih izdelkov v Sloveniji. Vabljeni, k obisku poslovalnic v Ljubljani in Kopru.

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

Ljubljanska 24, 6310 Izola  
tel.: 05 640 05 00, 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, tel.: 051 288 010  
Velenje – Vodnikova 1, tel.: 051 288 019  
Ljubljana – Štihova 9, tel.: 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  
tel.: 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  
www.optikajures.si  
Prijazni do Vaših oči!

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

Trdinova 1, 8250 Brežice  
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700  
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com

**OPTIKA KUCHAR d.o.o.**

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

**Optiki****Optika Paradiz d.o.o.**

tel.: 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 38 a, 3301 Petrovče  
tel.: 03 428 55 80, salobir@siol.net  
PE – Celje, Stanetova 13, PE Koper, Pristaniška 3, PE Murska Sobota, Kodljeva 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!

**Ginekologija in urologija****Diagnostični center diaVITA, ordinacija za boleznij dojka, ginekologijo in estetsko medicino**

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana  
tel.: 041 734 725  
www.diaivita.si

Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

**Zdravstveni zavod Štrumbelj**

Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.

PE PTC Dravlje, Ulica Bratov Babnik 10, Ljubljana  
tel.: 040 203 997  
www.zzz-strumbelj.si

# poletna številka UNIKATA

## maj/junij/julij

Dobite ga v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom, v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 in na spletni strani [www.unikat.si](http://www.unikat.si)

### - 30 %

za letno naročnino  
samo 24,65 €

### + darilo

šivalni paket

ki ga prispeva  
[www.liupka.com](http://www.liupka.com)



Koda za popust: ABC6-19  
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)  
[www.unikat.si](http://www.unikat.si)  
Ugodnost velja do 30. junija 2019

## ABC mozaik

**DANA VITAMIN** so

nizkoenergijske brezalkoholne pijače, ki združujejo koristi Dana naravne mineralne vode in vitaminov. Obogatena voda z **dodanimi vitamini** pripomore k izboljšanju splošnega počutja brez slabe vesti, saj pijača vsebuje **nizko vsebnost kalorij**. Pijača je **brez dodanih konzervansov**.

[www.dana.si](http://www.dana.si)





# Vzgoja otroka v družini brez očeta

**Vzgoja otroka v družini brez očeta vsekakor ni preprosta naloga. Znani slovenski psiholog dr. Andrej Perko je prepričan, da se otroci brez očeta praviloma ne morejo usposobiti za življenje v realnem svetu. Vsekakor so obdobja v otrokovem razvoju, ko otrok nujno potrebuje očeta, na primer med tretjim in šestim letom, ko razrešuje Ojdipov kompleks. »V ojdipalni fazi se formirajo spolna identiteta, spolna želja ter moralno razsojanje,« poudari psihoanalitik mag. mag. Roman Vodeb. Ne glede na obliko družine pa je ključno sočutje, primerna odzivnost na otrokove potrebe, odsotnost kaznovanja in manipuliranja ter prožna pravila, je prepričana doc. dr. Andreja Poljanec, specialistka zakonske in družinske terapije.**

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Za spočetje sta potrebna moški in ženska, kaj pa za vzgojo? V katerih življenjskih obdobjih otrok potrebuje bolj mamo in kdaj bolj očeta – ali morda potrebuje ves čas oba? »Če imamo v mislih dojenčka, potrebuje predvsem mati, ki je nevrofiziološko ustvarjena tako, da otroka hitreje začuti, ga doji, hitro prepozna in se odziva na drobne potrebe. Mati je nepogrešljiva za sprotni čustveni stik z otrokom. Oče je posebej pomemben v obdobju, ko otrok začne spoznavati svet okoli sebe, ko se hoče naučiti, spoznati kaj novega. Prvo močno pogrešanje očeta vznikne okoli tretjega leta,« razloži doc. dr. Andreja Poljanec.

## Med tretjim in šestim letom se oblikuje spolna identiteta

Ojdipov kompleks, katerega inherentni del je tudi kastracijski kompleks, predstavlja stebni kamen psihoanalitičnega razumevanja duševnosti – moške in ženske. V teoretskem smislu je ključen zato, da se pravilno razumejo duševne razlike med spoloma. »V ojdipalni oz. falični fazi, to je med tretjim in šestim letom, se formirajo spolna identiteta, spolna želja ter moralno razsojanje. Vzročno-posledična logika ženske in moške spolne identitete in želje je namreč radikalno različna. Miselno premlevanje genitalnih razlik – predvsem v povezavi z očetom in mamo – predstavlja temelj, na katerem se v odraslosti zgradi duševno zdravje, osebnostna trdnost in tudi jedro zdravih partnerskih odnosov. V družbenem smislu je pravilno razrešen Ojdipov kompleks ključen. Predpogoj pravilno razrešenega Ojdipovega kompleksa pa je dnevna oziroma vzgojna prisotnost obeh staršev, očeta in mame,« poudari psihoanalitik mag. mag. Roman Vodeb.

## Pogrešanje očeta ob življenjskih prelomnicah

Specialistka zakonske in družinske terapije doc. dr. Andreja Poljanec izpostavi, da oče otroku zagotavlja bistven občutek varnosti, še posebno

ob pomembnih življenjskih prelomnicah. »Otroke pomirja očetova dolgoročna vizija, predvidevanje, ko je treba o stvareh premisliti, narediti smotrni načrt. Oče zmore bolj globalen pogled na stvari. To vzbuja občutek varnosti in zaupanja v svet ter otroke potrjuje v lastni vrednosti. Pogrešanje očeta je zato močnejše na prehodih iz enega v drug šolski sistem, učenju novih spretnosti, pri športu.« Poljančeva je prepričana, da je za otroka dragocena tudi širša mreža odnosov, v katero je vpet otrok. »Pri vzgoji lahko sodelujejo stari starši, strici, ki otroku posredujejo izkušnje zdravih odnosov, v katere mama integrira tega otroka. Še posebej pomembno je, da mama ni zagrenjena, ampak da je sebe in otroka vesela!«

## Ključna očetova vloga pri vzgoji sina in hčere

»Osnovna očetova naloga je, da otroke, zlasti sinove, odpelje proč od matere v realen, včasih krut zunanji svet. Če v družini tega procesa ni bilo, potem sinovi ostanejo pri materah, jih po možnosti tolažijo in jim igrajo nadomestnega partnerja. V resnici gre za zlorabo sinov s strani mater in to v imenu ljubezni. Kar je seveda sprevrženo. Takšni sinovi se ob materah zlomijo in postanejo mamini sinčki, ki so ji zvesti do konca življenja. Nekateri pa se uprejo in uidejo. Ti imajo kasneje možnost, da vzpostavijo dober odnos z bodočo izbranko,« razloži psiholog in psihoterapevt dr. Perko. »Tudi hčere ne morejo v polni meri vstopiti v svet moških z nekim zrelim dojetjem moške vloge, če so živele samo ob materah in odsotnem očetu. Oče je prvi lik moškega, ki hčerki kot ženski da veljavo, ki jo na neki način obožuje in jo subtilno vodi in pripravlja za vlogo žene, ljubice in ne nazadnje matere. Ob odsotnem očetu je hčer za vse to prikrajšana, lika moškega ni ponotranjila in je lahek plen brezveznikov, ki se lahko na lahek način z njo poigrava.«

## Občutek za moralo otroku privzgoji oče

»Najvišjo stopnjo moralne razsodnosti lahko dosežejo le moški, ki so bili kot dečki v ojdipalni fazi deležni močnega, to pomeni simbolno nekastriranega in predvsem prisotnega, »dobrega« in ljubečega, vendar tudi avtoritativnega očeta,« poudari mag. mag. Vodeb. Kako pa razvije moralno razsojanje deklica? »Etiologija moralnega razsojanja je pri deklici zaradi njene genitalne nekastrabilnosti popolnoma drugačna. Ženska ima v svojem jedru navideznega moralnega razsojanja sočutje, moški pa moralno razsoja po ponotranjeni logiki kastracijske grožnje s strani očeta.« Mag. mag. Vodeb je prepričan, da je največji družbeni problem nepravilno razrešenega oziroma razpletenega

Ojdipovega kompleksa moralna nerazsodnost moških, saj ženske, kot pravi, v resnici niso tak družbeni problem, razen če niso sužnje feminizma.

## Odsoten oče v otroku prebujajo občutke nevrednosti

V Sloveniji se razveže več kot četrtnina zakonskih zvez. Razvezone zakonske zveze trajajo pred razvezo povprečno 14,1 leta. Pri vse več razpadlih družinah so otroci praviloma zaupani v varstvo materam. Temeljno vzdušje v otroku po razvezi je preplet žalosti in občutka nevrednosti, lahko tudi jeze. »V primerih, kjer otrok očeta ne pozna, so ti občutki pogosto bolj potlačeni in se zdi, kot da otrok po očetu sploh ne hrepeni, vendar se hrepenenje vzbujajo ob določenih dogodkih, na primer, ko vidi druge otroke ob očetih, ko ga zanima, zakaj ne živijo skupaj in ko v procesu odraščanja razmišlja, kakšen oče, če sploh bo, bo on sam. Čustva otrok, ki očeta poznajo, vendar z njimi nimajo stikov, pa so običajno še intenzivnejša, saj vzbujajo hrepenenje po skupnih dejavnostih, sodelovanju, vsaj obiskih, darilih ... Otroci očeta pogosto idealizirajo, opravičujejo, v določenem obdobju pa se lahko razvije izrazita odklonilnost do njega, saj otrok na tak način pokaže, da ga pogreša. Mati ima ob tem možnost prepoznati otrokove občutke in misli, ki jih lahko nagovori, pomirja, sočustvuje in razvija bogat čustveni spekter. Nikaikor pa ne more nadomestiti očetove odsotnosti in brezbriznosti. Ne glede na svoje stiske, povezane z neuspešnim partnerstvom, pa očeta pred otrokom ne sme blatiti in z njim deliti svojih stisk,« razloži dr. Andreja Poljanec.

## Zrela starša sta sposobna sodelovati

Oče, ki ima z otroki samo stike, ne more biti polnokrvni vzgojitelj, kot bi morda želel. Delno je lahko, če se z bivšo ženo dobro razume in zgleddo sodeluje, je prepričan dr. Perko. »Če sta starša zrela, potem se otroci lahko prilagodijo na nove razmere, dokaj hitro predelajo travmo razhoda očeta in mame in brez občutka slabe vesti prihajajo od enega starša k drugemu. Problem nastane, ko so starši nezreli, ko je v ozadju veliko nagajanja, prizadetosti in na primer matere preko hrbtno otrok obračunavajo z bivšim možem. Ti otroci bodo kasneje vstopali v življenje s popačenimi predstavami in ponotranjenimi liki moškega in tudi ženske. Nezavedno patologijo primarne družine pa bodo prenesli v svoje nove družine.« V določenih primerih lahko biološkega očeta nadomesti oči, meni mag. mag. Vodeb. Poljančeva pa opozarja še na pomembno vlogo matere: »Matere lahko verjamejo vase in vztrajno razvijajo sočutno materinstvo kljub težkim občutjem, ki jih doživljajo v zvezi z razhodom ali razvezo.«

# Porjavela polt in zdrava koža



Koža nas ščiti pred vsemi zunanjimi vplivi in je dober pokazatelj našega notranjega zdravja, zato je pomembno, da zanjo skrbimo.

**Immune power** vsebuje sestavine, ki delujejo izjemno dobro na kožo, ožilje, lase, nohte kot tudi na hormonsko ravnovesje. To so svetlinovo olje, morski kolagen, olje grozdnih pešk in matični mleček.

Koža sama nima filtra. Vse kar naneseemo nanjo se vsrka v organizem. Površino je zato potrebno zaščititi in negovati z izbranimi in varnimi preparati.

**Active Balm** je naravno mazilo, narejeno iz kompleksnih rastlinskih izvlečkov, kateri kožo negujejo, jo navlažijo in kar je napomembnejše, je ne tanjšajo.

Ker deluje pomirjujoče in protivnetno ga priporočamo tudi za opekline, za razna kožna vnetja, pri iritirani in razdraženi koži...

Posebna formula daje celicam aktivno energijo in stimulira metabolizem celic. Z njim boste poskrbeli za regeneracijo kože med in po sončenju.

Za ohranjanje zdravega in mladostnega videza kože je potrebno vnašati v telo **C vitamin**, kateri sodeluje pri tvorbi kolagena. Tako se boste izognili nastanku peg, gub, ter izsušeni in utrujeni koži.

- ✓ skrbno izbrane sestavine združene v kompleksno formulo
- ✓ certifikati sestavin
- ✓ varen nakup
- ✓ ekspresna dostava

**Preprečite nastanek alergij na sonce. Vstopite v poletje varni in zaščiteni!**

## IZKORISTITE

PRILOŽNOST  
meseca JUNIJA

~~67,15 eur~~

**AKCIJA 50,36 eur**  
+ BREZPLAČNA POŠTNINA



INFORMACIJE in NAROČILA

**080 88 44**

**Poskrbimo za zdravje in lepo porjavitev!  
Zaščitite sebe in svoje otroke!**



# Lušt

PARADAJZ D.O.O.

SVEŽE. SOČNO. SLOVENSKO.

[WWW.LUST.SI](http://WWW.LUST.SI)

PARADIŽNIK VSEBUJE

**STE VEDELI, DA  
UŽIVANJE PARADIŽNIKA:**

- zmanjšuje tveganje za nastanek raka na prostati pri moških,
- zmanjšuje tveganje za nastanek raka na dojkah, materničnem vratu, mehurju, prebavilih in pljučih pri ženskah,
- zavira nastanek srčno-žilnih bolezni,
- pomaga v boju s holesterolom in visokim krvnim tlakom,
- krepi kosti in vas varuje.

• BETA  
KAROTEN

• LIKOPEN

• VITAMINI A,  
B6, C, E, K

• MINERALI

• TIAMIN

• NIACIN

• PANTOTENSKA  
KISLINA



Vsebnost hranilnih snovi v paradižniku je višja, če je **dozorel naravno na rastlini** in ne med potjo iz oddaljenih dežel. Paradižnik **LUŠT** odlikuje - poleg okusa, svežine in kratkih transportnih poti - ravno dejstvo, da dozori na rastlini, kar mu daje polno rdečo barvo in **višjo vsebnost naravnega antioksidanta likopena**.